

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ детский сад «Солнышко»
п.Алексеевский Советского района РМЭ
(наименование организации)

Ружейникова С.Н.

(ФИО)

« 4 » декабря 2023 г.

Примерное 10-дневное меню блюд
МДОУ детский сад «Солнышко» п.Алексеевский
(наименование организации)

Возрастная категория: до 3 лет

№ п/п	Прием пищи	Масса порций до 3 лет	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша вязкая гречневая молочная с маслом	150/3	4,54	4,91	17,02	131	0	297
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	22/10	4,0	2,57	12,95	85	0,06	3
3	Кофейный напиток	150	0,3	0	12	46	0	692
4	Конфеты шоколадные	16	0,85	5,5	8,8	87,5	0	13/530
Всего за завтрак:		351	9,69	12,98	50,77	349,5	0,06	
Обед								
1	Борщ с капустой с картофелем	150	4,0	3,4	7,7	77,2	6,0	57
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Фрикадельки мясные в соусе	60	4,6	4,6	0,13	76,5	0	288
4	Макароны отварные с маслом	120	4,9	3,78	23,6	148,0	0	205
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3	0,51	20,4	81,0	0	б/н стр.95
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	22,9	94,0	0	372
Всего за обед:		527	16,7	13,39	74,98	488	6,03	
Полдник								
1	Пирожки с повидлом печеные	50	2,53	1,73	34,1	129,0	0	454
2	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	5,03	85,0	2,05	376
Всего за полдник:		200	7,1	5,81	39,13	214,0	2,05	
Всего за первый день:		1078	33,49	32,18	164,88	1051,5	8,14	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, калл	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	до 3 лет	Б	Ж	У			
ВТОРОЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша вязкая пшениная молочная с маслом	150/3	4,27	4,86	24,43	158,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	35/7	4,22	1,68	18,13	105,0	0	1
3	Какао с молоком	155	3,15	2,72	12,96	92,0	0,97	397
Всего за завтрак:		350	11,64	9,26	55,52	355	0,97	
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	3,6	12,9	96,0	0	81
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Котлета мясная	50	7,8	5,9	8,0	116,0	0,08	282
4	Картофельное пюре	110	2,28	3,55	15,2	100,7	13,3	321
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3	0,51	20,4	81,0	0	б/н стр.95
6	Компот из сушеных плодов изюма	150	0,33	0,02	20,8	85,0	0,3	376
Всего за обед:		507	19,81	14,68	77,55	490	13,71	
Полдник								
1	Пряники	50	3	2,33	37,57	183	0	13/530
2	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,03	29	1,42	382
Всего за полдник:		200	3,07	2,34	44,6	212	1,42	
Всего за второй день:		1057	34,52	26,28	177,67	1057	16,1	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, калл	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	до 3 лет	Б	Ж	У		до 3 лет	Б
ТРЕТИЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша геркулесовая вязкая на молоке с маслом	150/3	4,05	5,69	20,36	149,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	30/17	2,23	0,19	29,2	118,1	0	б/н стр.95
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	75,8	1	395
Всего за завтрак:		350	8,68	7,88	59,66	342,9	1	
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,4	2,06	10,2	75,0	4,86	148
2	Курица отварная	50	11,4	8,6	0,23	121	0	288
3	Рис отварной	110	2,6	4,4	26,9	159	0	315
4	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	2,25	0,38	15,3	59	0	б/н стр.95
5	Компот из кураги	150	0,32	1,27	20,8	83	0,3	376
Всего за обед:		490	20,97	16,71	73,43	497	5,16	
Полдник								
1	Хачапури с сыром	50	5,5	2,5	22,2	125	0,02	453
2	Чай с молоком	150	2,65	2,4	11,3	80	1,19	394
Всего за полдник:		200	8,15	4,9	33,5	205	1,21	
Всего за третий день:		1047	37,8	29,4	166,59	1044,9	7,37	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	до 3 лет	Б	Ж	У			Б
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша «Дружба» вязкая молочная с маслом	150/5	4,65	4,15	32,52	165	0,73	175
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	28/17	5,1	3,3	16,7	109	0,077	3
3	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
Всего за завтрак:		350	12,4	9,78	60,53	351	1,997	
Обед								
1	Рассольник «Ленинградский»	150/10	4,2	3,5	10,1	88,0	4,52	76
2	Гуляш из отварного мяса	50	6,25	5,2	1,7	79	0,004	277
3	Каша пшенная рассыпчатая	110	4,84	4,73	28,16	177	0,03	313
4	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3	0,51	20,4	81	0	б/н стр.95
5	Компот из св. фруктов (яблоки)	150	0,1	0,1	17,85	72	1,35	372
Всего за обед:		510	18,39	14,04	78,21	497	5,904	
Полдник								
1	Вафли	30	0,9	1,05	23,25	106,2	0,1	13/530
2	Сок персиковый	180	0,9	0	24,66	99	6,6	315
Всего за полдник:		210	1,8	1,05	47,91	205,2	6,7	
Всего за четвертый день:		1070	32,59	24,87	186,65	1053,2	14,601	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	до 3 лет	Б	Ж	У			Б
ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150/3	4,08	4,08	26,5	153,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	25/5	1,94	3,82	12,36	92,0	0	1
3	Кофейный напиток	150	0,3	0	12	46	0	692
4	Груши свежие	120	0,52	0,4	13,4	58,0	3,8	368
Всего за завтрак:		453	6,84	8,3	64,26	351	3,8	
Обед								
1	Уха с перловой крупой	150	1,56	3,18	8,58	70,0	11,8	80
2	Рыбные биточки	50	7,3	2,5	5,0	73,0	0,52	255
3	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	100/3	6,27	7,92	30,5	221,0	0	313
4	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	2,25	0,38	15,3	59,0	0	б/н стр.95
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	23,0	91,0	0	648
Всего за обед:		493	17,38	31,36	82,38	514,0	12,32	
Полдник								
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
2	Печенье сахарное	15	1,12	1,5	11,25	63,0	0	13/530
3	Ряженка	150	4,35	3,75	6,0	76,0	1,1	394
Всего за полдник:		205	10,18	9,35	13,78	202	1,1	
Всего за пятый день:		1151	34,4	49,01	160,42	1067	17,22	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	до 3 лет	Б	Ж	У			Б
ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/3	4,34	3,94	14,2	146	0,68	93
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	25/13	4,3	2,8	14,06	92,0	0,06	3
3	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
4	Конфеты шоколадные	15	0,8	5,2	8,3	82	0	13/530
Всего за завтрак:		356	9,51	11,95	43,66	349	2,16	
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	3,6	12,9	96,0	0	81
2	Биточки мясные	50	7,8	5,9	8,0	116,0	0,08	282
3	Капуста тушеная с маслом	110/4	2,33	6,3	10,7	111	18,46	132
4	Хлеб пшеничный, ржаной	20/25	3,1	0,46	20,5	92,0	0	б/н стр.95
5	Напиток из свежих фруктов (груши)	150	0,09	0,09	18	73,0	1,2	372
Всего за обед:		509	19,52	16,35	70,1	488	19,74	
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1	140	0	466
2	Чай с молоком	150	4,8	4,3	7,9	77	2,09	376
Всего за полдник:		200	8,6	6,6	34	217	2,09	
Всего за шестой день:		1065	37,63	34,9	147,76	1054	23,99	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, калл	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	до 3 лет	Б	Ж	У			Б
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша манная с маслом	150/3	3,4	3,96	22,94	141,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/3	1,5	2,9	9,5	70,5	0	1
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	75,8	1	395
4	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
Всего за завтрак:		366	12,38	13,46	44,62	350,3	1	
Обед								
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,0	3,1	9,3	81	6,7	83
2	Бефстроганов из отварного мяса	50	6,4	5,2	1,3	78	0,004	278
3	Макароны отварные с маслом	110/5	4,1	3,2	20,1	129	0	205
4	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б/н стр.95
5	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,8	88	0,3	376
Всего за обед:		535	18,63	12,08	76,55	486	6,994	
Полдник								
1	Пирожки с яблоками	50	2,6	2,54	22,89	140	0,24	132
2	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
Всего за полдник:		200	6,95	6,29	28,89	215	0,02	
Всего за седьмой день:		1101	37,96	31,83	150,06	1051,3	8,014	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	до 3 лет	Б	Ж	У			Б
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	150/3	2,32	3,96	24,1	141,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с повидлом	25/20	2,0	0,04	24,4	99	0,39	2
3	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	394
4	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,4	33,0	7,5	368
Всего за завтрак:		423	7,27	6,63	67,21	350	9,08	
Обед								
1	Щи из свежей капусты	150	3,9	3,3	5,2	66,0	11,1	67
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Тефтели мясные в соусе	60	5,58	6,66	6,75	110,4	3,69	461
4	Картофельное пюре с маслом	120	2,5	3,88	16,6	109,0	14,5	321
5	Хлеб пшеничный, ржаной	25/30	3,8	0,56	25,05	112,0	0	б/н стр.95
6	Компот из суш. плодов кураги	150	0,33	0,02	24,25	84	0,3	376
Всего за обед:		542	16,31	15,52	78,1	492,7	29,62	
Полдник								
1	Булочка домашняя	50	3,7	6,25	27	178	0	469
2	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	391
Всего за полдник:		200	3,74	6,29	33,99	206	0,02	
Всего за восьмой день:		1165	27,32	28,41	179,3	1048,7	38,72	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	до 3 лет	Б	Ж	У			Б
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150/3	4,27	4,86	24,43	159,0	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с сыром	25/12	2,5	5	16,1	110,0	0	1
3	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,8	89	1,03	397
Всего за завтрак:		350	10,13	12,76	54,33	358	1,03	
Обед								
1	Борщ с капустой с картофелем	150	3,8	3,2	7,2	72	5,8	57
2	Сметана	7	0,2	1,1	0,25	11,3	0,03	б/н стр.137
3	Рыба отварная	50	3,4	3,9	0,5	74	0,3	242
4	Рис отварной	110	2,6	4,4	26,9	160,8	0	315
5	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	3	0,51	20,4	81,0	0	б/н стр.95
6	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,7	84,9	0	395
Всего за обед:		507	13,33	13,13	75,95	484	6,13	
Полдник								
1	Ватрушка с творогом	50	9,5	68,92	22,58	191,7	0,08	458
2	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0,009	7,08	29	1,42	393
Всего за полдник:		200	9,56	68,929	29,66	220,7	1,5	
Всего за девятый день:		1057	33,02	94,819	159,94	1062,7	8,66	

№ п/п	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическа я ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
	Наименование блюда	до 3 лет	Б	Ж	У			Б
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ								
Завтрак								
1	Каша пшеничная с маслом	150/3	4,08	4,08	26,5	153	0	168
2	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	92,0	0	1
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,89	76	1	395
4	Груши свежие	65	0,26	0,17	6,67	30	3,3	368
Всего за завтрак:		398	8,68	10,1	57,42	351	4,3	
Обед								
1	Суп картофельный с крупой	150	4,2	2,2	8,6	70	4,95	80
2	Котлета рубленая куриная	50	7,9	8,0	8,3	137	0,42	305
3	Рагу из овощей с маслом	110	1,7	7,8	91,7	118	7,1	143
4	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	3,4	0,51	22,8	100,0	0	б/н стр.95
5	Компот из св. фруктов (яблоки)	150	0,09	0,09	17,9	72	3,9	372
Всего за обед:		510	17,29	18,6	149,3	497	16,37	
Полдник								
1	Булочка творожная	60	7,8	3,6	29,8	184	0,1	483
2	Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0,009	7,08	29	1,42	393
Всего за полдник:		210	7,86	3,609	36,88	213	1,52	
Всего за десятый день:		1118	33,83	32,309	243,6	1061	22,19	