

Утверждаю:
Приказ № 5-АД
от « 01» февраля 2021г.
Заведующий МКДОУ №16
/ Смирнова А.П./

Примерное десятидневное меню **(для детей с 1 до 3 лет)**

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №16 комбинированного вида»

301840, Тульская область, г. Ефремов, улица Дружбы, д.10.
Телефон: (8 48741) 5 – 89 – 92

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя I								
День 1								
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213	
	Вермишель отварная с маслом	80	4,91	3,41	25,92	183,3	204	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	7,88	31,6	392	
	Печенье	20	1,46	1,12	13,78	88,4		
	Масло сливочное	5	0,017	2,06	0,017	18,7	6	
Итого за завтрак				11,517	11,205	47,877	385,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,0	399	
	Суп рыбный	180	9,08	2,23	16,2	132,48		
	Жаркое по-домашнему	120	10,96	12,48	12,54	176,88		
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	80,78		
	Хлеб ржаной	30	1,84	5,66	10,89	102,0	1	
	Хлеб пшеничный	15	1,35	0,49	8,63	42,0		
Итого за обед				23,64	20,86	69,15	534,14	
Полдник	Каша гречневая молочная	150	6,69	3,56	22,01	146,85	164	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	395	
	Хлеб пшеничный	15	1,35	0,49	8,63	42,0		
Итого за полдник				10,42	6,06	42,61	264,68	
Итого за день				46,477	38,125	177,817	1259,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I							
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,43	5,78	22,73	130,5	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,76	395
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0	
	Масло сливочное	5	0,017	2,06	0,017	18,7	6
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,0	7
Итого за завтрак			12,557	15,09	49,097	348,96	
Второй завтрак	Напиток кисломолочный	150	0,73	0,68	2,92	21,33	401
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	Борщ из свежей капусты	180	1,31	3,54	9,17	73,8	66
	Плов из отварной птицы	90	17,06	20,78	18,82	342,45	
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	9,08	18,24	74,24	372
	Хлеб ржаной	30	1,84	5,66	10,89	102,0	1
	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,33	5,75	28,0	
Итого за обед			21,76	42,47	64,6	583,55	
Полдник	Вареники ленивые с маслом и сахаром	110	16,23	8,73	25,8	254,1	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,18	397
	Хлеб пшеничный	15	1,35	0,49	8,63	42,0	
Итого за полдник			20,64	11,88	47,62	385,28	
Итого за день			55,687	70,12	164,237	1339,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя I							
День 3							
Завтрак	Каша сборная молочная	150	3,23	7,19	19,13	158,25	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0	
	Масло сливочное	5	0,017	2,06	0,017	18,7	6
Итого за завтрак				7,877	12,07	45,497	322,78
Второй завтрак	Фрукты (банан)	95	1,43	0,48	7,6	90,25	368
Обед	Салат из свежих томатов	50	0,54	3,08	1,73	36,85	14
	Рассольник ленинградский	180	1,43	3,68	12,19	87,66	76
	Биточки рыбные	60	6,73	2,97	3,41	67,11	
	Картофельное пюре	90	2,04	32,01	12,31	91,53	321
	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,21	29,8	348
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	80,78	
	Хлеб ржаной	30	1,84	5,66	10,89	102,0	1
	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,33	5,75	28,0	
Итого за обед				14,35	49,41	70,38	523,73
Полдник	Салат из зеленого горошка	25	0,78	1,35	1,67	21,77	10
	Омлет на натуральном молоке	90	10,51	17,88	1,4	155,61	216
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,05	0,015	7,88	31,58	392
	Вафли	30	1,11	8,49	19,29	232,2	
Итого за полдник				12,45	27,735	30,24	441,16
Итого за день				36,107	87,695	153,717	1377,92

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя I								
День 4								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	100	10,09	7,17	16,23	169,34	235	
	Соус из киселя	60	0,14	0,006	8,42	34,24	376	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,18	397	
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0		
	Масло сливочное	5	0,017	2,06	0,017	18,7	6	
Итого за завтрак				15,557	12,706	52,237	381,46	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	368	
Обед	Салат летний	50	0,61	2,6	3,23	38,75	16	
	Суп гороховый на м/б	180	3,51	6,03	25,47	93,6		
	Котлета рубленая	60	9,33	6,93	9,42	137,23	282	
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,61	336	
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,53	399	
	Хлеб ржаной	30	1,84	5,66	10,89	102,0	1	
	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,33	5,75	28,0		
Итого за обед				18,91	25,41	89,55	584,72	
Полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	110	1,5	5,72	9,42	95,28	22	
	Выпечка (пирожок с повидлом)	65	4,55	3,63	24,33	149,31		
	Напиток кисломолочный	150	0,72	0,68	2,91	21,33	401	
Итого за полдник				6,77	10,03	36,66	265,92	
Итого за день				41,617	48,526	187,757	1273,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя I								
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	7,36	8,3	30,19	224,63	177	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	395	
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0		
	Масло сливочное	5	0,017	2,06	0,017	18,7	6	
Итого за завтрак				12,007	13,18	56,557	389,16	
Второй завтрак	Фрукты (апельсин)	95	0,86	0	9,03	38,0	368	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	13	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	12,53	3,52	6,11	61,02	67	
	Гуляш из отварного мяса	100	11,39	10,86	3,49	166,66	277	
	Каша гречневая рассыпчатая	80	2,43	3,56	16,88	149,6		
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	80,78		
	Хлеб ржаной	30	1,84	5,66	10,89	102,0	1	
	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,33	5,75	28,0		
Итого за обед				29,88	26,97	65,2	621,71	
Полдник	Винегрет	110	1,5	6,79	9,29	104,32	45	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	7,88	31,58	392	
	Хлеб пшеничный	15	1,35	0,49	8,63	42,0		
Итого за полдник				2,9	7,295	25,8	177,9	
Итого за день				45,647	47,445	156,587	1226,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя II								
День 1								
Завтрак	Фруктовый плов с маслом и сахаром	130	2,16	2,11	21,84	136,15		
	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	7,88	31,58	392	
	Печенье	20	1,46	1,12	13,78	88,4		
	Масло сливочное	5	0,017	2,06	0,017	18,7	6	
Итого за завтрак				3,687	5,305	43,517	274,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,0	399	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33	
	Суп овощной на м/б	180	3,51	5,13	20,07	116,1		
	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,93	10,35	2,75	155,84	278	
	Картофель отварной	100	1,93	2,93	1,3	97,31	318	
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	80,78		
	Хлеб ржаной	30	1,84	5,66	10,89	102,0	1	
	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,33	5,75	28,0		
Итого за обед				22,23	27,44	65,83	626,98	
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	140	7,19	6,45	21,49	172,67	208	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	395	
	Хлеб пшеничный	15	1,35	0,49	8,63	42,0		
Итого за полдник				10,92	8,95	42,09	290,5	
Итого за день				37,737	41,695	169,617	1268,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя II								
День 2								
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	7,36	8,3	30,19	224,63	177	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,18	397	
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0		
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	6	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,0	7	
Итого за завтрак				16,71	18,26	57,78	456,51	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	95	1,43	0,48	7,6	90,25	368	
Обед	Салат овощной	50	0,58	2,0	13,7	34,6		
	Суп - лапша на к/б	180	1,8	5,72	16,29	82,17		
	Тефтели из говядины с рисом	120	15,66	22,6	16,14	280,8		
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	355	
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	9,08	18,24	74,16	372	
	Хлеб ржаной	30	1,84	5,66	10,89	102,0	1	
	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,33	5,75	28,0		
Итого за обед				21,77	47,89	84,52	641,78	
Полдник	Салат из картофеля с помидорами	90	1,52	4,8	10,29	90,4	24	
	Выпечка	60	4,37	7,51	32,35	213,6	469	
	Напиток кисломолочный	150	0,73	0,68	2,92	21,33	401	
Итого за полдник				6,62	12,99	45,56	325,33	
Итого за день				46,53	79,62	195,46	1513,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя II							
День 3							
Завтрак	Каша из смеси круп	200	5,24	5,42	42,13	238,0	178
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0	
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6
Итого за завтрак			11,13	11,54	75,37	445,54	
Второй завтрак	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0	368
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Свекольник	200	1,63	4,0	11,28	87,8	58
	Котлета рыбная	70	9,27	5,66	3,65	102,38	248
	Картофельное пюре	100	2,27	35,57	13,68	101,7	321
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	348
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0	
Итого за обед			18,85	58,71	87,01	660,71	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	213
	Салат из зеленого горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12	10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	392
	Вафли	30	1,11	8,49	19,29	232,2	
Итого за полдник			7,19	14,73	32,08	363,42	
Итого за день			37,57	85,28	204,76	1515,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя II								
День 4								
Завтрак	Запеканка творожная	100	10,96	7,53	10,72	154,38	237	
	Соус из киселя	70	0,16	0,007	9,82	39,95	376	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	397	
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
Итого за завтрак				17,92	14,517	55,4	419,67	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,7	2,08	44,22	14	
	Суп крестьянский со сметаной на м/б	200	1,38	8,2	14,81	123,2		
	Печень по-строгановски	110	19,33	27,81	5,44	286,79		
	Каша гречневая рассыпчатая	90	7,68	3,12	10,41	101,08	321	
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,44	399	
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				34,14	50,56	78,05	823,23	
Полдник	Салат из картофеля с огурцами	100	1,7	4,32	12,7	96,4	23	
	Выпечка	65	4,73	8,14	35,05	231,4	469	
	Напиток кисломолочный	200	0,97	0,9	3,89	28,44	401	
Итого за полдник				7,4	13,36	51,64	356,24	
Итого за день				59,86	78,837	194,89	1643,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя II								
День 5								
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	5,26	6,22	26,47	182,44	169	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	395	
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,97	17,26	84,0		
	Масло сливочное	6	0,02	2,47	0,02	22,44	6	
Итого за завтрак				11,15	12,34	59,71	389,98	
Второй завтрак	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0	9,5	40,0	368	
Обед	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	16	
	Суп с клецками на м/б	200	5,1	1,72	16,9	114,24		
	Шницель рубленый	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282	
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63	336	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7		
	Хлеб ржаной	37,5	2,3	7,08	13,61	127,5	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56,0		
Итого за обед				23,31	24,87	96,98	709,7	
Полдник	Рыба припущенная	70	5,17	0,22	2,22	31,5	244	
	Омлет на натуральном молоке	100	11,68	19,87	1,55	172,9	216	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	392	
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,81	14,38	70,0		
Итого за полдник				19,17	20,92	28,66	316,5	
Итого за день				54,53	58,13	194,85	1456,18	