

Утверждено
На Совете по питанию
№ 3 от «28» февраля 2022

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с№10
Глушкова С.А.
Приказ № 37 от 28.02.2022

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(весна) от 1 года до 3-х лет
С 10.5 часовым пребыванием детей в ДОО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1	1-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша рисовая с курагой и яблоками	80	1,8	2,7	22,0	120,2	414
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Сыр (порциями)	7	1,6	2,0	0,0	24,7	12
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за завтрак			5	4,9	41,4	211,5	
2-ЗАВТРАК	Яблоко	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Суп гороховый	150	2,3	2,1	8,2	62,1	99
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Макароны отварные	70	2,1	2,7	13,3	86,3	317
	Гуляш из отварного мяса	55	8,9	9,5	3,2	134,7	277

	Салат «Витаминный»	45	1,1	1,9	3,0	35,0	10
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	15,1	62,7	376
Итого за обед			1,4	16,6	18,1	487	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем и печенью	80	11,1	5,4	26,9	207,6	451
	Кофейный напиток с молоком	190	3,7	2,9	11,8	88,5	392
Итого за полдник			14,8	8,3	38,7	296,1	
Итого за день			16,2	30,2	104,7	1040,1	
	2-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	5,8	6,8	17,1	152,8	413
	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53,4	213
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за завтрак			11,8	19,2	31,9	347,6	
2-Й ЗАВТРАК	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3

Итого за 2-й завтрак			5	4,5	21,5	150,3	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,7	6,1	6,8	105,1	83
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Пюре гороховое	75	4,5	1,9	9,3	72,3	323
	Рыба тушеная с овощами	80	8,8	3,5	3,8	82,4	60
	Соленые овощи	45	0,4	0,0	0,8	5,7	7
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373
Итого за Обед			22,9	12,0	51,7	408,4	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога	110	17,3	3,2	16,4	167,2	237
	Соус сметанный	30	0,9	3,4	5,9	58,0	371
	Кофейный напиток	190	3,1	2,4	10,9	78,0	395
Итого за полдник			21,3	9,0	33,2	303,2	
Итого за день			61,0	44,7	138,3	1209,5	
	3-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Омлет	90	7,6	8,6	2,8	119,4	215
	Горошек	30	0,6	0,0	1,3	7,8	25

	зеленый						
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Какао с молоком	190	3,0	2,4	9,8	73,4	395
Итого за завтрак			12,8	19,5	23,3	320,6	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Борщ с мясом говядины	150	7,0	6,1	10,1	123,9	57
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,0	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Пюре картофельное	120	2,2	2,3	16,6	95,9	321
	Тефтели из печени в сметанном соусе	60	12,7	9,2	7,4	179,1	261
	Салат из моркови с чесноком	45	0,6	1,9	3,0	32,6	33
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373
Итого за обед			26,0	20,0	68,1	574,4	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,6	6,3	17,9	150,7	93
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	5,2	21,2	393
Итого за			5,7	6,3	23,1	171,9	

ПОЛДНИК							
Итого за день			44,9	46,2	124,0	1112,4	
	4-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Запеканка творожно-манная	100	18,5	4,9	13,6	173,7	237
	Соус сметанный	30	0,8	3,4	5,2	54,8	371
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Какао на молоке	190	5,2	4,4	13,4	115,3	397
Итого за завтрак			26,1	21,2	41,6	463,8	
2-Й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	16,3	74,2	399
ОБЕД	Суп гречневый	150	2,3	2,4	12,1	79,6	99
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Плов с мясом	120	10,1	11,1	16,7	207,6	304
	Салат из свеклы с чесноком	45	0,9	1,9	4,7	39,5	33
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	15,1	62,7	376
Итого за обед			17,0	15,8	70,8	495,6	
ПОЛДНИК	Картофель	180	2,0	4,9	16,5	119,0	321

	запеченный						
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Сок томатный	150	1,2	0,0	14,3	65,5	399
Итого за полдник			4,6	5,0	40,3	229,5	
Итого за день			48,5	42,2	169,0	1263,1	
	5-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	180	5,5	6,2	18,1	150,2	416
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Сыр (порциями)	7	1,6	2,0	0,0	24,7	12
	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53,4	213
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	5,2	21,2	393
Итого за завтрак			13,0	12,3	32,8	294,7	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Суп картофельный с клецками и курицей	150	6,2	6,0	10,8	122,5	85
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,5	45,0	2
	Жаркое домашнему	160	10,4	10,3	16,8	202,9	276
	Овощи соленые	40	0,5	0,0	1,1	6,1	7
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373

Итого за обед			20,6	16,8	59,7	474,4	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	90	4,7	4,1	35,1	195,7	454
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за полдник			9,1	7,9	41,1	275,2	
Итого за день			43,1	37,4	143,1	1089,8	
НЕДЕЛЯ 2							
	6-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	80	3,9	5,0	13,3	115,2	206
	Икра кабачковая консервированная	30	0,5	2,5	2,2	33,9	4
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за завтрак			6,1	16,0	30,1	290,5	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Суп фасолевый	150	1,4	2,1	5,8	47,2	107
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2

	пшеничный						
	Каша перловая рассыпчатая	80	1,6	1,8	11,5	69,0	323
	Суфле из печени	100	14,5	7,6	3,4	154,2	11
	Икра свекольная	70	1,3	2,0	7,1	51,7	56
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373
Итого за обед			22,3	14,0	58,5	463,7	
ПОЛДНИК	Картофель запеченный	180	2,0	4,9	16,5	119,0	26
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Сельдь с луком	60	6,3	3,1	1,4	59,0	231
	Сок томатный	150	1,2	0,0	14,3	65,5	392
Итого за полдник			10,9	8,1	41,4	287,2	
Итого за день			39,7	38,5	139,5	1086,9	
	7-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Запеканка творожно-геркулесовая со сгущенным молоком	100	19,8	6,7	19,8	219,8	237
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Кофейный напиток с	190	3,1	2,4	10,9	78,0	395

	МОЛОКОМ						
Итого за завтрак			25,4	17,6	40,1	417,8	
2-Й ЗАВТРАК	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
	Кондитерское изделие	30	0,5	2,8	19,3	104,7	3
Итого за 2-й завтрак			4,9	6,6	25,3	184,2	
ОБЕД	Суп-лапша	150	4,8	4,9	9,3	101,0	106
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Птица отварная	90	15,0	12,9	0,0	176,7	307
	Капуста тушеная	110	3,0	3,0	10,1	82,3	131
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	15,1	62,7	376
Итого за обед			26,5	21,2	56,4	527,6	
ПОЛДНИК	Каша молочная пшенная	180	5,7	6,4	18,0	152,4	92
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за полдник			5,8	6,4	23,2	173,8	
Итого за день			61,7	51,8	145,0	1303,4	
	8-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	180	5,8	6,5	16,5	147,4	27

	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	213
	Батон	20	1,5	0,2	9,3	45,2	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за завтрак			12,4	19,5	31,4	350,1	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Суп харчо	150	1,4	2,0	9,6	63,2	17
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Запеканка картофельно-мясная	125	12,2	14,0	15,5	237,0	299
	Соус сметанный	30	0,9	3,4	4,0	50,2	371
	Овощи соленые	45	0,4	0,0	0,8	5,9	7
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,8	36,7	373
Итого за обед			18,4	19,9	60,6	497,9	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	90	7,0	3,4	30,4	178,4	453
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	395
Итого за полдник			11,3	7,1	37,4	257,0	
Итого за день			42,5	46,9	138,9	1150,5	

	9-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Омлет	90	7,6	8,6	2,8	119,4	215
	Икра кабачковая консервированн ая	30	0,5	2,5	2,2	33,9	4
	Батон	20	1,5	0,2	9,0	43,8	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13
	Какао с молоком	190	3,0	2,4	9,8	73,3	395
Итого за завтрак			12,7	22,0	23,9	345,2	
2-Й ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	16,3	74,2	399
	Кондитерское изделие	20	1,5	1,9	14,6	81,4	3
Итого за 2- й завтрак			2,3	2,1	30,9	155,6	
ОБЕД	Рассольник	150	1,6	2,1	9,0	61,8	76
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Рыба тушенная с овощами	80	9,9	3,5	3,8	87,8	60
	Овощи соленые	45	0,4	0,0	0,8	5,9	7
	Каша пшенная с маслом	80	1,9	2,1	12,1	75,4	323
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	15,1	62,7	376

Итого за обед			17,5	8,1	62,7	398,5	
ПОЛДНИК	Каша молочная геркулесовая	180	5,8	6,8	17,1	152,8	413
	Хлеб с повидлом	30	1,5	0,1	16,2	72,0	2
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за полдник			7,4	6,9	38,5	246,2	
Итого за день			39,9	39,1	156,0	1145,5	
	10-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	180	5,7	6,3	17,8	149,8	413
	Батон	20	1,5	0,2	9,0	43,8	1
	Сыр (порциями)	7	1,6	2,0	0,0	24,7	12
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	5,2	21,4	393
Итого за завтрак			8,9	8,5	32,0	239,7	
2-Й ЗАВТРАК	Яблоко	110	0,4	0,4	9,5	45,5	14
ОБЕД	Борщ с мясом говядины	150	7,0	6,1	10,1	123,9	57
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	15
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	9,2	43,7	2
	Винегрет	90	2,1	2,0	9,2	64,9	51
	Котлета мясная	55	10,3	8,6	10,7	160,4	272
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	16,8	76,5	399
Итого за			23,6	17,3	68,7	530,6	

обед							
ПОЛДНИК	Булочка	90	4,9	3,3	30,1	167,7	454
	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за полдник			9,3	7,1	36,1	247,2	
Итого за день			42,2	33,3	146,3	1063,0	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 10
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Глушкова Светлана Алексеевна, Заведующий МБДОУ д/с №10
04.04.2022 15:34 (MSK), Сертификат № 2550F9AF7B021F91225E978C77DB1CE4