

День 1

« Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Солнышко»

с. Мазанка»

Е.И.Канатаева

2025г.



Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<i>завтрак</i>					
Чай с молоком и сахаром	150	3,62	3,81		
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61			
Чай с лимоном	150/15	0,10			34,17
<i>2 завтрак</i>					
Фрукты	95	0,38	0,38	9,38	52
<i>обед</i>					
Борщ с мясом и сметаной	150			9,3	137,76
Гуфтели рыбные тушеные	60			10,35	112,5
Соус сметанный	30	1,33	4,79	2,95	76,97
Картофельное пюре	100	2,32	3,19	9,79	78
Кисель	150	0,075	0,03	19,6	1,37
Мороженое с яблоком	40	0,34	2,08	3,14	2,77
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0
<i>полдник</i>					
Какао	150	3,13	2,73	12,96	12
Хлеб пшеничный	20	1,33	1,23	6,55	0
Яблоко	25	2,6	3,4	1	0
Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	0
Всего за день		46,27	38,57	156,69	42,02
					1160,98

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей от 2 до 3 лет

День 1

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с манной крупой	150	3,62	3,81	12,63	0,69	99,3
Хлеб ,масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
		2 завтрак				
Фрукты	95	0,38	0,38	9,38	5,7	41,8
<i>Обед</i>						
Борщ с мясом и сметаной	150/3/20	9,98	7,04	8,60	9,8	137,76
Тефтели рыбные тушеные	60	9,65	3,69	10,35	0,21	112,5
Соус сметанный	20	1,65	4,79	2,95	0,07	76,97
Картофельное пюре	100	2,32	3,19	9,79	6,90	78
Кисель	150	0,075	0,03	19,6	1,37	78,9
Морковь с яблоком	40	0,34	2,08	3,14	2,77	32,76
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
<i>полдник</i>						
Какао	150	3,15	2,75	12,96	12	88,99
Хлеб пшеничный	20	1,85	1,25	6,55	0	55,05
Яйцо	25	2,6	2,4	1	0	15,7
Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	0	180,34
<u>Всего за день:</u>		46,27	38,57	156,69	42,02	1160,98

День 2

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,63	0,69	99,3
Хлеб ,масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Сок	150	0,75	0,15	14,7	1,5	62,55
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп картофельный протертый с (гречками)	150/20	1,82	1,95	9,18	4,54	64,18
Котлеты из говядины	50	10,35	7,85	10,70	0,1	154,44
Каша пшенная	100	4,2	3,07	17,4	0,57	110,67
Свекла отварная	40	1,88	3,8	2,85	3,28	53,12
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Компот из фруктов	150	0,17	0,105	20,87	1,28	85,2
<i>полдник</i>						
Запеканка творожная со сгущенкой	50/10	7,07	4,85	5,90	0,27	96,75
Молоко	100	4,57	4,08	7,5	2,05	85
<u>Всего за день:</u>		41,63	35,54	156,49	16,79	1099,25

День 3

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с гречневой крупой	150	5,23	7,81	18,75	0,67	166,78
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85,0
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,40	6,70	67,35
Плов из птицы	100	10	9,24	16,73	0,26	190
Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	1	2,6
Яйцо отварное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Кисель из фруктов	150	0,07	0,03	19,6	1,38	78,9
<i>полдник</i>						
Котлета из говядины	50	10,35	7,85	10,71	0,16	154,44
Хлеб	20	1,05	0,36	7,17	0	36,75
Оладьи со сгущенкой	65/20	5,49	8,79	29,7	0,26	219,6
Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	0,97	70
<u>Всего за день:</u>		50,87	48,66	187,36	15,8	1369,74

День 4

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный геркулесовый	150	5,07	7,81	19,39	0,69	168,7
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Сок	150	0,75	1,15	14,7	1,5	62,55
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп – лапша домашняя с курицей и сметаной	150/20/20/3	9,87	4,18	8,44	0,31	154,97
Голубцы с мясом и рисом со сметанным соусом	100/20	8,72	6,32	13,69	12,52	146,49
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,42	4,8	34,64
Компот из фруктов	150	0,17	0,105	20,87	1,28	85,2
<i>полдник</i>						
Омлет с картофеля	60	3,52	7,23	3,69	1,93	94,15
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	0,3	5,67
Котлета рыбные любительские	50	16,66	2,24	5,56	17,6	70
Хлеб	20	1,05	0,36	7,17	0	36,75
<u>Всего за день:</u>		56,46	39,85	155,89	43,44	698,74

День 5

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит-н С	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	0,67	140,28
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,38	5,7	41,8
<i>Обед</i>						
Рассольник с мясом и сметаной	150/20/3	5,28	7,32	10,24	4,53	28,1
Бефстроганов из отварного мяса со сметанным соусом	70/20	9,33	8,25	3,08	0,01	123,9
Каша пшеничная(Артек)	100	2	2	4	0	2
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Кабачковая икра	40	0,62	4,14	2,54	2,31	50,16
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
<i>полдник</i>						
Булочка домашняя	50	2,28	2,04	3,78	1,02	42,5
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85,05
<u>Всего за день:</u>		34,55	37,40	109,24	20,09	761,99

День 6

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с манной крупой	150	5,07	7,81	19,39	0,69	168,7
Хлеб ,масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,38	5,7	41,8
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с клецками , мясом и сметаной	170/20/20/3	5,13	5,23	12,38	3,99	120,52
Рыбный шницель	50	11,57	3,45	7,52	2,36	106,97
Пюре картофельное	100	2,32	3,19	9,79	6,9	78
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Свела с соленым горошком	40	1,84	0	6,15	18,46	3,69
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
<i>полдник</i>						
Кофейный напиток	150	2,34	1,99	1,63	0,97	70
Блины с повидлом	57/10	2,66	1,43	20,43	0	105,7
Котлета из говядины	57	2,66	1,43	20,43	0	105,7
Хлеб пшеничный	20	1,05	0,36	7,17	0	36,75
Всего за день		40,16	27,71	167,44	42,87	1085,94

День 7

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,63	0,73	99,3
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Сок	150	0,75	1,15	14,7	1,5	62,55
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с сухарями со сметаной	150/20/3	4,59	3,37	19,51	16,69	126,55
Жаркое по домашнему	150	18,36	4,71	16,32	6,4	180,88
Яйцо куриное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Морковь с яблоком	40	0,34	2,08	3,14	2,78	32,76
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
<i>полдник</i>						
Пудинг из творога со сгущенкой	50/10	6,8	5,33	7,31	0,66	104,5
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
<u>Всего за день:</u>		49,01	32,91	158,82	34,61	1096,18

День 8

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит- н С	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный гречневый	150	5,23	7,81	18,75	0,67	166,78
Хлеб, масло	20/3	1,05	0,36	7,17	0	36,75
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,38	5,7	41,8
<i>Обед</i>						
Свекольник с курицей и сметаной	170/20/3	7,35	3,76	9,68	5,99	102,03
Котлета из птицы	60	8,12	5,98	15,19	0,33	146,71
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	0	139,8
Капуста тушеная	40	0,79	1,48	3,79	0	31,6
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Кисель из фруктов	150	0,07	0,03	19,6	1,38	78,9
<i>полдник</i>						
Яйцо отварное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб, масло сливочное	20/3	1,05	0,36	7,17	0	36,75
Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	0,97	70
Котлета рыбная любительская	50	6,87	2,24	5,56	1,76	70
Всего за день:		40,63	30,75	158,8	19,15	1057,56

День 9

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный геркулесовый	150	5,07	7,81	19,39	0,69	168,70
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,1	0,01	8,5	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	0,3	5,67
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с крупой и сметаной	150/3	1,5	1,67	10,2	4,95	61,95
Макаронник с мясом	100	11,38	7,28	20,86	0,11	195
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	6,4	180,88
Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	5,3	36,64
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
<i>полдник</i>						
Запеканка творожная со сгущенкой	50/10	6,83	4,52	4,96	0,13	90,66
Молоко	100	4,57	7,57	2,05	0	85
Всего за день:		40,18	39,79	140,37	21,68	1126,87

День 10

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	0,67	140,28
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,1	0,01	8,5	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Сок	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Кондитерские изделия	150/15	0,1	0,01	8,5	2,35	34,17
<i>Обед</i>						
Суп фасолевый	150	3,07	3,21	10,64	3,49	79,95
Котлета рыбная любительская	50	6,87	2,24	5,56	1,76	70
Яйцо	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	0	180,34
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	78,9
Салат с картошки и зеленым горошком	40	0,54	2,08	3,42	4,8	34,64
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
<i>полдник</i>						
Ватрушка с творогом	60	2,22	3,02	2,48	0,06	51,45
Какао	150	3,15	2,71	12,96	1,2	88,99
<u>Всего за день:</u>		36,95	31,64	148,83	18,29	1025,23