



**Примерное
десятидневное меню
МКДОУ «Детский сад № 58»
для возрастной категории детей
от 1-го года до 3-х лет
с 01.02.2022 года**

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»
Ф.Б. Хачемизова



Первый день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Каша геркулесов мол/слад	150	5,14	6,22	33,13	201,33	16,720	0,978	0,123	0,034	0,012	413
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	4,0	8,75	24,13	194,3	12,70	1,02	0,08	0,04	0,04	1
Чай с лимоном	150	0,200	0,005	13,730	52,336	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	393
		9,34	14,975	70,99	447,966	37,300	2,896	0,213	0,085	2,672	
2 завтрак Вафли	40	5,5	22	66	490	0	0	0	0	0	
Обед											
Свекольник	170	2,0	5,175	14,825	113,325	31,3	1,325	0,05	0,05	6,95	136
Котлета мясная	50	12,90	2,71	10,67	142,97	5,773	1,048	0,036	0,09	0,225	282
Гречка отварная	100	5,06	3,79	27,23	156,50	225,50	2,208	0,201	0,333	2,346	296
Соус	25	0,369	0,9	2,931	21,363	2,481	0,111	0,009	0,003	0,663	354
Компот из сухофруктов	150	0,16	0	21,42	83,46	16,400	0,306	0,005	0,015	1,200	376
Хлеб пшеничный	90	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		24,439	13,075	101,126	637,118	292,954	5,998	0,381	0,521	11,384	
Ужин											
Булочка по - домашнему	50	5,6	13,68	39,1	268,1	301	0,8	0,085	0,088	0,25	467
Чай с сахаром	150	11,4	2,907	12,35	48,816	11,02	0,513	0	0,0057	5,7	392
		17	16,587	51,45	316,916	312,02	1,313	0,085	0,0937	5,95	
Всего		56,279	66,637	289,566	1,892	642,274	10,207	0,679	0,6997	20,006	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Второй день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Каша манная мол/сладкая	150	5,65	6,13	33,04	201,83	222,900	0,492	0,099	0,285	2,346	416
Чай с лимоном	150/5	0,200	0,005	13,730	52,336	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	393
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	4,0	8,75	24,13	194,3	12,70	1,02	0,08	0,04	0	1
		9,850	14,885	70,900	448,466	243,480	2,41	0,189	0,336	4,966	
2 завтрак Печенье	40	14	10	10	186	0	0	0	0	0	
Обед											
Суп рассольник	170	2,84	5,10	18,78	126,63	34,580	1,006	0,107	0,081	25,190	73
Рыбные котлеты	65	9,625	3,136	7,791	98	44,219	1,015	0,07	0,091	2,471	248
Картофельное пюре	100	3,495	4,8	14,7	177	35,55	1,08	0,12	0,105	10,365	321
Компот из сухофруктов	150	0,16	0	21,42	83,46	16,400	0,306	0,005	0,015	1,200	376
Хлеб пшеничный	90	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		20,07	13,536	86,741	604,59	142,249	4,407	0,382	0,322	39,226	
Ужин											
Суп вермишелевый мол/сл	170	6,6	9,0	20,64	187,04	106,0	0,46	0,04	0,14	0,9	93
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		10,55	9,5	44,69	306,54	117,5	1,46	0,12	0,17	0,9	
Всего		54,47	47,921	212,331	1545,596	503,229	8,277	0,691	0,828	45,092	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»
Ф.Б. Хачемизова



Третий день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Каша ячневая мол/сладкая	150	5,14	6,22	33,13	201,33	0,767	0,369	2,998	296,6	0,703	418
Чай с лимоном	150/5	0,200	0,005	13,730	52,336	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	393
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		9,29	6,725	70,91	373,166	20,147	2,267	3,088	296,641	3,323	
2 завтрак Хлеб пшеничный с маслом	20/5	4,0	8,75	24,13	194,3	12,70	1,02	0,08	0,04	0	1
Обед											
Суп с клецками	170	4,515	6,625	29,415	182,23	25,55	1,118	0,111	0,141	15,40	85
Курица оварная	60	13,18	15,78	8,81	229,93	58,38	1,12	0,23	0,11	0,05	60
Пшеничный гарнир	100	3,459	3,23	17,790	115,6	31,577	1,062	0,076	0,025	0,484	314
Соус со сметаной	25	0,369	0,9	2,931	21,363	2,481	0,111	0,009	0,003	0,663	354
Компот из сухофруктов	150	0,16	0	21,42	83,46	16,400	0,306	0,005	0,015	1,200	376
Хлеб пшеничный	70	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		25,633	27,035	104,416	752,083	145,888	4,717	0,511	0,324	17,797	
Ужин											
Творожное суфле	65	17,54	12,05	17,15	247,0	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24	237
Фруктовый соус	25	0,6	0	9,75	30,0	2,1	0,195	0,0015	0,003	0,075	741
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
Чай с сахаром	150	11,4	2,907	12,35	48,816	11,02	0,513	0,1315	0,0057	5,7	392
		33,49	15,457	63,3	445,316	171,92	2,398	0,263	0,2987	6,015	
Всего		72,413	57,967	262,756	1764,865	360,655	10,402	3,942	297,3037	27,135	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Четвертый день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Каша «Ассорти» молочная	150	3,16	5,09	13,17	111,58						
Чай с лимоном	150/5	0,200	0,005	13,730	52,336	91,9	0,27	0,4	0,1	0,45	168
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	741
		7,31	5,595	50,95	283,416	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
2 завтрак Вафли	40	5,5	22	66	490	111,28	2,168	0,49	0,141	3,07	
Обед						0	0	0	0	0	
Суп крестьянский	170	3,025	2,025	16,5	115,1						
Солянка с говядиной	150	8,86	18,38	14,88	262,12	47,75	1,15	0,125	0,075	8,85	216
Кисель фруктовый	150	0,72	0,20	137,38	554	93,64	2,08	0,06	0,12	16,30	250
Хлеб пшеничный	90	3,95	0,5	24,05	119,5	69,9	0,69	0,02	0,03	9,15	396
		16,555	21,105	192,81	1050,72	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
Ужин						222,79	4,92	0,285	0,255	34,3	
Пирожки с повидлом запечённые	70	7,08	6,522	52,713	278,03						
Чай с сахаром	150	11,4	2,907	12,35	46,816	30,1	0,8	0,085	0,088	0,25	454
		18,48	9,429	65,063	324,846	11,02	0,513	0	0,0057	5,7	392
Всего		47,845	58,129	374,823	2148,982	41,12	1,313	0,085	0,0937	5,95	
						375,19	8,401	0,86	0,4897	43,32	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Пятый день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Омлет	65	6,72	8,12	8,57	132,23	112,0	1,10	0,041	0,230	0,290	215
Чай с лимоном	150/5	0,200	0,005	13,730	52,336	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	393
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	4,0	8,75	24,13	194,3	12,70	1,02	0,08	0,04	0	1
		10,92	16,875	46,43	378,866	132,58	3,018	0,131	0,281	2,91	
2 завтрак Хлеб с повидлом	20/5	3,26	4,03	29,14	166	12,5	1,01	0,07	0,03	0,08	5
Обед											
Суп фасолевый	170	5,69	5,33	21,98	153,93	63,94	2,626	0,250	0,118	17,820	81
Гуляш из говядины	70	9,633	9,131	3,157	132,546	27,44	1,841	0,056	0,125	0,316	277
Отварные макароны	100	4,18	3,08	30,11	157,73	8,320	0,650	0,070	0,022	0,010	204
Компот из сухофруктов	150	0,16	0	21,42	83,46	16,400	0,306	0,005	0,015	1,200	376
Хлеб пшеничный	70	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		23,613	18,041	100,717	647,166	127,6	6,423	0,461	0,31	19,346	
Ужин											
Овощное рагу	130	1,95	4,99	10,195	101,09	33,96	1,299	0,096	0,375	18,75	342
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
Чай с сахаром	150	11,4	2,907	12,35	48,816	11,02	0,513	0	0,0057	5,7	392
		17,3	8,397	46,595	269,406	56,48	2,812	0,176	0,410	24,45	
Всего		55,093	47,343	222,882	1461,438	329,16	13,263	0,838	1,031	46,786	



Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»

Ф.Б. Хачемизова

Шестой день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Каша пшеничная молоч/слад	150	5,82	6,68	30,54	170,40	203,83	0,928	0,197	0,359	2,908	417
Чай с лимоном	150/5	0,200	0,005	13,730	52,336	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	393
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	4,0	8,75	24,13	194,3	12,70	1,02	0,08	0,04	0	1
		10,02	15,435	68,4	417,036	224,41	2,846	0,287	0,41	5,528	
2 завтрак Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	90	16,0	2,2	0,03	0,02	10	
Обед											
Суп с макаронами	170	2,69	2,84	17,14	481,3	24,6	1,08	0,113	0,063	8,25	88
Шницель мясной	50	12,90	2,71	10,67	142,97	5,773	1,048	0,036	0,09	0,225	282
Гороховое пюре	100	13,09	4,11	32,47	211,25	48,95	3,85	0,495	0,099	0	437
Компот из сухофруктов	150	0,16	0	21,42	83,46	16,400	0,306	0,005	0,015	1,200	376
Хлеб пшеничный	90	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		32,79	10,16	105,75	1038,48	107,223	7,284	0,729	0,297	9,675	
Ужин											
Булочка по-домашнему	50	5,6	13,68	39,1	268,1	301	0,8	0,085	0,088	0,25	467
Какао с молоком	150	4,231	3,935	19,86	126,808	195	0,549	0,068	0,252	2,11	397
		9,831	17,615	58,96	394,908	496	1,349	0,153	0,34	2,36	
Всего		53,041	43,61	242,91	1940,424	843,633	13,679	1,199	1,067	27,563	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Седьмой день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Каша ячневая мол/сладкая	150	5,14	6,22	33,13	201,33	0,767	0,369	2,998	296,6	0,703	418
Чай с лимоном	150/5	0,200	0,005	13,730	52,336	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	393
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		9,29	6,725	70,91	373,166	20,147	2,267	3,088	296,641	3,323	
2 завтрак Хлеб пшеничный с сыром	20/5	4,73	6,88	14,56	50,2	96,1	0,71	0,053	0,054	0,07	3
Обед											
Суп перловый	170	1,315	1,809	12,484	68,353	15,320	0,667	0,074	0,048	12,700	41
Рыбные котлеты	65	9,625	3,136	7,791	98	44,219	1,015	0,07	0,091	2,471	248
Картофельное пюре	100	3,495	4,8	14,7	177	35,55	1,08	0,12	0,105	10,365	321
Кисель фруктовый	150	0,72	0,20	137,38	554	69,9	0,69	0,02	0,03	9,15	396
Хлеб пшеничный	70	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		19,105	10,445	196,405	1016,853	176,489	4,452	0,364	0,304	34,686	
Ужин											
Суп молочный гречневый	170	7,032	6,850	29,786	201,473	222,50	2,208	0,201	0,333	2,346	94
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		10,982	7,35	53,836	320,973	234	3,208	0,281	0,363	2,346	
Всего		44,107	31,4	335,711	1761,192	526,736	10,637	3,786	297,362	40,425	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»
Ф.Б. Хачемизова



Восьмой день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Каша манная мол/сладкая	150	5,65	6,13	33,04	201,83						
Чай с лимоном	150/5	0,200	0,005	13,730	52,336	229,9	0,492	0,099	0,285	2,346	416
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	4,0	8,75	24,13	194,3	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	393
		9,850	14,885	70,900	448,466	12,70	1,02	0,08	0,04	0	1
2 завтрак Печенье	40	14	10	10	186	243,480	2,410	0,189	0,336	4,966	
Обед											
Борщ	170	2,82	13,79	122,18	54,980	0	0	0	0	0	
Плов из курицы	180	10,145	10,490	36,515	273,280	54,980	1,519	0,095	0,091	34,190	56
Компот из сухофруктов	150	0,16	0	21,42	83,46	18,520	1,338	0,075	0,111	2,568	48
Хлеб пшеничный	90	3,95	0,5	24,05	119,5	16,400	0,306	0,005	0,015	1,200	376
		17,075	24,78	204,165	531,22	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
						101,4	4,163	0,255	0,247	37,958	
Ужин											
Отварное яйцо	1	6,0	5,52	0,336	75,36						
Какао с молоком	150	4,231	3,935	19,86	126,808	26,40	1,2	0,033	0,211	0	213
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	195	0,549	0,068	0,252	2,11	397
		14,181	9,955	44,246	321,668	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
Всего		55,106	59,62	329,311	1487,354	232,9	2,749	0,181	0,493	2,11	
						577,78	9,322	0,625	1,076	45,034	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Девятый день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Каша овсяная молочная	150	5,14	6,22	33,13	201,33	16,720	0,978	0,123	0,034	0,012	413
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	4,0	8,75	24,13	194,3	12,70	1,02	0,08	0,04	0	1
Чай с лимоном	150/5	0,200	0,005	13,730	52,336	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	393
		9,34	14,975	70,99	447,966	37,3	2,896	0,213	0,085	2,632	
2 завтрак Кефир	150	4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,06	0,255	1,05	420
Обед											
Суп харчо	170	0,82	1,43	5,24	37,201	11,108	0,098	0,012	0,006	15	245
Ленивые голубцы	50	10,8	13,52	9,28	202,4	45,28	2,0	0	0	14,56	306
Гречневый гарнир	100	5,06	3,79	27,23	156,5	222,5	2,208	0,201	0,333	2,346	296
Соус	25	0,369	0,9	2,931	21,363	2,481	0,111	0,009	0,003	0,663	354
Компот из сухофруктов	150	0,16	0	21,42	83,46	16,400	0,306	0,005	0,015	1,200	376
Хлеб пшеничный	90	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		21,159	20,14	90,151	620,424	309,269	5,723	0,307	0,387	33,769	
Ужин											
Пирожок с повидлом запечен	70	7,08	6,522	52,713	278,03	30,1	0,8	0,085	0,088	0,25	454
Чай с сахаром	150	11,4	2,907	12,35	48,816	11,02	0,513	0	0,0057	5,7	392
		18,48	9,429	65,063	326,846	41,12	1,313	0,085	0,0937	5,95	
Всего		53,329	48,294	232,204	1470,236	567,689	10,082	0,665	0,8207	43,401	

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 58»
Ф.Б. Хачемизова



Десятый день

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Угл-ды г	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			№ рецептуры
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	150	6,51	4,35	40,05	225	25,4	2,84	0,14	0,05	0	179
Чай с лимоном	150/5	0,200	0,005	13,730	52,336	7,880	0,898	0,010	0,011	2,620	393
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		10,66	4,855	77,83	396,836	44,78	4,738	0,23	0,091	2,620	
2 завтрак Хлеб с повидлом	20/5	3,26	4,03	29,14	166	12,5	1,01	0,07	0,03	0,08	5
Обед											
Суп гороховый	170	5,83	5,31	22,62	156,730	59,8	2,65	0,25	0,075	5,325	81
Тефтели мясные	50	7,797	8,659	9,867	148,55	24,725	0,713	0,046	0,08	0,437	287/2
Пшеничный гарнир	100	3,459	3,23	17,790	115,6	31,577	1,062	0,076	0,025	0,484	314
Компот из сухофруктов	150	0,16	0	21,42	83,46	16,400	0,306	0,005	0,015	1,200	376
Хлеб пшеничный	70	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
		21,196	17,699	95,747	623,84	144,002	5,731	0,457	0,225	7,446	
Ужин											
Отварные макароны с тертым сыром	65	4,18	3,08	30,11	157,73	8,320	0,650	0,070	0,022	0,010	207
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,05	119,5	11,50	1,00	0,08	0,03	0	
Чай с сахаром	150	11,4	2,907	12,35	48,816	11,02	0,513	0	0,0057	5,7	392
		23,43	10,507	66,51	378,846	186,84	2,343	0,155	0,1147	6,13	
Всего		58,546	37,091	269,227	1565,522	388,122	13,822	0,912	0,4607	16,276	