



Заведующий МДОУ «Детский сад № 2»

Курсевич И.В.

Примерное 10 дневное меню
с 01.10.2020 по 28.02.2021
МДОУ «Детский сад №2»,
Работающего в 8-10 часовом режиме
Для детей от 1,6 до 3-х лет

1 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технолог карты
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159,5	0	51
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	171,56	6,62	61
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	377	18,64	16,76	57,82	488,14	6,62	
Второй завтрак							
Фрукты свежие/молоко/сок фруктовый*	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	44
Итого за прием	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
Обед							
Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	67
Суп вермишелевый	150	1,61	1,7	10,2	62,8	4,45	7
Плов из отварной птицы	160	21,30	16,25	24,99	331,2	1,57	28
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	30,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	530	25,81	20,74	78,3	523,74	19,6	
Полдник							
Маннй пудинг с киселем	120/30	6,30	7,54	40,72	256,00	0,66	79
Печенье/вафля*	10	0,752	1,18	7,492	16,8	0	42
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	55
Итого за прием	430	9,86	11,67	64,14	371,15	1,25	
Итого за день	1317/30	54,71	49,57	210,06	1427,03	37,47	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

2 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С,мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша «Дружба»	150	4,09	6,85	23,39	169,0	0	47
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	53
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Итого за прием	367	17,61	16,99	57,5	442,9	0,97	
Второй завтрак							
Сок фруктовый/фрукты свежие**	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
Итого за прием	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	
Обед							
Овощи натуральные свежие или соленые*	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	85
Борщ на курином бульоне со сметаной	160	2,46	1,39	4,34	51,98	7,98	1
Макаронные изделия отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	0	25
Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	14
Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	56
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	535	13,31	10,51	64,46	438,66	13,08	
Полдник							
Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	37
Молоко	180	9,0	7,92	14,94	169,74	1,62	62
Итого за прием	230	12,61	14,8	38,88	299,32	1,81	
Итого за день	1292	44,33	42,46	177,04	1254,48	19,06	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

3 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160	5,33	8,80	18,11	173,15	0,72	50
Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	66
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	360,73	0	75
Итого за прием	357	15,58	16,16	41,08		0,99	
Второй завтрак					21,0		
Вафля/пряник/печенье*	10	0,55	0,65	3,49	21,0	0,6	40
Итого за прием	10	0,55	0,65	3,49		0,6	
Обед							
Салат из моркови с растительным маслом	40	0,48	2,84	3,88	42,0	1,30	70/70-А
Суп гороховый с гренками из хлеба пшеничного	160	4,58	0,38	12,90	81,50	3,41	4
Суфле из отварной курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	0,43	33
Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,90	3,14	19
Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,04	2,4	58
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	590	28,24	24,82	54,15	505,6	10,68	
Полдник							
Сырники творожные, запеченные	100	20,60	16,16	15,67	299,89	0,28	35
Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10	31
Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	55
Итого за прием	290	22,06	18,36	32,34	399,84	0,38	
Итого за день	1247	66,43	59,99	131,06	1287,17	12,65	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

4 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Суфле творожное	120	17,16	140,76	14,74	231,36	0,30	34
Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10	31
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	171,56	6,62	61
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	377	30,68	21,88	51,25	577,43	7,02	
Второй завтрак							
Фрукты свежие/сок фруктовый*	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	44
Итого за прием	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
Обед							
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	69
Суп крестьянский со сметаной	160	1,94	1,30	10,56	73,66	5,66	7
Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,49	4,77	109,33	0,50	22
Соус томатный с маслом сливочным	40	0,49	1,2	3,91	28,48	0,88	32
Капуста тушенная	150	3,18	6,72	6,98	119,70	16,95	18
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	650	29,59	15,63	62,81	523,52	27,39	
Полдник							
Булочка «Молочная»	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	38
Молоко кипяченое	180	9,0	7,92	14,94	169,74	1,62	62
Итого за прием	230	12,61	14,8	38,88	299,32	1,81	
Итого за день	1357	70,28	52,71	162,74	1444,27	46,22	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

5 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,68	52
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	53
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло	70	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	377	18,01	17,03	45,4	396,21	1,27	
Второй завтрак							
Печенье/вафля/пряник*	10	0,752	1,18	7,492	16,8	0	63
Итого за прием	10	0,752	1,18	7,492	16,8	0	
Обед							
Салат из свеклы отварной	40	0,54	1,84	2,34	28,08	0,76	71
Суп рыбный	160	10,19	0,48	7,38	84,35	4,72	8
Запеканка картофельная с мясом	180	15,28	15,03	13,10	273,49	7,83	16
Соус томатный с маслом сливочным	40	0,49	1,2	3,91	28,48	0,88	76
Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	
Итого за прием	600	28,84	18,91	60,24	559,18	14,79	
Полдник							
Блинчики с джемом	75/10	5,24	8,1	34,31	234	1,03	12
Какао с молоком сгущенным	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29	62
Итого за прием	235	7,74	10,00	48,51	317,3	1,32	
Итого за день	1222	55,342	47,12	161,642	1289,49	17,38	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

6 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	160	5,33	8,80	18,11	173,15	0,72	49
Чай с лимоном/с сахаром*	150	0,04	0	9,10	35,0	1,6	63
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	347	13,31	13,18	41,2	329,21	2,32	
Второй завтрак							
Сок фруктовый/фрукты свежие*	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
Итого за прием	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	67
Суп - рассольник	150	0,97	3,04	6,56	62	4,52	2
Биточек мясной	60	8,83	3,55	3,26	75,03	0	11
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	4,27	14,6	175,33	0	21
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,04	2,4	58
Итого за прием	530	20,74	19,47	54,71	463,56	19,9	
Полдник							
Яйцо отварное/Омлет натуральный	40/120	5,1	4,6	0,3	63	0	36/27
Пастила/зефир*	10	0,064	0,01	7,98	32,6	0	41
Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	55
Итого за прием	200	5,164	4,61	21,78	142,1	0	
Итого за день	1237	40,014	37,42	133,89	1008,47	25,42	

* Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

7 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218,0	0,14	26
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	171,56	6,62	61
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	367	15,35	18,93	56,05	510,62	6,76	
Второй завтрак							
Вафля/пряник*	10	0,55	0,65	3,49	21,0	0,6	40
Итого за прием	10	0,55	0,65	3,49	21,0	0,6	
Обед							
Овощи натуральные свежие или соленые*	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	85
Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	35,0	11,07	10
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140,0	0	29
Котлета или биточек рыбный	60	7,61	2,45	5,33	74,0	0,18	23
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Итого за прием	5354	13,78	9,37	69,51	400,08	15,71	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,6	0,02	43
Молоко	180	9,0	7,92	14,94	169,74	1,62	62
Итого за прием	240	12,45	9,32	48,27	329,34	1,64	
Итого за день	1152	42,13	38,27	177,32	1261,04	24,57	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

8 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0	46
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	53
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	377	20,5	17,98	55,05	456,42	0,97	
Второй завтрак							
Фрукты свежие/сок фруктовый*	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	44
Итого за прием	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
Обед							
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,07	1,27	33,0	4,4	73
Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61,0	7,2	6
Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164,0	15,03	24
Компот из изюма	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	520	15,54	10,93	59,85	402,78	27,23	
Полдник							
Суфле творожное	120	17,13	15,17	17,71	279	0,23	34
Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	0,10	31
Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	66
Итого за прием	345	21,4	20,29	36,81	427,8	0,92	
Итого за день	1337	57,84	49,6	161,51	1331,00	39,12	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

9 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296	0,28	20
Чай с лимоном/с сахаром*	150	0,04	0	9,10	35,0	1,6	64
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Итого за прием	307	29,02	18,84	43,67	452,06	1,88	
Второй завтрак							
Пастила/зефир**	10	0,064	0,01	7,98	32,6	0	41
Итого за прием	10	0,064	0,01	7,98	32,6	0	
Обед							
Салат из моркови с растительным маслом	40	0,48	2,84	3,88	42,0	1,30	70/70-А
Суп гречневый	150	1,38	4,64	9,25	85,35	11,00	23
Жаркое по домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,0	6,40	15
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40	52,04	2,4	58
Итого за прием	520	27,11	15,52	52,26	457,92	19,8	
Полдник							
Булочка с изюмом	50	3,90	3,06	26,93	151,0	0	39
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	171,56	6,62	62
Итого за прием	230	8,02	7,6	46,28	322,56	6,62	
Итого за день	1067	64,214	41,97	150,19	1188,84	28,3	

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов

10 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ технол карты
Завтрак							
Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	14,2	0	48
Какао с молоком сгущенным	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,29	54
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	76
Масло сливочное	7	5,81	4,05	0,07	52,36	0	74
Сыр	10	2,31	2,98	0	36,52	0	75
Итого за прием	347	14,07	13,22	52,27	255,08	0,29	
Второй завтрак							
Сок фруктовый/фрукты свежие*	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	63
Итого за прием	160	0,8	0,16	16,2	73,6	3,2	
Обед							
Салат из свеклы отварной	40	0,54	1,84	2,34	28,08	0,76	
Суп картофельный с клецками	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	57
Капуста тушеная с мясом, курой	150	14,29	11,71	9,73	201,0	3,27	17
Компот из смеси сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	59
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	76
Итого за прием	570	21,29	19,54	60,71	513,46	8,86	
Полдник							
Рыба запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	0,13	30
Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	55
Итого за прием	210	9,81	3,15	15,25	121,5	0,13	
Итого за день	1287	45,97	36,07	144,43	963,64	12,48	
Итого за весь период		542,741	468,6	1604,412	12835,75	241,61	
Среднее значение за период		54,274	46,86	160,441	1283,57	24,161	

Соотношение основных пищевых веществ (16,91%; 32,85%; 51%)

*Замена блюд в зависимости от наличия продуктов