

Утверждаю:  
Заведующая  
МБДОУ д/с №12  
МО г. Горячий Ключ  
Н.И. Костромская



примерное десятидневное меню  
дошкольного образовательного учреждения МО г. Горячий Ключ  
младшая возрастная группа от 1 до 3 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	51 <sup>4</sup>
	Омлет с зелёным горошком	100	10,8	7,42	13,9	165	1,16	185
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	1167 <sup>4</sup>
	Масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0	
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты свежие (апельсин)	130	1,21	0,26	10,49	55,47	78	
<b>Обед:</b>	Огурец солёный	30	0,84	0	0,18	4,8	1,5	таб. №32 <sup>3</sup>
	Суп картофельный с клёцками (на курином бульоне)	150/15	1,26	2,02	7,28	52,32	3,45	85
	Плов из птицы	165	17,08	6,98	27,54	241,36	0,42	304
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
<b>Полдник</b>	Печенье	20	0,64	0,56	16,02	68,4	0	
	Варенец	150	3,75	4,2	6	74,55	1,05	401
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>44,82</b>	<b>34,09</b>	<b>156,82</b>	<b>1111,55</b>	<b>91,85</b>	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Сырники из творога со сметаной	120/40	23,43	16,03	20,34	318,91	0,5	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	
<b>2-ой завтрак:</b>	фрукты свежие (банан)	120	1,32	0	17,64	75,84	12	
<b>Обед:</b>	Огурец солёный	30	0,84	0	0,18	4,8	1,5	таб.№32 <sup>3</sup>
	Суп картофельный с бобовыми (горох)/ с мясом	150/20	8,88	7,66	9,79	131,65	3,49	81
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запечённые	60	7,98	4,72	3,12	87	4,41	248
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,19	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
<b>Полдник</b>	Печенье	20	0,64	0,56	16,02	68,4	0	
	Варенец	150	3,75	4,2	6	74,55	1,05	401
<b>Итого за второй день:</b>			<b>66,11</b>	<b>39,81</b>	<b>162,52</b>	<b>1218,76</b>	<b>37,33</b>	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	51 <sup>4</sup>
	Омлет с картофелем	100	7,43	9,33	7,73	145	4,12	218
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок пром. производства	200	0	0	23	92	12	
<b>Обед:</b>	Салат из капусты квашеной	30	0,39	1,5	2,25	24,06	6	45 <sup>1</sup>
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	3,36	1,82	9,4	67,35	6,71	84
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
	Рагу овощное (3 вариант)	110	1,97	4,45	11,62	94,49	9,42	344
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
<b>Полдник</b>	Пирожки печённые из дрожевого теста с творогом	50	5,58	2,56	19,49	123	0,01	454
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
<b>Итого за третий день:</b>			<b>40,42</b>	<b>41,05</b>	<b>151,5</b>	<b>1131,65</b>	<b>43,8</b>	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Салат из моркови	50	0,59	2,54	5,64	48,4	2,27	49
	Каша жидкая с маслом и сахаром (рисовая)	160	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	1167 <sup>4</sup>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0	
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
<b>Обед:</b>								
	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,22	9,73	20
	Борщ вегетарианский	150	1,64	3,57	8,21	71,55	10,66	59
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	305
	Икра свекольная	100	2,34	4,59	12,32	100,1	6,72	54
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,12	0,12	17,19	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
<b>Полдник</b>	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	68,4	0	
	Кисель молочный	180	3,15	2,79	22,68	128,55	1,08	384
<b>Итого за четвёртый день:</b>			<b>31,78</b>	<b>27,58</b>	<b>176,98</b>	<b>1081,02</b>	<b>43,4</b>	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая с маслом и сахаром (хлопья овсянные "Геркулес")	210	3,79	5,48	23,97	160	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Сыр (порциями)	6	1,37	1,76	0	21,6	0,04	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0	
<b>2-ой завтрак:</b>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
<b>Обед:</b>	Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	51 <sup>4</sup>
	Свекольник	150	2,26	4,37	10,08	88,69	5,26	12 <sup>2</sup>
	Рыба, запечённая с картофелем	160	12,34	9,26	15,74	195,66	4,56	250
	Напиток апельсиновый	150	0,07	0	18,9	72	9,9	1201
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
<b>Полдник</b>	Блинчики	60/15	2,82	1,5	19,67	103,64	0,011	447
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>40,33</b>	<b>35,53</b>	<b>154,95</b>	<b>1088,29</b>	<b>25,951</b>	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Макароны, запечённые с сыром	140	6,59	3,16	27,6	165,2	0,017	207
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	1167 <sup>4</sup>
	Масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0	
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок пром.производства	200	0	0	23	92	12	
<b>Обед:</b>	Салат из редьки с овощами	50	0,77	6,06	2,73	67,72	9,25	106 <sup>4</sup>
	Суп картофельный с крупой пшено/ с мясом	150/20	6,91	2,45	8,67	84,56	5,05	80
	Пудинг рыбный запечённый (треска)	90	11,42	5,17	7,43	122,4	0,25	269
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,43	75,1	17,16	336
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	17,19	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0	
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,4	1,43	394
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>39,34</b>	<b>29,49</b>	<b>173,2</b>	<b>1112,38</b>	<b>46,467</b>	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б Ж У					
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Пудинг из творога (запечённый)	100/7	15,32	11,81	24,57	266,34	0,22	235
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Сыр (порциями)	6	1,37	1,76	0	21,6	0,04	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	
		313	20,55	15,69	45,66	404,54	1,24	
<b>2-ой завтрак:</b>								
	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
<b>Обед:</b>								
	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,22	9,73	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом	150/20	5,81	2,26	10,35	85,1	5,02	82
	Мясо тушённое с овощами в соусе	180	17,15	14,06	11,96	241,41	3,9	274
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,34	0,08	25,49	103,95	9,67	374
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
		560	25,76	18,28	64,42	521,18	28,32	
<b>Полдник</b>								
	Мармелад	20	0	0	15,87	64	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
		170	4,35	3,75	22,17	140	0,45	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>51,26</b>	<b>38,32</b>	<b>146,95</b>	<b>1136,22</b>	<b>45,01</b>	



приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая, с маслом и сахаром (пшено)	160	3,46	4,57	24,7	154	0	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0	
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок пром. производства	200	0	0	23	92	12	
<b>Обед:</b>	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,89	1,55	1,87	25,08	3,3	10
	Борщ с капустой и картофелем/с мясом/ сметаной	150/20/5	6,81	8,19	7,82	120,4	6,17	57
	Рыба тушённая с овощами	70	6,7	3,37	1,9	64,75	1,72	247
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
	Кисель из яблок сушёных	150	0,17	0,01	26,4	106,65	0,11	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,03	458
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>41,34</b>	<b>35,62</b>	<b>183,41</b>	<b>1198,92</b>	<b>37,68</b>	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	51 <sup>4</sup>
	Омлет с зелёным горошком	100	10,8	7,42	13,9	165	1,16	185
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	1167 <sup>4</sup>
	Масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0	
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты свежие (апельсин)	130	1,21	0,26	10,49	55,47	78	
<b>Обед:</b>	Огурец солёный	30	0,84	0	0,18	4,8	1,5	таб. №32 <sup>3</sup>
	Суп картофельный с клёцками (на курином бульоне)	150/15	1,26	2,02	7,28	52,32	3,45	85
	Плов из птицы	165	17,08	6,98	27,54	241,36	0,42	304
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
<b>Полдник</b>	Печенье	20	0,64	0,56	16,02	68,4	0	
	Варенец	150	3,75	4,2	6	74,55	1,05	401
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>44,82</b>	<b>34,09</b>	<b>156,82</b>	<b>1111,55</b>	<b>91,85</b>	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая, с маслом и сахаром (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,9	0	
		184	7,83	8,97	52,75	319,3	0,98	
<b>2-ой завтрак:</b>	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102	2,46	400
<b>Обед:</b>	Салат из капусты квашеной	30	0,39	1,5	2,25	24,06	6	45 <sup>1</sup>
	Суп картофельный с рыбой (треска)	150/15	3,66	1,78	9,98	70,51	7,24	77
	Биточки рубленные	70	10,87	8,25	11,25	162,16	0,1	282
	Свекла, тушённая в сметане	100	2,09	6,12	9,58	102	1,14	134
	Напиток лимонный	150	0,075	0	18,15	72,9	4,8	1201 <sup>4</sup>
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0	
		545	19,125	18,01	65,13	496,13	19,28	
<b>Полдник</b>	Пирожки печённые из дрожевого теста с капустой	50	3,05	2,13	19,95	111	0,11	454
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
		<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>5,88</b>	<b>26,25</b>	<b>187</b>	<b>0,56</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>39,845</b>	<b>37,75</b>	<b>153,22</b>	<b>1104,43</b>	<b>23,28</b>		