

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

МБДОУ "Детский сад №16

"Алёнушка" с. Синицыно"

Шарикова

Приказ № 20 от "25" 01.2023г.



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

МБДОУ "Детский сад № 16 "Алёнушка" с. Синицыно"

1-3 года

Категория: Ясли

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	5,18	5,31	14,71	127,84
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	8,22	33,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	7,61	8,69	37,51	253,84
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	47
87	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	1,58	4,27	12,69	95,85
305	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	60	9,90	12,06	14,99	209,15
168.3	ОБЕД	Каша вязкая (пшеничная)	110	3,59	2,26	19,73	108,55
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,40	0,05	0,85	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
491	ОБЕД	Компот из ягод замороженных	150	0,00	0,00	7,97	30,29
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	19,49	19,28	78,25	557,44
469	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4,51	3,67	35,13	193,07
401	ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,38	2,70	10,62	102,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	11,89	6,37	45,75	295,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1210	39,39	34,74	171,31	1153,95

День 2													
185.1	ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	150	6,43	7,92	31,73	224,24						
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30						
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	8	3,38	3,44	0,46	46,23						
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,08	0,00	8,00	31,18						
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		363	12,32	14,74	54,77	394,03						
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00						
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,1	55						
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	2,32	4,54	11,90	98,68						
291	ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	150	7,38	3,26	38,43	213,28						
354	ОБЕД	Соус сметанный	20	0,44	0,77	1,85	16,44						
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	40	0,80	4,01	2,56	49,79						
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,20	9,66	42,72						
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38						
486	ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	11,50	47,21						
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	15,1	13,36	88,26	532,5						
609	ПОЛДНИК	Печенье	45	2,25	3,54	22,47	125,13						
465	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,54	13,04	96,28						
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		225	5,49	7,08	35,51	221,41						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1243	33,32	35,26	191,64	1202,94						

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 3							
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,31	5,44	17,41	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,08	0,00	8,00	31,18
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	7,82	8,82	39,99	264,05
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	47
80	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	2,54	4,43	15,05	110,72
302	ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	10,64	12,22	30,46	277,87
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидоры)	40	0,55	0,05	0,80	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	10,58	40,30
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		535	17,8	17,34	78,91	542,49
240	ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	80	13,87	10,39	15,58	210,54
351	ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	50	0,99	2,21	4,76	42,83
400	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	5,49	6,05	8,87	113,40
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	20,35	18,65	29,21	366,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	46,37	45,21	157,91	1220,31

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	150	5,33	5,62	16,97	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,54	13,04	96,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	11	12,54	44,59	329,15
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,41	0,08	13,1	55
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	2,02	5,02	13,48	107,95
258	ОБЕД	Шницель рыбный натуральный	60	11,02	10,22	18,33	210,30
321	ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,87	3,90	19,16	123,66
20	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,77	4,04	2,20	48,76
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
491	ОБЕД	Компот из ягод замороженных	150	0,00	0,00	7,97	30,29
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	19,12	23,62	73,5	585,34
213	ПОЛДНИК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93
34	ПОЛДНИК	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	3,32	2,21	9,95	71,57
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
457	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			289	11,2	8,05	27,95	222,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1284	41,73	44,29	159,14	1191,89

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
день 5							
206	ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	140	10,05	7,97	35,81	254,81
133	ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,20
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	8,22	33,62
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	13,5	11,51	63,09	404,01
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	47
45	ОБЕД	Суп фасолевый	150	1,57	5,26	10,93	97,83
115	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	67,28
298	ОБЕД	Голубцы ленивые	150	13,07	11,65	12,98	210,15
348	ОБЕД	Соус томатный	20	0,41	1,12	2,29	21,17
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,40	0,05	0,85	6,50
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
399	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,74	0,14	23,58	99,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	21,12	18,98	78,2	566,31
460	ПОЛДНИК	Крендель сахарный	60	4,89	5,13	31,44	193,50
462	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,13	3,20	13,43	94,36
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	8,02	8,33	44,87	287,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	43,04	39,22	195,96	1305,18

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 6							
168.11	ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	6,14	7,67	26,23	198,70
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	2,19	5,64	12,83	105,60
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	8,22	33,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	8,47	13,31	47,28	337,92
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	47
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	4,72	4,48	17,55	129,69
115	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	67,28
306	ОБЕД	Биточки рубленые из птицы	60	11,12	13,69	16,47	234,63
132	ОБЕД	Капуста тушеная	130	3,81	6,23	12,36	123,12
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
491	ОБЕД	Компот из ягод замороженных	150	0,00	0,00	7,97	30,29
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	24,58	25,16	81,92	649,39
466	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4,94	3,96	35,26	198,71
401	ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,38	2,70	10,62	102,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	12,32	6,66	45,88	301,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1210	45,77	45,53	184,88	1335,62

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 7							
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	5,04	5,31	14,71	127,84
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	8	3,38	3,44	0,46	46,23
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				10,93	12,13	37,75	297,63
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				0,41	0,08	13,1	55
158	ОБЕД	Уха с крупой	150	5,09	3,62	18,22	126,23
301	ОБЕД	Птица тушеная	60	8,60	9,62	10,05	165,25
165	ОБЕД	Каша рассыпчатая	110	7,64	3,94	34,53	203,91
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	40	0,80	4,01	2,56	49,79
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	10,58	40,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				26,2	21,83	97,96	692,58
609	ПОЛДНИК	Печенье	45	2,25	3,54	22,47	125,13
400	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	5,49	6,05	8,87	113,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				7,74	9,59	31,34	238,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				45,28	43,63	180,15	1283,74

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 8							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	5,00	5,81	14,06	129,26
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,08	0,00	8,00	31,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	7,51	9,19	36,64	252,82
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	47
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,21	2,20	15,62	91,51
304	ОБЕД	Плов из птицы	150	17,15	19,35	44,82	428,78
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,40	0,05	0,85	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0,22	0,04	15,05	59,99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			535	24	22,28	98,36	693,88
230	ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	100	17,05	12,41	17,04	247,22
354	ПОЛДНИК	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44
462	ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,13	3,20	13,43	94,36
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	20,62	16,38	32,32	358,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	52,53	48,25	177,12	1351,72

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 9							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	150	5,33	5,62	16,97	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	8,22	33,62
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	7,9	9	39,77	266,49
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	55,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08	13,1	55
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	150	5,08	5,53	16,90	139,50
255	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	10,36	10,87	17,82	208,11
321	ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,87	3,90	19,16	123,66
33	ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,71	3,05	4,18	46,92
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	10,58	40,30
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	23,09	23,99	90,66	665,59
483	ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	10,30	4,91	40,35	249,27
400	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	5,49	6,05	8,87	113,40
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	15,79	10,96	49,22	362,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	47,19	44,03	192,75	1349,75

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 10							
185.5	ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	150	8,68	8,42	31,39	236,61
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,54	13,04	96,28
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	14,35	15,34	59,01	425,27
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	47
58	ОБЕД	Борщ с картофелем	150	2,75	4,63	17,21	122,18
282	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,48	7,27	7,06	129,12
342	ОБЕД	Рагу овощное	130	5,46	8,22	20,07	176,19
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,44	0,44	12,36	64,38
399	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,74	0,14	23,58	99,00
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	20,87	20,7	80,28	590,87
215	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	11,77	14,26	2,22	184,46
47	ПОЛДНИК	Салат из квашеной капусты	40	0,80	4,01	2,56	49,79
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
457	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,08	0,00	8,00	31,18
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	14,23	18,47	22,44	308,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	49,85	54,91	171,53	1371,29

Пронумеровано, прошито и скреплено

листах



сшш (4)

МБДОУ "Д/с №16 "Алёнушка"
Шарикова Ю.С.