

МДОУ «Детский сад комбинированного вида №28 «Золотой ключик»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 28
«Золотой ключик»

И.В. Порошина

27.11.2020г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимний период
с двенадцатичасовым пребыванием
(возрастная группа с 1 года до 3 лет)

1 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	150	2,4	3,82	16,1	108	-	6
Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	12,8	119	-	76
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	10,63	70	1,2	55
<i>Всего за завтрак</i>		<i>6,9</i>	<i>12,42</i>	<i>39,53</i>	<i>297</i>	<i>1,2</i>	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Суп картофельный с рыбой	150	1,6	1,7	11,9	60,8	7,2	12
Каша гречневая рассыпчатая	90	5,7	4,8	27,4	180	-	46
Гуляш из отварного мяса	110	15,42	12,41	3,96	189	0,6	41
Салат из свеклы с солёными огурцами	40	2,16	9,16	10	131,1	12,7	91
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,8	84,8	0,3	57
<i>Всего за обед</i>		<i>25,18</i>	<i>28,1</i>	<i>74,1</i>	<i>645,7</i>	<i>20,8</i>	
Полдник							
Кисель из джема	150	0,07	0,06	17,1	69,3	0,15	58
Булочка домашняя	50	3,86	5,0	3,7	174	0,2	128
<i>Всего за полдник</i>		<i>3,93</i>	<i>5,06</i>	<i>20,8</i>	<i>243,3</i>	<i>0,35</i>	
Ужин							
Рагу овощное	105	1,22	7,28	7,51	100	5,53	50
Яйцо отварное	1/2	2,5	2,3	0,2	61,5	-	26
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7	28	0,02	59
Груша	150	0,6	0,5	14,3	63	25,5	
<i>Всего за ужин</i>		<i>4,36</i>	<i>10,09</i>	<i>29,01</i>	<i>252,5</i>	<i>31,05</i>	
Хлеб на весь день:							
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,7	72,4	-	
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,33	20,7	100,2	-	
Итого за первый день:		46,6	56,5	208	1653,7	55,4	

2 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Каша рисовая	150	1,64	3,82	16,9	109	-	7
Бутерброд с повидлом	50	2,2	3,5	27	147	0,1	77
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	61
<i>Всего за завтрак</i>		<i>6,49</i>	<i>9,65</i>	<i>55,21</i>	<i>333</i>	<i>1,29</i>	
<i>2 завтрак</i>							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	3,5	19
Пюре картофельное	130	2	3,2	13,6	91,5	12,1	49
Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90	1,19	43
Соус молочный	30	0,3	1	1,17	14,8	0,008	75
Компот из груш	150	0,15	0,11	18,5	72,39	3,3	67
<i>Всего за обед</i>		<i>15,45</i>	<i>12,14</i>	<i>45,51</i>	<i>349,6</i>	<i>20,1</i>	
<i>Полдник</i>							
Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	65
Печенье	14	1,4	1,4	9,5	56	-	
<i>Всего за полдник</i>		<i>6,0</i>	<i>5,5</i>	<i>17,08</i>	<i>141</i>	<i>2,05</i>	
<i>Ужин</i>							
Голубцы ленивые	120	10,6	6,8	15	164	15	35
Соус сметанный	30	0,3	1	1,17	14,8	0,008	74
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	14,2	61	75	64
<i>Всего за ужин</i>		<i>11,4</i>	<i>8,0</i>	<i>30,37</i>	<i>239,8</i>	<i>90,0</i>	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 30	2,64 3,1	0,48 0,33	13,7 20,7	72,4 100,2	- -	
Итого за второй день:		45,08	36,1	192,7	1278,6	115,5	

3 день.

Наименование блюда		Пищевые вещества			
--------------------	--	------------------	--	--	--

	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
Завтрак							
Каша пшеничная	150	4,1	4	25,3	154	-	9
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	0,1	78
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	10,63	70	1,2	55
<i>Всего за завтрак</i>		<i>11,2</i>	<i>12,9</i>	<i>50,5</i>	<i>363</i>	<i>1,3</i>	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	62,9	5	20
Капуста тушёная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,4	48
Биточки рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	97
Компот из чернослива	150	0,3	0,015	20,8	84,8	0,3	99
<i>Всего за обед</i>		<i>13,31</i>	<i>15,1</i>	<i>50,57</i>	<i>390,7</i>	<i>22,2</i>	
Полдник							
Салат из моркови и яблока	100	0,86	5,22	7,87	81,9	7	89
<i>Всего за полдник</i>		<i>0,86</i>	<i>5,22</i>	<i>7,87</i>	<i>81,9</i>	<i>7</i>	
Ужин							
Сырники из творога	130	28,1	19	17,1	351	0,4	115
Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	16,8	98,7	0,3	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	60
<i>Всего за ужин</i>		<i>30,37</i>	<i>21,61</i>	<i>41,0</i>	<i>478,7</i>	<i>2,12</i>	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 30	2,64 3,1	0,48 0,33	13,7 20,7	72,4 100,2	- -	
Итого за третий день:		62,0	55,64	194,5	1529,5	34,62	

4 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			

<i>Завтрак</i>							
Каша гречневая	150	4,7	4,9	21	146	-	5
Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	12,8	119	-	76
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	63
<i>Всего за завтрак</i>		9,95	14,22	46,76	354	1,2	
<i>2 завтрак</i>							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
<i>Обед</i>							
Суп овощной на мясном бульоне	150	2,6	0,4	6,3	45,9	10,8	24
Сметана	5	0,2	1	0,2	10,3	-	
Запеканка картофельная с мясом	125	8,9	6,6	20,43	177	17,85	39
Соус молочный	30	0,3	1	1,17	14,8	0,008	75
Салат из белокочанной капусты	40	0,42	1,5	2,7	26	9,7	88
Кисель из ягод	150	0,07	0,06	17,1	69,3	0,15	58
<i>Всего за обед</i>		12,5	10,56	47,9	343,3	38,5	
<i>Полдник</i>							
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	14,2	61	75	64
Булочка «Творожная»	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	96
<i>Всего за полдник</i>		7,04	3,23	39,0	214	75,09	
<i>Ужин</i>							
Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,5	3	17,7	115	-	11
Сыр порционно	10	2,63	2,66	-	34	0,07	88
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	61
<i>Всего за ужин</i>		8,78	8,0	29,0	226	1,26	
Хлеб на весь день:							
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,7	72,4	-	
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,33	20,7	100,2	-	
Итого за четвертый день:		44,5	36,8	207,2	1352,5	118,1	

5 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Омлет натуральный	130	5,7	11	1,1	127	0,1	27

Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	0,07	78
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	10,63	70	1,2	55
<i>Всего за завтрак</i>		<i>12,8</i>	<i>19,9</i>	<i>26,3</i>	<i>336</i>	<i>1,37</i>	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Борщ с картофелем	150	1,2	3	8,5	80,9	5,3	13
Сметана	5	0,2	1	0,2	10,3	-	
Мясо тушеное с овощами в соусе	150	16,2	13,27	11,03	228	3,71	40
Огурец порционно	30	0,2	-	0,3	2,1	-	
Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,8	84,8	0,3	71
<i>Всего за обед</i>		<i>18,1</i>	<i>17,3</i>	<i>40,8</i>	<i>406,1</i>	<i>9,31</i>	
Полдник							
Йогурт	150	4,58	4,08	7,58	9,07	102	72
Вафля	14	1,4	1,4	9,5	56	-	-
<i>Всего за полдник</i>		<i>6,0</i>	<i>5,48</i>	<i>17,08</i>	<i>65,07</i>	<i>102</i>	
Ужин							
Каша овсяная «Геркулесовая»	150	2,9	5,0	19,2	133	-	3
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7	28	0,02	59
Банан	150	1,3	0,3	12,2	60	37,5	
<i>Всего за ужин</i>		<i>4,24</i>	<i>5,31</i>	<i>38,4</i>	<i>221</i>	<i>37,52</i>	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,7	72,4	-	
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,33	20,7	100,2	-	
Итого за пятый день:		47,4	48,8	167,1	1243,4	152,2	

6 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный рисовый протёртый	150	3,6	4	10,8	93,5	0,7	126
Бутерброд с повидлом	50	2,2	3,5	27	147	0,1	77

Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7	28	0,02	59
<i>Всего за завтрак</i>		5,84	7,51	44,8	268,5	0,82	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	2,9	5	50,9	11	16
Сметана	5	0,2	1	0,2	10,3	-	
Макаронные изделия отварные с маслом	90	3,3	2,7	15,8	101	-	47
Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171	0,85	34
Соус сметанный	30	0,3	1	1,17	14,8	0,008	74
Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,4	37,6	3,8	85
Компот из яблок	150	0,12	0,12	18	73,2	1,3	69
<i>Всего за обед</i>		14,4	20,0	55,28	458,8	17,0	
Полдник							
Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	65
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-	52
<i>Всего за полдник</i>		8,46	6,42	33,73	226	2,05	
Ужин							
Рагу овощное	105	1,22	7,28	7,51	100	5,53	50
Яйцо отварное	1/2	2,5	2,3	0,2	61,5	-	26
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	14,2	61	75	64
<i>Всего за ужин</i>		4,22	9,8	21,9	222,5	80,5	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,7	72,4	-	
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,33	20,7	100,2	-	
Итого за шестой день:		39,2	44,6	200,2	1391	102,4	

7 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша кукурузная	150	2,5	3	15,1	98	-	10
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	0,1	78
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	10,63	70	1,2	55
<i>Всего за завтрак</i>		9,6	11,9	40,33	307	1,3	
2 завтрак							

Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	7,6	61,5	6,2	15
Сметана	5	0,2	1	0,2	10,3	-	
Пюре картофельное	65	1	1,6	6,8	45,8	6,05	49
Суфле из печени	60	13,2	6	4,6	121,2	9	127
Соус молочный	30	0,3	1	1,17	14,8	0,008	75
Салат из моркови	40	0,6	0,04	5,8	26,1	2,4	90
Компот из изюма	150	0,3	0,015	20,8	84,8	0,3	70
<i>Всего за обед</i>		<i>16,6</i>	<i>12,7</i>	<i>47,0</i>	<i>364,5</i>	<i>24,0</i>	
Полдник							
Кисель	150	0,07	0,06	17,1	69,3	0,15	58
Печенье	14	1,4	1,4	9,5	56	-	
<i>Всего за полдник</i>		<i>1,47</i>	<i>1,46</i>	<i>26,6</i>	<i>125,3</i>	<i>0,15</i>	
Ужин							
Рыба, запеченная в омлете	130	20,6	5,2	5,2	168	0,5	98
Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,4	37,6	3,8	85
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	60
Яблоко	150	0,3	-	15,2	63	24	
<i>Всего за ужин</i>		<i>21,6</i>	<i>7,61</i>	<i>30,9</i>	<i>297,6</i>	<i>29,72</i>	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 30	2,64 3,1	0,48 0,33	13,7 20,7	72,4 100,2	- -	
Итого за седьмой день:		55,5	34,5	189,3	1309,6	57,2	

8 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша ячневая	150	2,4	3,8	16,1	108	-	2
Бутерброд с повидлом	50	2,2	3,5	27	147	0,09	77
Какао с молоком	150	3,2	2,7	13	89	1,2	63
<i>Всего за завтрак</i>		<i>7,8</i>	<i>10,0</i>	<i>56,1</i>	<i>344</i>	<i>1,3</i>	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Суп картофельный с фасолью	150	3	3,2	9,7	80	3,5	19

Сметана	5	0,2	1	0,2	10,3	-	
Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	7	16,4	48
Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	37
Компот из яблок	150	0,12	0,12	18	73,2	1,3	69
<i>Всего за обед</i>		<i>14,73</i>	<i>17,68</i>	<i>47,37</i>	<i>334,5</i>	<i>21,7</i>	
Полдник							
Салат из моркови с курагой	100	1,4	0,1	14,3	64,2	4,5	123
<i>Всего за полдник</i>		<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>14,3</i>	<i>64,2</i>	<i>4,5</i>	
Ужин							
Пудинг из творога (запеченный)	130	7,57	5,38	12,17	127	0,1	28
Сгущенное молоко	30	2,2	2,6	16,8	98,7	0,3	
Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2	61
<i>Всего за ужин</i>		<i>12,47</i>	<i>10,28</i>	<i>40,27</i>	<i>302,7</i>	<i>1,6</i>	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,7	72,4	-	
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,33	20,7	100,2	-	
Итого за восьмой день:		42,7	38,9	202,6	1260,6	31,1	

9 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная	150	5	7,8	19,3	168,7	0,7	8
Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	0,1	78
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	10,63	70	1,2	55
<i>Всего за завтрак</i>		<i>12,1</i>	<i>16,7</i>	<i>44,53</i>	<i>377,7</i>	<i>2,0</i>	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Рассольник ленинградский	150	1,3	3	10	72,5	4,5	18
Сметана	5	0,2	1	0,2	10,3	-	

Пюре картофельное	130	2	3,2	13,6	91,5	12,1	49
Шницель рыбный натуральный	60	9	2,68	5,84	83	1,83	86
Соус молочный	30	0,3	1	1,17	14,8	0,008	75
Салат из белокочанной капусты	40	0,42	1,5	2,7	26	9,7	88
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,8	84,8	0,3	57
<i>Всего за обед</i>		<i>13,52</i>	<i>12,4</i>	<i>54,31</i>	<i>382,9</i>	<i>28,4</i>	
<i>Полдник</i>							
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7	28	0,02	59
Пирожок печеный с капустой	60	3,75	4,56	21,9	144	0,14	113
<i>Всего за полдник</i>		<i>3,8</i>	<i>4,57</i>	<i>28,9</i>	<i>172</i>	<i>0,16</i>	
<i>Ужин</i>							
Вермишель молочная	150	2,4	3,82	16,1	108	-	1
Кисель из варенья	150	0,07	0,06	17,1	69,3	0,15	58
Мандарин	150	0,8	-	9	40,5	37,5	
<i>Всего за ужин</i>		<i>3,27</i>	<i>3,88</i>	<i>42,2</i>	<i>217,8</i>	<i>37,65</i>	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 30	2,64 3,1	0,48 0,33	13,7 20,7	72,4 100,2	- -	
Итого за девятый день:		38,9	38,4	214,5	1365,6	70,2	

10 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Каша «Геркулесовая»	150	2,85	5,01	19,23	133	-	3
Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	12,8	119	-	76
Какао с молоком	150	3,2	2,7	13	89	1,2	63
<i>Всего за завтрак</i>		<i>8,15</i>	<i>14,31</i>	<i>45,03</i>	<i>341</i>	<i>1,2</i>	
<i>2 завтрак</i>							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4	3,1	9,3	81	6,7	21
Плов из мяса	150	16,0	14,78	26,76	304	0,41	36
Салат из свеклы с солёными огурцами	40	2,16	9,16	10,0	131,1	12,7	91

Компот из мандаринов	150	0,3	0,08	22,3	102,9	6,1	56
<i>Всего за обед</i>		<i>22,46</i>	<i>27,12</i>	<i>68,36</i>	<i>619,0</i>	<i>25,91</i>	
<i>Полдник</i>							
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	14,2	61	75	64
Пряник	14	1,4	1,4	9,5	56	-	-
<i>Всего за полдник</i>		<i>1,9</i>	<i>1,6</i>	<i>23,7</i>	<i>117</i>	<i>75</i>	
<i>Ужин</i>							
Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	126
Повидло	30	0,1	-	20	83	-	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	60
<i>Всего за ужин</i>		<i>14,15</i>	<i>9,72</i>	<i>49,52</i>	<i>345</i>	<i>30,72</i>	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,7	72,4	-	
Хлеб пшеничный	30	3,1	0,33	20,7	100,2	-	
Итого за десятый день:		52,9	53,6	231,1	1637,2	132,8	
Итого за весь период		474,7	463,7	2007	14021,1	869,4	
Среднее значение за период		47,5	46,4	200,7	1402,1	87,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,6	30,0	57,2			