

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад с. Михайловка»
Е.И. Кузина



ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню

МАДОУ «Детский сад с. Михайловка»
(категория: дети от 1,5 до 3 лет)

2023

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша «Дружба»	120	3	3,5	14,4	101,4	54-16к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4	54-3ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		310					
2 завтрак	Плоды свежие	50	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за 2 завтрак		50					
Обед	Свекла порционная отварная	30	0,5	1,7	2,5	26,7	54-4з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	23,7	29	68,1	627,6	54-3с-2020
	Мясо отварное тушеное с картофелем по- домашнему	120	5,6	24,46	53,24	266,14	54-9м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед		580					
Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187,0	54-4г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9	9,3	1,5	125,6	54-1м-2020
	Какао витаминизированное	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник		410					
Итого за день:		1350	45,84	54,66	230,96	1409,76	

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22	54-19к-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		390					
2 завтрак	Кондитерское изделие	30	0,5	0,4	29,3	122,8	Пром.
	Кисломолочный продукт	150	5.1	3,8	8,3	87,2	Пром.
Итого за 2 завтрак		180					
Обед	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	5,925	7,25	17,025	240,74	54-11с-2020
	Капуста, тушенная с мясом	120	13,2	13,2	8	203,7	54-10м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
Итого за обед		550					
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	10,0	8,56	17,84	243,36	54-1т-2020
	Соус молочный	50	3,6	7,4	9,6	119,2	54-5соус-2020
	Кисель витаминизированный	150	0	0	10,5	39,45	54-20хи-2020
	Булочка	60	5,2	1,8	34,0	172,6	Пром./54-9в-2020
Итого за уплотненный полдник		380					
Итого за день:		1500	57,42	48,65	230,92	1727,37	

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	7,721	5,53	19,068	162,54	54-18к-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		390					
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром.
Итого за 2 завтрак		150					
Обед	Огурец соленный	30	0,36	0,04	1,45	8,5	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,66	10,12	110,36	54-2с-2020
	Гороховое пюре с отварным мясом	120	11,6	20,1	41,1	163,8	54-21г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хи-2020
Итого за обед		580					
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	120	2,2	5,9	10,9	106,7	54-9г-2020
	Какао витаминизированное	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник		350					
Итого за день:		1470	47,681	45,53	197,938	1171,3	

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2	54-3г-2020
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	54-4ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		310					
2 завтрак	Кондитерское изделие	30	0,8	1	23,2	105	Пром.
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ги-2020
Итого за 2 завтрак		180					
Обед	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с-2020
	Курица в соусе с томатом	60	12,9	15,34	4,48	127,1	54-20м-2020
	Рис отварной	120	3,0	3,8	29,2	162,8	54-6г-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за обед		640					54-13хн-2020
Уплотненный полдник	Сырники со сгущенным молоком	50	11,07	4,0	18,7	156,2	54-6г-2020
	Кисель витаминизированный	150	0	0	10,5	39,45	54-20хи-2020
	Булочка	60	5,2	1,8	34,0	172,6	Пром./54-9в- 2020
	Итого за уплотненный полдник		260				
Итого за день:		1390	55	37,22	241	1436	

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	120	3,1	3,3	17,1	110,7	54-21к-2020
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23ги-2020
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,65	4,1	16,3	111,25	53-19з-2020
	Итого за завтрак	305					
2 завтрак	Плоды свежие	50	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за 2 завтрак		50					
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,775	7,0	7,15	115,25	54-1с-2020
	Картофель отварной в молоке	120	3,52	4,32	24,72	151,92	54-10г-2020
	Котлеты рыбные	60	8,4	1,7	5,1	68,6	54-3р-2020
	Соус красный основной	50	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хи-2020
	Итого за обед	660					
	Вермишелевая запеканка с отварным мясом	120	12,8	8,5	18,1	210,24	54-23м-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник		350					
Итого за день:		1365	53,14	32,82	206,92	1231,51	

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	150	4,9	14,1	22,6	164,9	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ги-2020
	Бутерброд с повидлом	60	5,54	5,14	32,18	262,2	53-19з-2020
Итого за завтрак		360					
2 завтрак	Фрукты свежие	50	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за 2 завтрак		50					
Обед	Свекольник с мясом и со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с-2020
	Жаркое «по-домашнему»	120	12	11,2	10,2	190,7	54-9м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хи-2020
Итого за обед		550					
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые	60	5	4,5	3,8	77	54-3м-2020
	Соус красный основной	50	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Чай с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник		350					
Итого за день:		1300	46,14	93,02	189,24	1350,4	

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,8	5,5	23,2	162,1	54-13к-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	54-13-2020
Итого за завтрак		320					
2 завтрак	Кондитерское изделие	30	1,5	2	14,9	83,2	Пром.
	Кисломолочный продукт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром.
Итого за 2 завтрак		180					
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	54-9с-2020
	Макаронные изделия отварные (вермишель)	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г-2020
	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
Итого за обед		610					
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	120	18,2	8,6	12,3	200,3	54-4г-2020
	Кисель витаминизированный	150	0	0	10,5	39,45	54-20хи-2020
	Булочка	60	5,2	1,8	34,0	172,6	Пром./54-9в-2020
Итого за уплотненный полдник		330					
Итого за день:		1440	67,08	41,68	224,7	1567,25	

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	120	6,4	8,5	25,7	204,6	54-9к-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		310					
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром.
Итого за 2 завтрак		150					
Обед	Огурец соленый	30	0,36	0,04	1,45	8,5	54-2з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г-2020
	Котлеты из говядины	60	11	10,5	9,9	177	54-5м-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хи-2020
	Итого за обед		740				
	Суфле рыбное	120	20,6	9,6	5,2	189,4	54-8р-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за уплотненный полдник		350					
Итого за день:		1550	71,34	45,84	206,15	1519,04	

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	28,7	24,1	79,6	642,6	54-17к-2020
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за завтрак	340					
2 завтрак	Фрукты свежие	50	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за 2 завтрак							
Обед	Кукуруза сахарная	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-21з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Плов из риса и мяса курицы	120	16,4	4,8	19,9	188,8	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед	580					
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	120	8,28	11,4	16,92	199,08	54-8т-2020
	Соус молочный	50	3,6	7,4	9,6	119,2	54-5соус-2020
	Какао витаминизированное	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21ги-2020
	Булочка	60	2,2	3,44	21,76	129,2	Пром./54-9в-2020
Итого за уплотненный полдник							
Итого за день:							
		1350	82,14	58,38	280,32	1961,58	

Категория: дети 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	54-10-2020
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	54-4ги-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого за завтрак		290					
2 завтрак	Кондитерское изделие	30	0,5	0,4	29,3	122,8	Пром.
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ги-2020
Итого за 2 завтрак		180					
Обед	Свекла порционная отварная	30	0,5	1,7	2,5	26,7	54-4з-2020
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,84	12,44	115,66	54-12с-2020
	Запеканка картофельная с курицей	120	14,1	13,8	15,9	245,2	54-17м-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хи-2020
Итого за обед		580					
	Каша вязкая молочная кукурузная	120	5,3	8,0	34,5	231,5	54-2к-2020
	Какао витаминизированное	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21ги-2020
	Булочка	60	2,2	3,44	21,76	129,2	Пром./54-9в-2020
Итого за уплотненный полдник		330					
Итого за день:		1510	51	47,38	200	1435	

Пропиши и пронумеровано: 11
(однажды) листов
Заведующий МДОУ «Детский сад с.
Михайловка» Р. И. Кузина

