

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБ ДОУ
Тагаевского детского сада
от 11.01.2021 №24

Десятидневное меню
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Тагаевского детского сада
возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	6,2	6,7	15,11	146	206
	Чай с конфетой	150/ 16	0,05/ 0,04	0,01/ 0,6	0,01/ 10,8	50,73	392
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,59/ 0,04	0,65/ 3,6	11,93/ 0,07	90,93	
Итого за завтрак		290				287,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Итого за завтрак		150				63,3	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	180	1,74	4,88	9,21	85	2
	Жаркое домашнему	150	18,8	5,1	15,0	180	276
	сол./св. томатом	40	0,28/ 0,5	0/0,07	0,84/ 1,4	5,2/9,2	
	компот из клюквы	180	0,18	-	22,4	90	375
	Хлеб ржаной, пшенич.	30	1,40/ 1,59	0,22/ 0,65	11,76/ 11,93	55,78/ 57,93	
Итого за обед		580				415,98	
полдник	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	
	Пирожки печеные с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,6	454
Итого за полдник		210				235,6	
Итого за день		1230				1002,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	17,5/1,1	12/1,3	17,1/65	146,7/48	237
	Кофеный напиток с молоком	150	2,4	2,1	12	76	395
	Хлеб пшеничный	23	1,83	0,75	13,72	66,62	
Итого за завтрак		288				289,32	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,51	44,65	
Итого за завтрак		95				44,65	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	180	8,3	4,74	16,6	149,5	80
	Оладьи из печени с рисом	60/100/5	10,6/2,43	10/3,58	3,7/24,45	146,8/140	468/38
	Соленый (св) огурец	40	0,32/0,3	0,04/0,04	0,64/0,7	5,2/4,4	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,007	20,9	102	376
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,22	11,76	55,78	
Итого за обед		535				599,28	
полдник	Кисель из клюквы	150	0,07	0,02	19,6	79	378
	Гренки с сыром	35	5,5	5,6	21	164	117
Итого за полдник		185				243	
Итого за день		1103				1176,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая	150/5	4,05	5,69	20,36	149	168
	Какао с молоком	150	3,1	2,7	13,2	89	397
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,59/ 0,04	0,65/ 3,6	11,93/ 0,07	90,93	
Итого за завтрак		330				328,93	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Итого за завтрак		150				63,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,2	6,56	15,31	114,3	82
	Куры отварные	50	14	14	0,74	79,5	
	Овощи тушеные	100	1,6	7,55	9,07	110,7	137
	Компот из лимонов	150	0,15	-	18,3	70	374
	Хлеб ржаной, пшен.	30/20	1,40/ 1,59	0,22/ 0,65	11,76/ 11,93	55,78	
Итого за обед		480				420,30	
полдник	Йогурт	110	5,6	6,65	21,5	165,30	
	Пряники	17	0,85	1,58	12,9	69,3	
Итого за полдник		160				236,5	
Итого за день		1208				1059,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,45	9,1	3,64	109,20	215
	свежим огурцом (кабачковой икрой)	40	0,3/0,3	1,9/0,04	2,4/0,7	28/4,4	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,1	12	76	395
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,73	2,73	11,31	85,16	35
Итого за завтрак		297				298,36	
Второй завтрак	Банан	95	1,4	0,19	7,69	40,85	368
Итого за завтрак		95				40,85	
Обед	Капуста квашенная	40	0,7	-	0,9	7	
	Борщ с капустой, картофелем и мясом	180	1,73	4,9	12,2	100	57
	Тефтели рыбные тушеные, картофельное пюре	70/100	8,1/2,04	2,9/3,2	8,8/13,6	93/91,3	261/321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,007	20,9	102	376
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,22	11,76	55,78	
Итого за обед		570				449,08	
полдник	Компот из черной смородины	150	0,23	0,08	16,6	68,3	375
	Хлеб пшен. с повидлом	20/15	1,59	0,65	11,93	86,89	122
Итого за полдник		185				155,19	
Итого за день		1117				943,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	4,27	4,86	24,48	150	185
	Какао с молоком	150	3,1	2,7	13,2	89	397
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,59/0,04	0,65/3,6	11,93/0,07	124,29	
Итого за завтрак		324				372,29	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Итого за завтрак		150				63,3	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,99	5,03	16,92	122	76
	Плов из говядины	150	13,8	13,6	25,18	138,95	322
	сол./св. томатом	40	0,28/0,5	0/0,07	0,84/1,4	5,2/9,2	
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,12	17,9	73	372
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	1,40/1,59	0,22/0,65	11,76/11,93	55,78/57,93	23/122
Итого за обед		540				394,93	
полдник	Йогурт	110	5,6	6,65	21,5	167,2	
	Оладьи со сгущ. молоком	60/15	4,1/1,1	3,9/1,3	22,3/6,5	225,07	449
Итого за полдник		185				392,27	
Итого за день		1528				1222,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	168
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,3	36,48	392
	Печенье со сливочным маслом	17/4	0,85/ 0,04	1,58/3,6	12,92/ 0,07	76,67	
Итого за завтрак		321				259,05	
Второй завтрак	Груша	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за завтрак		95				44,65	
Обед	Щи из свежей капусты ,картофелем и рыбными консервами.	150	8,2	2,78	14,18	85,09	67
	Хлеб ржаной. пшеничный	30/20	1,40/ 1,59	0,22/ 0,65	11,76/ 11,93	55,7	
	Оладьи из печени с макаронами	150	1,6/ 3,67	10/ 3,01	3,7/ 17,63	164	468/ 205
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,007	20,9	78,24	376
Итого за обед		500				383,03	
полдник	Компот из лимонов	150	0,15	-	18,3	46,22	374
	Пудинг манный с повидлом	100/1 5	6,04	4,56	32,32	154,99	198
Итого за полдник		265				201,21	
Итого за день		1131				829,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	17,5/1,1	12/1,3	17,1/6,5	203,30	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,1	12	76	395
	Хлеб пшеничный	23	1,83	0,75	13,72	86,89	
Итого за завтрак		278				366,19	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Итого за завтрак		150				63,3	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,4	1,9	2,0	27	36
	Суп картофельный с бобовыми	180	9	6,21	13	213	81
	Запеканка картофельная с мясом	150	10,7	8,0	24,7	214	291
	Компот из лимона	150	0,15	-	18,3	70	374
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,22	11,76	55,78	
Итого за обед		520				579,78	
полдник	йогурт	110	5,6	6,65	21,5	167,2	
	Гренки с яйцом	50	5,6	5,7	21,4	166,9	116
Итого за полдник		160				334,1	
Итого за день		1108				1343,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150	4,09	6,85	23,39	169	168
	Какао с молоком	150	3,1	2,7	13,2	89	397
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,59/ 0,04	0,65/ 3,6	11,93/ 0,07	57,93/33	
Итого за завтрак		324				348,93	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,51	44,65	
Итого за завтрак		95				44,65	
Обед	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	9	6,62	13,06	71,12	98
	Гуляш из птицы	50	11,6	9,2	2,97	140,7	302
	Гречка	100	5,73	4,06	25,76	162	314
	сол.(св.) огурцом	40	0,32/ 0,3	0,04/ 0,04	0,64/0,7	5,2/4,4	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,007	20,9	102	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1,40/ 1,59	0,22/ 0,65	11,76/ 11,93	55,78/57,93	
Итого за обед		520				594,73	
полдник	Ряженка	160	4,35	3,75	6,3	76	
	Оладьи со сгущ. молоком	60/15	4,1	3,9	22,3	141	449
Итого за полдник		235				217	
Итого за день		1174				1205,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,45	9,1	3,64	109,20	215
	свежим огурцом (кабачковой икрой)	40	0,5/ 0,33	0,07/ 1,9	1,4/ 24	38,80	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,1	12	76	395
	Хлеб пшеничный	23	1,83	0,75	13,75	66,62	
Итого за завтрак		293				308,34	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63,3	
Итого за завтрак		150				63,3	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	180	2,7	4,2	11,8	100,5	97
	Котлета мясная	60	9,3	7,1	9,64	139	282
	Вермишель отварная	100	3,67	3,01	17,63	112	205
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,12	17,9	73	372
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,22	11,76	55,78	
Итого за обед		520				480,28	
полдник	Кисель из клюквы	150	0,07	0,02	19,2	79	378
	Винегрет и хлеб пшен.	40/20	0,5/ 1,59	2,5/0,65	3,4/ 11,93	37,9/86,8	45/122
Итого за полдник		210				203,7	
Итого за день		1143				1055,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угл.		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	150	2,32	3,96	24,08	142	168
	Какао с молоком	150	3,1	2,7	13,2	89	397
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,73	2,73	11,31	85,16	35
Итого за завтрак		327				316,16	
Второй завтрак	Груша	95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за завтрак		95				44,65	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом	180	1,73	4,9	12,2	100	57
	Рыба тушеная с овощами	60	9,7	4,9	2,8	93	247
	Картофельное пюре/	100	2,04	3,2	13,6	91,3	321
	соленый огурец (св)	40	0,32/ 0,3	0,04/ 0,04	0,64/ 0,7	5,2/4,4	
	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,007	20,9	102	376
	Хлеб ржаной, пшен.	30/23	1,40/ 1,59	0,22/ 0,65	11,76/ 11,93	55,78/57,93	
Итого за обед		530				505,21	
полдник	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	
	Ватрушка	60	6,6	3,9	20,9	144	458
Итого за полдник		170				220	
Итого за день		1143				1086,02	