

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Детский сад №13 «Сказка»

О.Н.Цыркунова



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Зима-Весна 2025 год

1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 1								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,05	94
	Бутерброд с маслом	30/11	2,45	7,55	14,62	136	0,05	3
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	0,02	9,32	392
Обед	Суп картофельный с крупой	1/150	1,2	0,06	12,33	54,72	2,53	80
	Котлета из рыбы минтай	1/50	7,61	2,45	5,33	74	22,2	255
	Пюре картофельное	1/110	3,06	3,52	14,99	100,65	3,9	311
	Отварная морковь с маслом	1/30	0,40	0,78	1,57	14,94	1,12	320
	Хлеб пшеничный	1/40	2,45	7,55	9,94	169,60	-	
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,29	376
Полдник	Сок	1/150	2,0	0,3	12,96	61,2	1,2	397
	Печенье	1шт	1,2	3,68	21,82	126,40		
Итого за день			27,7	21,9	141,77	973,91	42,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 2								
Завтрак	Запеканка из творога	75	13,15	9,03	12,86	185,25	1,3	237
	Чай с лимоном	1/150	3,6	4,6	37,7	206	2,35	393
Обед	Суп картофельный с горохом	1/150	1,4	1,7	13,7	111,18	3,4	81
	Биточки из говядины	1/50	7,78	5,78	7,85	114,38	6	282
	Каша перловая рассыпчатая	1/110	12,9	13,5	11,8	219,8	-	165
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из свежих яблок	1/150	0,012	0,12	17,91	73,2	0,03	372
Полдник	Печенье	1шт	2,7	1,65	18,3	197,4	-	
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28	2,31	397
Итого за день			46,37	41,50	156,13	1320,21	15,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	1/150	5,7	6,8	41,7	252,6	1,3	94
	Бутерброд с сыром	30/8	2,9	14,5	11,7	49,5		1
	Кофейный напиток с молоком	1/150	3,16	0,08	19,32	94,4	0,98	395
Обед	Суп лапша домашняя	1/150	1,63	4,31	8,72	80,28	2,8	86
	Курица отварная	1/5	10,55	6,8	0	103,13	9,6	86
	Каша пшеничная с маслом	1/110	3,6	4,7	38,4	211,1	-	132
	Икра кабачковая	1/50	2,7	7,18	14,53	133,80	2,8	132
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Кисель из сока	1/150	2,0	0,3	12,7	61,2	1,29	382
Полдник	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28	2,31	397
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Пряник	1шт	2	0,3	12,7	61,2		
Итого за день			39,47	50,49	205,58	1307,21	31,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 4								
Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	1/75	13,15	9,03	12,86	185,25	1,3	237
	Чай с лимоном	1/150	3,6	4,6	37,7	206	0,4	393
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	1/150	1,4	1,9	13,7	111,18	3,4	81
	Котлета из говядины	1/70	7,78	5,78	7,85	114,38	6	282
	Макароны отварные	1/110	5,3	4,6	29,3	189	-	204
	Свекла отварная	1/30	1,2	0,06	12,33	54,72	2,53	320
	Хлеб пшеничный	1/40	2,45	7,55	14,62	126	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,29	376
Полдник	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	397
	Печенье	1шт	2,7	1,65	18,3	197,4	-	
Итого за день			47,20	40,85	180,03	1406,90	8,20	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	1/65	5,75	10,29	1,15	120	-	215
	Хлеб пшеничный	1/30	3,6	4,7	38,4	211,1	-	
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Обед	Суп картофельный с вермишелью	1/150	1,2	0,6	12,33	54,72	2,53	82
	Котлета рубленая из курицы	1/50	7,27	6,8	4,52	108,13	16,5	308
	Пюре картофельное	1/110	3,06	3,52	14,99	100,65	3,9	311
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	-	1
	Компот из свежих яблок	1/150	0,04	0,0	11,7	49,5	3,3	372
Полдник	Выпечка пром.произв-ва	1 шт	2,72	1,65	18,3	197,4	0	
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2	0,3	12,7	61,2	3,3	395
Итого за день			30,47	32,98	150,1	1115,7	42,15	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 6								
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	1/150	5,2	5,9	10	117,8	4,1	94
	Бутерброд с маслом	30/16	2,45	7,55	14,62	136	9,3	3
	Чай с сахаром	1/100	4,58	1,46	15,60	84	2,05	400
Обед	Суп картофельный с клёцками	1/50	1,72	1,85	10,29	62,85	0,03	85/120
	Котлета из рыбы минтай	1/50	7,61	2,45	5,33	74	22,2	255
	Пюре картофельное	1/110	3,06	3,52	14,99	100,65	3,9	321
	Морковь отварная	1/40	1,23	4,11	6,68	69	6,14	129
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,8	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из свежих яблок	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,29	376
Полдник	Выпечка пром.произв-ва	1 шт	2,72	1,65	18,3	197,4	0	
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2	0,3	12,7	61,2	3,3	395
Итого за день			35,67	34,64	158,36	1172,65	48,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	1/150	5,7	6,8	41,7	252,6	1,3	94
	Бутерброд с сыром	30/10	0,1	8,3	14,62	75	-	1
	Чай с лимоном	1/150	0,4	2,33	11,7	49,5	3,3	395
Обед	Суп картофельный	1/150	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	77
	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,78	7,85	114,38	6	282
	Пюре гороховое	1/110	1,98	3,71	9,49	79	16,35	132
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,08	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из сухофруктов	1/150	0,012	0,12	17,91	73,2	0,3	372
Полдник	Чай с сахаром	1/150	3,15	2,72	12,96	89	1.20	397
	Пряник	1 шт	2,72	1,65	18,3	197,4		
Итого за день			27,60	41,13	169,09	1172,50	28,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 8								
Завтрак	Суп молочный с макаронами	1/150	10,6	13,2	9,5	198,6	1,6	94
	Хлеб пшеничный	30/1	5,5	4,8	31,3	191		1
	Чай с сахаром	1/150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Обед	Суп картофельный с фасолью	1/150	1,4	0,06	13,7	111,18	3,4	81
	Котлета рубленая из птицы	1/50	5,6	5,4	17,5	140,7	9,6	305
	Каша ячневая рассыпчатая	1/110	6,1	7,29	35,69	189	1,3	165
	Хлеб пшеничный	1/40	3,6	0,8	19,32	94,4		1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из свежих яблок	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,29	376
Полдник	Какао с молоком	1/150	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Булочка	1 шт.	2,72	1,65	18,3	197,4	-	466
Итого за день			40,75	40,99	199,00	1327,63	20,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 9								
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	1/150	10,6	13,2	9,5	198,6	1,6	94
	Хлеб пшеничный	1/30	18,1	25,9	19,32	94,4		1
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	1,72	1,85	10,29	62,85	0,03	82
	Плов из говядины	1/50	7,78	5,78	7,85	114,38	6	282
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	1,06	19,32	94,4		1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из сухофруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,29	376
Полдник	Печенье	1 шт	2,72	1,65	18,3	197,4	-	
	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день			46,12	54,51	129,09	1281,79	8,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	У	Ж			
День 10								
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная	1/150	15,4	14,4	3,4	203,5	0,5	90
	Хлеб пшеничный	30/10	3,6	4,7	38,4	211,1	-	2
	Чай с сахаром	1/150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Обед	Борщ с капустой и картофелем	1/50	1,02	2,95	12,33	54,72	2,53	57
	Вареники с картофелем	1/150	19,82	5,08	36,45	271,00		441
	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	1,06	19,32	94,4	-	1
	Хлеб ржаной	1/20	1,63	5,03	9,7	90,6	-	1
	Компот из свежих яблок	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,29	376
Полдник	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
	Пряник	1шт	2,72	1,65	18,3	197,4	-	
Итого за день			43,98	42,01	169	1345,43	44,70	

