

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 28»



Соловьева В.Н.
_____ 2023 года

**ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)								
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,87	9,51	20,16	188,76	1,37	93
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,36	393
	Батон с маслом	40	3,2	5,3	20,6	152,2	0	2
	итого		9,17	14,83	49,26	375,13	3,73	
Завтрак 2	Сок	100	0,51	0,06	9,6	43,85	1,9	399
	итого		0,51	0,06	9,6	43,85	1,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек) с мясом птицы	150	1,16	1,6	5,9	41,32	18,77	34
	Бефстроганов из отварного мяса,	60	7,76	6,22	1,65	93,5	0,01	278
	Макаронные изделия отварные	120	4,33	5,36	23,14	160,15	0	94
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		17,81	22,72	95,77	646,62	19,58	
Полдник уплотненный ужином	Рис с овощами	150	8,78	7,71	71,72	288,9	1,13	178
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178	0	469
	Чай с сахаром							
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		15,48	13,97	98,68	466,9	1,13	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,97	51,58	253,31	1532,5	26,34	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник)								
Завтрак 1	Каша вязкая молочная (ячневая)	150	4,42	3,15	14,06	152,25	0	182
	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,36	393
	Батон с маслом	45	3,2	5,3	20,6	152,2	0	3
	итого		7,72	8,47	43,16	338,62	2,36	
Завтрак 2	Морс	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30	158
	итого		0,15	0,06	13,07	52,08	30	
Обед	Суп "Крестьянский" со сметаной	150	4,53	7,22	19,03	130,6	17,5	42
	Тефтели мясо-крупяные в томатном соусе	150	18,96	14,24	9,71	253,1	1,2	174
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		28,05	31	93,82	735,35	19,5	
Полдник уплотненный ужином	Макаронные Изделия отварные	150	5,41	6,7	28,93	200,19	0	94
	Кабачковая икра	40	0,73	3,53	3,07	47,6	2,8	60
	Кисель из плодов или ягод	150	0,08	0,03	21,78	88	1,53	378
	Сушка	15	1,41	0,9	10,5	53,85	0	183
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		7,63	11,16	64,28	389,64	4,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,55	50,69	214,33	1515,69	56,19	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
Завтрак 1	Суп молочный с кукурузной крупой	150	5,58	5,23	20,72	142,69	0,68	35
	Чай с молоком	150	1,23	1,23	1,79	22,5	3,8	394
	Батон с маслом	40	3,2	5,3	20,6	152,2	0	2
	итого		10,01	11,76	43,11	317,39	4,48	
Завтрак 2	Сок	100	0,51	0,06	9,6	43,85	1,9	399
	итого		0,51	0,06	9,6	43,85	1,9	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	2,72	6,2	5,07	100,74	6,36	44
	Рис отварной	110	2,71	3,9	27,08	157,3	0,03	119
	Соус томатный	10	1,16	4,2	8,02	74,5	2,4	348
	Тефтеля мясная	55	4,05	4,44	5,12	76,66	0,39	286
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		15,2	28,28	110,37	760,85	9,98	
Полдник уплотненный ужином	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,58	3,98	3,53	80,03	3,46	105
	Картофель отварной	100	1,95	3,77	15,35	102,86	14	112
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	0	30
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	31,56	0,03	160
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		13,64	26,01	63,84	538,65	17,49	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,36	66,11	226,92	1660,74	33,85	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,8	4,8	25,05	153	0	99
	Какао с молоком	150	3,15	3,46	12,79	94,17	0,55	150
	Батон с маслом	40	3,2	5,3	20,6	152,2	0	2
	Сыр порционный	4	0,92	1,18	0	14,4	0,02	7
	итого		12,07	14,74	58,44	413,77	0,57	
Завтрак 2	Яблоки свежие	50	0,4	0,4	9,8	44	10	178
	итого		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	150	1,34	2,82	5,88	54,54	2,55	31
	Азу	150	12,26	12,86	24,8	262,08	27,74	94
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		18,16	25,22	95,76	668,27	31,09	
Полдник уплотненный ужином	Каша гречневая сладкая	120	4,33	5,36	23,14	160,15	0	168
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	400
	Сухари	30	3,37	1,3	2,13	117,9	0	17
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		15,11	19,85	50,75	529,05	1,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,74	60,21	214,75	1655,09	43,61	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница)								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	179,51	0,68	185
	Какао с молоком	150	3,15	3,46	12,79	94,17	0,55	150
	Батон с маслом	40	3,2	5,3	20,6	152,2	0	2
	Сыр порционный	4	0,92	1,18	0	14,4	0,02	7
	итого		10,88	16,23	56,88	425,88	1,23	
Завтрак 2	Морс	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30	158
	итого		0,15	0,06	13,07	52,08	30	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,3	2,67	9,66	86,24	3,51	34
	Котлета мясная	55	4,05	4,44	5,12	76,66	0,39	286
	Соус томатный	10	1,16	4,2	8,02	74,5	2,4	348
	Каша перловая	110	3,08	3,22	19,72	122,46	0,63	168
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		16,15	24,07	107,6	711,51	7,73	
Полдник уплотненный ужином	Суп "Паутинка"	150	1,82	1,22	9,9	69,9	5,31	72
	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	Булочка "Веснушка"	50	3,82	4,92	26,86	168	0,02	468
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		13,05	20,38	61,04	496,4	6,38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,23	60,74	238,59	1685,87	45,34	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)								
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	5,22	8,46	20,35	176,96	1,34	90
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,36	393
	Батон с маслом	40	3,2	5,3	20,6	152,2	0	2
	итого		8,52	13,78	49,45	363,33	3,7	
Завтрак 2	Сок	100	0,51	0,06	9,6	43,85	1,9	399
	итого		0,51	0,06	9,6	43,85	1,9	
Обед	Суп вермишелевый с мясом птицы	150	19,4	5,9	91,46	496,65	0	86
	Тефтеля мясная	55	4,05	4,44	5,12	76,66	0,39	286
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,23	7,82	18,75	180	0,68	168
	Соус томатный	10	1,16	4,2	8,02	74,5	2,4	348
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	11
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		34,4	31,9	188,43	1179,46	4,27	
Полдник уплотненный ужином	Запеканка творожная	160	21,86	14,46	15,87	290,13	0,43	124
	Соус сметанный сладкий	20	0,73	1,1	1,58	26,72	0,05	354
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	373
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	10
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		22,71	15,68	35,36	390,05	1,77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,14	61,42	282,84	1976,69	11,64	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (вторник 2)								
Завтрак 1	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная	150	5,32	8,64	23,34	191,72	1,34	66
	Кофейный напиток на молоке	150	3,44	3,78	16,13	109	5,52	113
	Батон с маслом	40	3,2	5,3	20,6	152,2	0	2
	Сыр порционный	4	0,92	1,18	0	14,4	0,02	7
	итого		12,88	18,9	60,07	467,32	6,88	
Завтрак 2	Морс	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30	158
	итого		0,15	0,06	13,07	52,08	30	
Обед	Суп «Дальневосточный» с мясом птицы	150	2,7	3,81	10,88	88,35	10,23	71
	Рулет с луком и яйцом	70	8,73	7,1	7,03	126,88	2,21	295
	Картофельное пюре	100	2,03	3,49	12,04	94,67	7	56
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		18,02	23,94	95,03	661,55	20,24	
Полдник уплотненный ужином	Суп рыбный (консервы рыбные)	150	1,82	1,22	9,9	69,06	5,31	84
	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,9	0	160
	Печенье	30	4,1	2,3	13,2	94	0	10
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		8,98	12,96	48,87	362,96	5,31	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,03	55,86	217,04	1543,91	62,43	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда)								
Завтрак 1	Суп молочный с изделиями макаронными	150	4,31	3,91	14,12	109,2	0,68	93
	Какао с молоком	150	3,15	3,46	12,79	94,17	0,55	150
	Батон с маслом	40	3,2	5,3	20,6	152,2	0	2
	итого		10,66	12,67	47,51	355,57	1,23	
Завтрак 2	Сок	100	0,51	0,06	9,6	43,85	1,9	399
	итого		0,51	0,06	9,6	43,85	1,9	
Обед	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	150	4,32	7,14	11,89	127,22	12,3	34
	Плов из отварного мяса	150	12,9	14,6	34,74	324,32	1,32	163
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		21,78	31,28	111,71	803,19	14,42	
Полдник уплотненный ужином	Омлет натуральный запеченый	130	16,69	26,7	17,68	232,27	0,29	216
	Пряник	30	1,95	2,25	21,6	114,45	0	184
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30	155
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		21,85	38,45	70,63	568,8	30,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,8	82,46	239,45	1771,41	47,84	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 3-х до 7-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10,44	25,77	224,28	1,54	86
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,55	3,14	393
	Батон с маслом	45	3,6	5,4	23,1	155,3	0	2
	<i>итого</i>		10,73	15,86	60,2	425,13	4,68	
Завтрак 2	Яблоки свежие	60	0,4	0,4	9,8	44	10	178
	<i>итого</i>		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	6,02	76
	Голубцы ленивые	200	17,68	11,36	25,06	273,34	25,04	298
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	<i>итого</i>		24,54	26,89	107,07	755,59	31,86	
Полдник уплотненный ужином	Макароны отварные с тертым сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	Вафли	60	1	17,6	37,6	308,4	0	30
	Хлеб пшеничный	60	3,68	11,33	21,93	204	0	1
	<i>итого</i>		21,07	44,97	98,51	882,6	1,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,74	88,12	275,58	2107,32	47,94	

Примерное 10-дневное меню (для детей с 1,5-х до 3-лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,1	7,2	18,1	158,4	0,68	185
	Кокао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	150
	Батон с маслом	40	3,2	5,3	20,6	152,2	0	2
	Сыр порционный	4	0,92	1,18	0	14,4	0,02	7
	итого		13,87	18,48	55,47	452,37	1,51	
Завтрак 2	Морс	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30	158
	итого		0,15	0,06	13,07	52,08	30	
Обед	Суп гречневый с мясными фрикадельками	150	4,98	7,15	9,11	120	9,4	39
	Печень по - строгановски	60	13,26	16,5	2,7	210,9	0,4	172
	Рис отварной	110	2,71	3,9	27,08	157,3	0,03	119
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,5	0,1	46,8	181,65	0,8	372
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		25,51	37,09	103,97	839,85	10,63	
Полдник уплотненный ужином	Рагу овощное	150	2,6	6,95	11,24	128,24	9,39	57
	Чай с сахаром	150	0	0	7,49	29,9	0	160
	Булочка сдобная	50	4,5	4,3	28,89	171,15	0,06	470
	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,44	18,28	170	0	1
	итого		10,16	20,69	65,9	499,29	9,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,69	76,32	238,41	1843,59	51,59	