



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 ДСОВ № 22 п. Новый
 01.09.2021
 Мармилова Т.Ю.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1-3 ЛЕТ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, калл	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша молочная Дружба	150 / 4	4,7	6,1	25,1	174	0,4	200
	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Сыр порционный	6	1,56	1,6	0	21,12	0,1068	27
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98		0	
Итого		355	10,61	14,45	46,03	302,62	0,8968	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко/груша)	100	0,2	1,2	2,2	3,2	4,2	368
Итого		150	0	1,2	2,2	3,2	4,2	
Обед	Кукуруза консервированная	40	2,88	6,18	8,04	99,3	9,3	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	3,96	58
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/ 4	6,8	3,8	40	213	8,48	177
	Куры отварные	50	12,5	10,5	0,2	145	0,48	128
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	24,99	101,7	0,3	111
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
	Итого		584	26,75	22,48	97,89	696,71	22,52
Полдник	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0	272
	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0,78	280
Итого		200	7,7	9,9	33,5	254	0,78	
Итого за день		1289	45,06	48,03	179,62	1256,53	28,397	
			2,4					
			Пищевые вещества (г)					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
			2,4					
День 2								
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	0,38	185
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
Итого		349	11,25	13,65	53,63	437,84	0,9	
Второй завтрак	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,48	377
Итого		150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,48	
Обед	Огурец соленый (свежий)	20	0,15	0	0,35	2,6	1	24
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1	2,9	7	58	4,78	55
	Плов из говядины	150	15,6	15,2	23,1	294	0,1	113
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
Итого		515	20,09	18,61	59,21	492,31	5,98	
	Омлет	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	222
	Икра кабачковая консервированная	30	0,83	4,05	7,75	70	2,8	20
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,15	0	12,38	48,56	3,1	92
Итого		243	6,78	13,55	21,23	231,56	5,99	
Итого за день		1257	38,48	45,95	158,4	1261,76	14,35	
День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	120/15/5	8	7,4	26,7	209	0,04	217

	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
Итого		335	12,35	14,15	47,63	429,84	0,43	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	297
Итого		150	0,5	0,2	20,2	83	60	
Обед	Зеленый горошек отварной	20	0,6	0	1,2	7	2	10
	Уха с крупой	150/10	3,5	0,8	8,3	55	2,93	70
	Картофель отварной с маслом	150/3	3	3,3	22,5	134	6,2	139
	Азу	50/30	14	16,5	1,7	211	0,72	92
	Компот из кураги	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
Итого		306	24,44	21,11	62,46	544,71	11,95	
Полдник	Блины с повидлом	50/5	3,7	7	16,4	145	0,19	242
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	293
Итого		205	3,8	7,1	29,3	197	1,39	
Итого за день		996	41,09	42,56	159,59	1254,55	73,77	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,4	198
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Сыр порционный	6	1,56	1,6	0	21,12	0,1068	27
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
Итого		355	11,61	15,15	52,23	445,96	1,0268	
Второй завтрак	кисломолочный напиток снежок	100	4,2	3,75	16,5	117	8	
Итого		100	4,2	3,75	16,5	117	8	

	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	3,54	1,87	14,52	105,75	10,98	36
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0	175
	Котлета мясная	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,56	97
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
Итого		564	23,48	15,68	87,48	610,46	11,64	
Полдник	Сырники из творога	75	12,6	9,4	15,3	198	0,17	229
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,6	2,4	40	0,08	115
	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	294
Итого		255	13,8	11,01	31,8	292	1,93	
Итого за день		1274	53,09	45,59	188,01	1465,42	20,667	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша овсянная молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,37	186
	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
Итого		349	9,65	12,45	48,53	404,84	0,76	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
Итого		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	5,25	0,675	12,1	83,4	3,2	39
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0	215
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,2	6,9	2,8	130	1,44	79
	Компот из изюма	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	

Итого		585	27,09	11,485	70,36	508,11	4,74	
Полдник	Ватрушка	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03	263
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	20	76	0	300
Итого		200	5,8	3,6	39,4	212	0,03	
Итого за день		1284	43,29	27,685	173,44	1193,95	8,53	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39	77
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Сыр порционный	6	1,56	1,6	0	21,12	0,1068	27
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
Итого		351	9,31	11,65	37,73	347,96	1,0168	
Второй завтрак	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,48	377
Итого		150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,48	
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0	1,2	7		
	Свекольник на курином бульоне	150/6	1,2	3,1	8,2	66	2,92	67
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	8,48	179
	Гуляш	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,94	93
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
Итого		640	28,94	27,71	78,96	688,71	12,44	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0	272
	Молоко кипяченое	200	4,1	4,2	6,4	79	0,78	280
Итого		250	7,7	9,9	33,5	254	0,78	

Итого за день		139 1	46,3 1	49, 4	174, 52	139 0,7 2	15,7 17	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41	194
	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
Итого		349	8,15	12,65	38,53	358,84	0,8	
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	60	297
Итого		150	0,5	0,2	20,2	83	60	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	1,1	3,3	5	55	7,19	52
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	8,48	179
	Тефтели из говядины	50/50	7,5	12,3	11,1	185	1,96	103
	Компот из изюма	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
Итого		599	15,64	19,71	82,46	578,71	17,73	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	204
	Печенье	50	3,19	7,12	28,39	199,26	0	1383
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,15	0	12,38	48,56	3,1	92
Итого		200	8,42	11,72	41,05	310,82	3,1	
Итого за день		1298	32,71	44,28	182,24	1331,37	81,63	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150/4	4,5	6	27,3	177	0,38	204

	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
Итого		349	8,95	12,95	53,13	414,84	0,9	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко/груша)	100	0,2	1,2	2,2	3,2	4,2	368
Итого		100	0,2	1,2	2,2	3,2	4,2	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	24
	Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2	60
	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	7,73	120
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
Итого		530	17,84	18,71	54,06	464,71	12,78	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	50/15	2,7	4,7	16,1	118	0,02	242
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	293
Итого		215	2,8	4,8	29	170	1,22	
Итого за день		1194	29,79	37,66	138,39	1052,75	19,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
	Каша овсянная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,39	196
	Какао	150	2,7	2	9,9	70	0,39	288
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Сыр порционный	6	1,56	1,6	0	21,12	0,1068	27
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
Итого		355	11,71	15,55	45,23	426,96	0,8868	
Второй завтрак	напиток кисломолочный снежок	100	4,2	3,75	16,5	117	8	
Итого		100	4,2	3,75	16,5	117	8	

Обед	Огурец соленый (свежий)	20	0,15	0	0,35	2,6	1	24
	Суп с клёцками на курином бульоне	150	3,75	1,3	12,83	86,1	3,15	38
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0	175
	Печень по-строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143	8,23	126
	Компот из кураги	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292
	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
Итого		594	28,54	16,51	78,34	593,41	12,48	
Полдник	Запеканка из творога	120	21,9	15,8	27,6	341	0,43	227
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,6	2,4	40	0,08	115
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	293
Итого		300	23,15	17,5	42,9	433	1,71	
Итого за день		1349	67,55	53,31	182,97	1570,37	23,077	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, кал	Витамин С, мг	Номер технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41	197
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	0,52	286
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	Хлеб высший сорт	40	1,6	0,6	10,98	113,34	0	
Итого		349	8,25	12,85	49,53	401,84	0,93	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	130
Итого		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
	Рассольник ленинградский	150/5	1,3	3	9,3	71	4,02	53
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0	215
	Котлета рыбная	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3	82
	Соус белый основной	30	5,6	5,2	1,1	74	0,04	240
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	292

	Хлеб подольский	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
Итого		549	22,64	17,81	72,76	551,71	27,46	
Полдник	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	20	76	0	300
	Ватрушка	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03	263
Итого		200	5,8	3,6	39,4	212	0,03	
Итого за день		1248	37,44	34,41	176,84	1234,55	31,42	
Итого за весь период		12580	434,81	428,88	1714,02	13012	316,66	
Среднее значение за период		1258	43,481	42,888	171,402	1301,2	31,666	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,34	3,2	13,1			
			161	96	726			
			5					