

-Утверждаю
 Заведующий БДОУ ВМР
 «Девятинский детский сад»
Русанова О.С. Русанова.

Приказ № 13 от 07.02. 2025 г

10-дневное меню

Возраст: 1 – 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	8,12	7,9	24,87	126,68	1,45	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,0	11,7	45,36	5,4	78
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	95
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,18	75,99	3,6	79
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого завтрак		640	11,9	11,2	86,85	417,13	20,45	
Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	180	3,08	2,43	15,05	94,12	5,46	22
	Рагу овощное с мясом	180	1,7	5,73	14,19	112,0	24,11	65
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		590	14,96	15,74	61,51	353,14	32,45	
Полдник	Омлет	150	17,51	29,8	2,32	259,35	0,32	68
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	82
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0	87
Итого полдник		360	23,43	33,86	33,29	443,78	1,75	
Итого 1 день		1590	50,29	60,8	181,65	1214,05	54,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	3,96	7,01	16,7	149,25	1,68	9
	Чай сладкий с лимоном	180	0,17	3,28	10,77	42,6	3,3	78
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	84
2 Завтрак	Банан	100	1,6	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого завтрак		465	7,93	15,15	63,09	394,85	14,98	
Обед	Свекольник со сметаной	180	2,9	4,68	9,9	104,4	7,16	24
	Огурец свежий	40	0,11	0,0	0,32	1,92	1,36	15
	Жаркое домашнему	180	9,8	13,5	18,82	236,12	14,22	66
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,0	101,7	0,36	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		630	16,4	18,79	70,24	528,72	23,1	
Полдник	Оладьи	150	11,25	16,92	57,12	422,31	0,51	60
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	80,46	0,07	85
	Кисель из повидла, джема или варенья	180	0,07	0,0	20,34	80,46	0,07	81
Итого полдник		350	12,76	18,62	88,66	568,57	0,58	
Итого за 2 день		1445	37,09	52,56	221,99	1492,14	38,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,67	4,81	18,9	139,86	1,45	10
	Чай сладкий	180	0,32	0,0	0,065	45,36	0,16	83
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	180	4,86	4,5	19,8	142,2	1,62	94
Итого завтрак		560	15,91	16,31	53,385	472,42	3,42	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	180	1,35	1,8	11,15	67,15	6,87	34
	Суфле мясное	60	9,32	10,44	5,08	151,64	0,75	50
	Капуста тушеная	100	1,13	3,5	9,6	74,4	3,57	64
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		570	15,39	16,36	67,01	479,47	11,55	
Полдник	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	150	16,44	11,3	16,08	231,56	0,22	61
	Чай сладкий	180	0,32	0,0	0,065	45,36	0,16	83
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого полдник		430	17,16	11,7	25,95	320,92	10,38	
Итого за 3 день		1560	48,46	44,37	146,74	1272,81	25,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша манная	150	4,65	5,6	18,82	144,0	1,46	4
	Чай сладкий	180	0,32	0,0	0,065	45,36	0,16	83
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого завтрак		480	11,53	13,1	54,5	429,36	11,81	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,62	8,64	23,67	312,48	17,18	29
	Котлеты рыбные	60	9,07	5,54	3,57	100,3	4,68	37
	Рис отварной	120	2,85	7,57	29,55	197,8	0,0	40
	Салат из огурцов с растительным маслом	40	0,33	2,7	1,05	29,9	4,21	17
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		630	33,05	32,03	90,11	787,5	28,95	
Полдник	Биточки пшеничные	150	7,68	5,8	40,8	246,0	0,5	42
	Джем	20	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0	89
	Чай сладкий	180	0,32	0,0	0,065	45,36	0,16	83
Итого полдник		350	8,0	5,8	50,0	327,36	0,66	
Итого за 4 день		1460	52,58	50,93	194,61	1544,22	41,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,46	5,85	21,18	163,8	1,02	3
	Чай сладкий лимоном	180	0,18	0,0	11,7	45,36	5,4	78
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	84
2 Завтрак	Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	5,4	4,5	19,8	142,2	1,62	94
Итого завтрак		575	14,34	14,71	76,3	459,36	8,04	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б	180	6,0	14,27	51,12	357,12	42,01	33
	Зеленый горошек отварной	50	1,58	0,1	3,25	20,0	5,0	12
	Плов из говядины	180	11,07	14,67	31,21	301,23	1,15	59
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		640	22,24	29,66	126,76	864,63	48,52	
Полдник	Рыбный салат	150	10,44	19,06	11,62	258,85	0,0	21
	Чай сладкий	180	0,32	0,0	0,065	45,36	0,16	83
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0	87
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого полдник		460	13,41	20,33	36,63	425,64	10,16	
Итого за 5 день		1675	49,99	64,7	239,7	1749,63	66,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,28	10,0	22,71	218,0	0,13	41
	Чай сладкий	180	0,32	0,0	0,065	45,36	0,16	83
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0,0	93
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,18	75,99	3,6	79
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого завтрак		640	11,74	11,39	73,95	490,05	13,89	
Обед	Борщ со сметаной	180	3,4	2,63	14,3	96,3	20,43	27
	Салат из огурцов с растительным маслом	40	0,33	2,7	1,05	29,9	4,21	17
	Кура отварная	60	13,35	8,5	0,0	139,5	0,79	20
	Греча рассыпчат. с маслом	120	5,46	6,9	27,26	193,1	0,0	39
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		630	32,72	28,31	74,88	605,82	28,31	
Полдник	Блины с джемом	150/10	12,48	16,2	68,62	468,0	2,06	73
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	82
Итого полдник		340	16,15	19,39	84,44	575,0	3,49	
Итого за 6 день		1610	60,61	59,09	233,27	1670,87	45,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша Дружба (рис+пшено)	150	4,65	5,79	20,78	150,75	1,46	5
	Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,0	11,7	45,36	5,4	78
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	99
Итого завтрак		480	11,39	13,29	68,1	436,11	17,05	
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными	180	6,46	5,85	21,18	163,8	1,02	3
	Капуста тушеная	40	1,64	3,35	1,46	42,61	3,4	64
	Котлета мясная	60	8,43	6,87	6,14	119,25	0,69	51
	Картофельное пюре	120	2,72	42,68	16,41	122,0	16,13	43
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25,0	101,7	0,36	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		630	22,84	59,37	86,39	633,94	21,6	
Полдник	Творожные оладьи со сгущенным молоком	140/20	19,57	13,59	29,15	326,2	0,42	63
	Кисель ягодный из джема	180	0,072	0,0	20,34	80,46	0,07	77
Итого полдник		340	19,64	13,59	49,49	406,7	0,49	
Итого за 7 день		1450	53,87	86,25	203,98	1476,75	39,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша манная	150	4,65	5,6	18,82	144,0	1,46	4
	Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,0	11,7	45,36	5,4	78
	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	85
2 Завтрак	Кисло-молочный напиток «Снежок»	180	5,4	4,5	19,8	142,2	1,62	99
Итого завтрак		560	15,29	17,1	64,94	476,56	8,67	
Обед	Суп гороховый вегетарианский	180	5,15	0,43	14,5	91,7	0,0	32
	Гренки	25	3,17	1,21	3,2	11,98	0,036	92
	Ленивые голубцы с курой	180	14,5	14,5	18,5	287,5	45,82	71
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25,0	101,7	0,36	76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		615	26,41	16,758	77,4	577,46	46,21	
Полдник	Котлета картофельная	150	4,7	9,06	30,63	222,85	15,3	89
	Огурец соленый	40	0,8	0,0	0,16	1,28	0,48	49
	Чай сладкий Банан	180 100	0,32 1,75	0,0 0,5	0,065 21,0	45,36 95,0	0,16 10,0	83
Итого полдник		470	7,32	9,56	51,85	364,49	25,94	
Итого за 8 день		1645	49,02	43,42	194,19	1418,51	80,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,76	5,15	21,75	156,41	1,68	8
	Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,0	11,7	45,36	5,4	78
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	84
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,18	75,93	3,6	79
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	99
Итого завтрак		645	9,54	9,91	76,05	429,7	20,68	
Обед	Суп рыбный	180	10,42	0,45	7,54	86,23	4,05	47
	Салат из зеленого горошка	40	1,18	2,06	2,5	32,86	4,4	11
	Гуляш из говядины	60	8,05	5,7	4,57	102,25	1,03	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,17	7,72	26,2	190,13	0,0	44
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
Итого обед		630	34,0	23,51	73,08	558,49	12,36	
Полдник	Винегрет	150	2,41	7,78	12,6	137,35	16,5	57
	Кисель ягодный из джема	180	0,072	0,0	20,34	80,46	0,07	81
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,0	87
Итого полдник		360	4,73	8,65	48,09	295,24	16,57	
Итого за 9 день		1635	48,27	42,06	197,22	1283,43	49,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Омлет	150	11,77	13,59	4,8	187,4	0,27	68
	Чай сладкий	180	0,32	0,0	0,065	45,36	0,16	83
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	0,0	22
2 завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	180	5,4	4,5	19,8	142,2	1,62	94
Итого завтрак		545	19,79	22,45	39,28	482,96	2,05	
Обед	Куриный бульон прозрачный	180	3,9	3,85	0,36	43,38	0,55	57
	Гренки	25	3,17	1,21	3,2	11,98	0,036	92
	Салат от отварной свеклы с соленым огурцом с раст. маслом	40	0,28	1,8	1,48	24,4	1,6	16
	Печеночные оладьи	60	14,55	6,97	5,85	144,0	11,4	48
	Картофельное пюре	120	3,32	4,68	26,45	48,52	11,97	45
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	2,88	80
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,0	86
	Итого обед		655	35,4	26,09	69,61	419,3	28,43
Полдник	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	95
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,74	9,4	101,9	2,45	77
	Яблоко	100	1,14	0,0	11,26	46,63	12,5	96
Итого полдник		310	8,91	7,64	42,96	273,63	14,95	
Итого за 10 день		1510	64,1	56,18	151,85	1175,89	45,43	