



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ ПГО

«Первомайский детский сад

Халджиева Т.Г.

10 дневное меню
МБДОУ ПГО "Первомайский детский сад"
Для детей дошкольного возраста
от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	180	4,58	4,87	16,2	119,78	0,81	№87 №253
	Бутерброд с сыром	36	4,72	6,88	14,56	139	0,072	№6 №3
	Кофе на молоке	180	4,12	4,53	20,35	130,8	6,62	№17 №130
Итого:		396	13,42	16,28	51,11	389,58	7,502	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из картофеля с солён огурцом	50	0,68	2,6	4,28	43,3	6	№45 №22
	Щи с мясом и со сметаной	200	1,75	3,9	6,78	67,8	14,78	№90№277 №38 №511
		15						
	Рыба запечёная в омлете	160	26,1	8,736	5,136	204	0,336	№81 №291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащ йодоказеи	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147	
Итого:		665	34,93	16,486	74,928	584,89	21,836	
Уплотнённый полдник:	Запеканка творож со сгущен молоком	100	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	№65 №117
		30						
	Чай с сахаром	170	9	0	9,75	36,96	4,5	№23 №214
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		320	24,87	12,35	57,62	477,73	4,89	
Итого за первый день:		1481	73,97	45,116	198,81	1516,21	37,228	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	5,28	5,7	27,6	184,2	0,375	№13 №172
	Бутерброд с джемом	25	1,54	0,16	13,16	61	0,01	№81 №2
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153	0,972	№1 №121
Итого:		355	12,4	11,62	60,88	398,2	1,357	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из отварной свеклы	45	0,74	3,19	3,82	46,58	2,16	№8 №20
	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	№95 №258 №38№511
		15						
	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0	№10 №49
	Фрикадельки из говядины	50	6,61	6,06	6,52	108,57	0,49	№83 №176
	Макароны отварные с овощами	150	5,53	6,68	26,95	198,37	2,64	№32 №433
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащённый йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147	
Итого:		720	26,42	21,78	128,362	825,11	10,67	
Уплотненный полдник:	Ватрушка с творогом	140	21,81	17,97	96,29	398	0,05	№95 №161№97 №453
	Кисель	180	0	0	17,64	72	27	№5 №122
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		340	24,88	18,82	130,67	567,5	27,05	
Итого за второй день:		1515	64,45	52,22	335,06	1854,82	42,077	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
	Каша молочная манная с маслом	150	4,65	6,038	23,318	166,515	0,15	№77 №118
Завтрак:	Бутерброд с маслом	25	3,07	4,95	20	135	0	№186 №3
	Чай с молоком и сахаром	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	№48 №394
Итого:		355	10,9	13,778	56,888	393,905	1,57	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из свежих огурцов	45	0,44	1,76	1,68	33,39	7,5	№4 №55
	Свекольник на мясном бульоне	200	3,38	5,2	11,03	116,11	15,94	№90 №277 №38 №511
		15						
	Суфле из печени	100	14,07	4,83	1,98	107,1	6,6	№75 №53
	Пюре картофельное	130	2,63	4,16	17,71	118,95	15,74	№7 №321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащённый йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147	
Итого:		730	26,92	17,2	91,132	645,34	46,5	
Уплотненный полдник:	Овощное рагу	150	15,48	16,58	12,78	280	7,89	№46 №77
	Молоко кипячёное	150	5,79	5,16	9,59	107,63	2,6	№33 №400
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	№86 №150
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		360	29,54	27,39	43,11	547,93	10,49	
Итого за третий день:		1545	68,11	58,368	206,28	1651,18	61,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп уха из консервов	200	4,24	5,2	20,24	112,8	21,3	№58 №41
	Бутерброд с сыром	36	4,72	6,88	14,56	139	0,072	№6 №3
	Кофе на молоке	180	4,12	4,53	20,35	130,8	6,62	№17 №130
Итого:		416	13,08	16,61	55,15	382,6	27,992	
второй завтрак:	Фрукт	100	0,56	0,4	9,6	54,64	10	№59 №144
Итого:		100	0,56	0,4	9,6	54,64	10	
Обед:	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	45	0,54	3,19	4,36	47,66	1,46	№67 №17
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200	4,3	3,9	17,5	105,6	4,83	№26 №37
		15						
	Котлета рубленые из птицы	60	9,13	9,65	9,98	164	0,5	№93 №305
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	№ 63 №200
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащённый йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147	
Итого:		680	22,78	22,51	98,682	674,65	22,15	
Уплотненный полдник:	Каша вязкая пшённая	150	7,51	3,99	30,44	227	0,91	№53 №177
	Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	№57 №401
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		320	14,93	8,59	53,18	404	1,96	
Итого за четвёртый день:		1516	51,35	48,11	216,61	1515,89	62,102	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
	Суп молочный с макаронными изд.	180	5,43	5,04	16,41	132,8	0,82	№41 №93
Завтрак:	Бутерброд с джемом	25	1,54	0,16	13,16	61	0,01	№81 №2
	Чай с лимоном	170	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	№88 №137
Итого:		375	7,16	8,85	41,54	241,12	4,48	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из солёных огурцов с луком	45	0,387	2,299	1,174	26,91	2,497	№215 №334
	Борщ со сметаной	200	3,01	1,98	5,99	78	11,58	№20№30 №71 №137
		15						
	Картофельная запеканка с курицей	120	12,735	12,525	10,92	227,91	6,525	№40 №97
	Кура отварная	70	17	15	0,29	203,3	0,52	№24 №96
	Соус молочный	30	1,175	0,94	1,53	26,9	0,09	№57 №341
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащённый йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147	
Итого:		720	40,707	33,994	78,636	832,81	21,932	
Уплотненный полдник:	Блинчики	80	4,47	5,02	20,8	119,29	2,88	№117 №92
	Сгущённое молоко	30	2,04	2,55	16,8	99	0	№1 №1
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153	0,972	№1 №121
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		310	15,16	14,18	74,46	468,79	3,852	
Итого за пятый день:		1505	63,78	57,024	209,79	1606,73	33,264	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№г.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	№53 №177
	Бутерброд с сыром	36	4,72	6,88	14,56	139	0,072	№6 №3
	Кофе на молоке	180	4,12	4,53	20,35	130,8	6,62	№17 №130
Итого:		366	16,35	19,75	65,35	496,8	7,602	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Икра свекольная	45	2,82	5,52	14,79	120,12	8,064	№32 №54
	Суп рассольник с мясом со сметаной	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	№63 №33
		15						
	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	105	13,16	9,42	2,71	147,57	0,36	№17 №8
	Макароны с овощами	150	5,53	6,68	26,95	198,37	2,64	№32 №433
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащ йодоказеи	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147	
Итого:		755	31,19	27,67	119,94	851,96	18,354	
Уплотненный полдник:	Запеканка капустная	80	3,08	6,61	11,31	84,684	80	№48 №216
	Соус молочный	30	1,175	0,94	1,53	26,9	0,09	№57 №341
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	№86 №150
	Чай с молоком и сахаром	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	№48 №394
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		350	15,705	15,99	47,15	364,274	81,51	
Итого за шестой день:		1571	63,995	63,41	247,59	1777,04	110,466	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./ N рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изд.	180	5,43	5,04	16,41	132,8	0,82	№41 №93
	Бутерброд с джемом	25	1,54	0,16	13,16	61	0,01	№81 №2
	Чай с сахаром	170	9	0	9,75	36,96	4,5	№23 №214
Итого:		375	15,97	5,2	39,32	230,76	5,33	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из картофеля с солён огурцом	50	0,68	2,6	4,28	43,3	6	№45 №22
	Суп из овощей на мясом бульоне	200	3,44	2,5	8,36	61,2	14,33	№78 №265
		15						
	Шницель рыбный	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	№66 №134
	Соус красный	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	№83 №228
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0	№76 №186
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147	
Итого:		710	20,83	15,8	112,93	671,07	21,42	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью	100	13,6	11,8	13,6	213	0,6	№83 №58
	Соус молочный сладкий	35	1,449	1,204	2,828	41,192	0,115	№63 №348
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153	0,972	№1 №121
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		335	23,699	19,614	53,288	504,692	1,687	
Итого за седьмой день:		1520	61,25	40,614	220,69	1470,53	31,437	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	5,28	5,7	27,6	184,2	0,375	№13 №172
	Бутерброд с маслом	25	3,07	4,95	20	135	0	№186 №3
	Кофе на молоке	180	4,12	4,53	20,35	130,8	6,62	№17 №130
Итого:		355	12,47	15,18	67,95	450	6,995	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
обед:	Салат из отварной моркови с яблоком	40	0,473	2,952	2,947	40,287	1,522	№40 №40
	Свекольник на мясом бульоне	200	3,38	5,2	11,03	116,11	15,94	№90№277 №38№511
		15						
	Печень по строгановски	70	10,08	4,046	2,485	85,057	0,364	№104 №120
	Пюре картофельное	130	2,63	4,16	17,71	118,95	15,74	№7 №321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащённый йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147	
Итого		695	22,963	17,608	92,904	630,194	34,286	
Уплотненный полдник:	Овощи в молочном соусе	160	10,7	12,9	24,99	111,125	8,13	№65 №233
	Чай с сахаром	170	9	0	9,75	36,96	4,5	№23 №214
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	№16 №151
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		370	26,87	16,05	64,68	339,585	12,63	
Итого за восьмой день:		1520	63,05	48,838	240,68	1483,78	56,911	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№г.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
	Пудинг творожный с изюмом и сметаной	120	18,16	13	20	9	280,5	№11 №83
Завтрак:	Бутерброд с сыром	36	4,72	6,88	14,56	139	0,072	№6 №3
	Чай с молоком и сахаром	180	3,18	2,79	13,57	92,39	1,42	№48 №394
Итого:		336	26,06	22,67	48,13	240,39	281,992	
второй завтрак:	Фрукт	100	0,56	0,4	9,6	54,64	10	№59 №144
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	10	
Обед:	Салат из сельди с луком и растительным маслом	45	5,57	5,413	0,9	74,659	0,99	№136 №111
	Суп "Харчо",с мясом птицы	210	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	№67 №101
	Голубцы ленивые из курицы	195	12,85	14,9	11,6	253	18,9	№39 №298
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащ йодоказеи	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147
Итого:		690	28,75	26,463	88,072	718,329	27,73	
Уплотненный полдник:	Гребешок из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22	№77 №417
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	№86 №150
	Кисель	180	0	0	17,64	72	27	№5 №122
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		300	12,81	9,72	63,68	389,41	27,22	
Итого за девятый день:		1426	68,37	58,853	215,03	1412,13	346,942	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	№53 №177
	Бутерброд с маслом	25	3,07	4,95	20	135	0	№186 №3
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	153	0,97	№1 №121
Итого:		355	16,16	19,05	70,56	515	1,88	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из свежих огурцов	45	0,44	2,76	1,68	33,39	7,5	№4 №55
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом	200	2	2,985	13,6	79,632	0,402	№86 №273
		15						
	Жаркое по домашнему с курой	160	17,21	4,67	13,72	165,63	5,61	№20 №11
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	0,72	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащ йодоказеи	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	№94 №147
Итого:		660	26,05	11,665	87,732	548,442	14,232	
Уплотненный полдник:	Суп-пюре из картофеля	180	5,9	4,72	34,5	209,9	0,54	№80 №267 №10№49
	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0	№10 №49
	Суфле рыбное	60	8,13	2,7	2,04	66,6	0,012	№44 №59
	Чай с лимоном	170	0,19	3,65	11,97	47,32	3,65	№88 №137
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Итого:		450	20,33	12,24	84,69	516,52	4,202	
Итого за десятый день:		1565	63,29	42,955	258,13	1643,97	23,314	

