

Утверждено
приказом от 20.01.2022г. №06а
Заведующий МКДОУ №4



Т.И. Федосеева

Примерное 10-ти дневное меню

1 день

День – Понедельник

Неделя – первая

Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<u>ЗАВТРАК</u>						
№84	Каша «Дружба»	150	5,75	7,3	30,8	211,7
№395	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7
№3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
<u>2 ЗАВТРАК</u>						
№15	Кисель фруктовый	150	5,8	5,8	13,4	52
<u>ОБЕД</u>						
№38	Салат из моркови с яблоками	30	0,64	0,10	5,7	20,24
№81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81
№146	Тефтели рыбные	60	4,7	3,53	5,88	79,3
№315	Рис отварной	90	2,43	3,58	24,45	130
№228	Соус томатный с сливочным маслом	20	1,4	1,12	3	26,8
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
№372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2
<u>ПОЛДНИК</u>						
№45	Винегрет овощной	80	1,38	6,18	8,4	94,8
№1	Хлеб ржаной	20	3,19	0,49	20,43	103
№263	Чай с сахаром	150	0,10	-	9	44,0
	Вафли	20	0,9	0,84	0,24	102,6
			52,98	44,76	226,8	1403,91

2 день
День – Вторник
Неделя – первая
Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
№168	Каша ячневая вязкая	150	3,30	4,06	21,24	136,0
№397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
№3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
	2 ЗАВТРАК					
№130	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33
	ОБЕД					
№2	Салат витаминный	30	0,6	3,0	6,9	62
№338 №29	Суп картофельный с макаронными изделиями/ бульон куриный	150	2,26/0,72	2,29/0,06	17,41/0,8	99,27/6
№178	Котлеты (кур)	60	12,7	15,9	6	218
№28	Каша перловая рассыпчатая	90	2,32	4,29	20,5	122,1
№228	Соус томатный с сливочным маслом	20	1,4	1,12	3	26,8
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
№372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
	ПОЛДНИК					
№27	Пирожки печеные с повидлом	90	3,45	1,4	33,33	159,6
№263	Чай с сахаром	150	0,10	-	9	44,0
			52,98	44,76	226,8	1364,87

3 день
День – Среда
Неделя – первая
Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№63	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33
№7	Чай	150	1,05	1,2	13,0	93,87
№3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44
	<u>ОБЕД</u>					
№14	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,03	1,2	41,4
№21	Борщ со сметаной	180	1,46	1,6	7,9	116,11
№277	Гуляш из отварной говядины	90	15,42	12,41	3,96	189
№317	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112
№11	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
№71	Запеканка из творога с манкой со сгущенкой	100/5	12,24	8,33	8,93	164,8
			36,72	50,77	168,59	1350,65

4 день
День – Четверг
Неделя – первая
Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№230	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	276
№397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
№3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№401	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75
	<u>ОБЕД</u>					
№33	Салат из свёклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56
№38/ №29	Суп картофельный с мучными клецками/ бульон куриный	180	2,26/0, 72	2,29/0, 06	17,41/ 0,8	99,27/6
№178	Биточки (кур)	70	8,9	10,15	4,13	143,7
№186	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,07	2,53	21,0	123,1
№372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№1	Рагу из овощей	70	0,63	5,07	4,16	64,63
№263	Чай с сахаром	150	0,10	-	9	44
	Пастила	30	0,09	0,69	0,24	102,6
			34,75	42,54	152	1294,36

5 день
День – Пятница
Неделя – первая
Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№168	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0
№45	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7
№125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4,38	7,7	9,24	125,6
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№368	Банан	100	1,5	0,50	21,0	123
	<u>ОБЕД</u>					
№41	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92
№73	Рассольник	180	0,97	3,04	6,56	62
№46	Куры отварные измельченные	60	13,35	8,5	0	139,3
№206	Картофельное пюре	110	3,44	3,1	20,0	92
№374	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,33/ 0,3	0,075/ 0,075	25,49/ 25,26	97,95/ 102,9
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,57	157
№1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7
№392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Печенье	20	1,98	1,96	13,46	81,6
			38,38	35,44	172,72	1438,42

6 день
День – Понедельник
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№33	Каша рисовая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,78
№45	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7
№3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№398	Напиток из шиповника	130	0,51	0,21	14,23	61
	<u>ОБЕД</u>					
№202	Салат из свёклы с чесноком	40	0,62	3,41	3,41	48,75
№67	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,04	2,93	5,09	35
№255	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74
№317	Вермишель отварная	100	3,67	3,01	17,63	112
№228	Соус томатный с сливочным маслом	20	1,4	1,12	3	26,8
№40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№267	Блины	100	11,3	17,65	62,8	428
№392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
			53,63	49,64	183,22	1438,17

7 день
День – Вторник
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	138
№397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
№3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№368	Апельсин	100	0,60	0,14	15,0	66
	<u>ОБЕД</u>					
№20	Салат из капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96
№81	Суп картофельный с фасолью	180	3,29	3,07	9,79	81
№300	Птица отварная	50	11,3	8,5	0	121,6
№206	Картофельное пюре	110	3,44	3,1	20,0	140
№354	Соус сметанный	20	0,42	1,22	1,76	22,2
№372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№40	Котлеты морковные	100	10,61	9,97	27,72	210,6
№392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Печенье	20	3,96	0,98	6,76	51,7
			42,77	26,94	183,28	1321,83

8 день
День – Среда
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№34	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166
№45	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7
№125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4,38	7,7	9,24	125,6
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№35	Кисломолочный напиток/Ацидолакт	150	6	4,8	6,3	100,5
	<u>ОБЕД</u>					
№22	Салат из картофеля с огурцами	40	0,548	2,084	3,428	34,64
№95	Суп рыбный	150	18,48	1,99	9,9	145,6
№336	Капуста тушеная с мясом, курой	150	14,29	11,71	9,73	201,0
№372	Компот из лимонов	150	0,12	0,12	17,91	73,2
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№231/ №86	Сырники с сметанным соусом	90	16,82	11,4	10,26	243
№392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
			35,88	35,55	203,65	1408,94

9 день
День – Четверг
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№206	Макаронны отварные с сыром	120	3,29	10,01	22,71	218
№397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
№3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№400	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85
	<u>ОБЕД</u>					
№315	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,45	1,23	28,56
№82	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,98	3,11	9,26	81
№304	Плов из мяса, птицы	150	14,17	11,96	25,08	264
№40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№454	Пирожки печеные с капустой и яйцом	90	4,52	5,23	20,78	159,8
№392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
			29,68	32,43	208,71	1291,5

10 день
День – Пятница
Неделя – вторая
Возрастная категория – от 1,5 до 3 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>1 ЗАВТРАК</u>					
№31	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7
№45	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7
№125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	4,38	7,7	9,24	125,6
	<u>2 ЗАВТРАК</u>					
№368	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64
	<u>ОБЕД</u>					
№52	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,12	2,84	50,8
№80	Суп гречневый	150	2,18	2,84	14,29	91,5
№298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	160	10,6	6,81	15,09	194,2
№372	Компот из яблок и бананов	150	0,12	0,12	17,91	73,2
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
№1	Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	<u>ПОЛДНИК</u>					
№213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63
№10	Зеленый горошек	40	1,19	2,07	1,27	33
№392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Зефир	12	0,09	-	9,4	36,6
			47,59	33,87	199,4	1220