



УТВЕРЖДЕНО:
заведующий МБДОУ д/с № 28

16.04.2021

Т.А.Смирнова

Десятидневное меню: от 1 года до 3 лет/ с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 1 Завтрак	Каша пшенная	150/200	6.41/7.38	7.87/9.79	35.12/41,14	205.7/289.44	31
	Чай сладкий	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5 40/10	2.36/4.02	4.11/8.32	15.14/19.34	107.45/161.7	3
Итого на завтрак			8.77/11.4	11.98/18.11	60.24/72.45	350.55/496.02	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5		13	56	
обед	Лапша с курой	150/200	3.11/3.11	4.2/4.5	10.25/10.26	96.25/99.12	44
	Ленивые голубцы	150/170	8.46/9.02	11.67/12.12	12.79/13.32	188.72/197.33	48
	Компот из с/ф	150/200	0.16/0.24		16.35/24.52	65.2/97.8	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
итого			14.37/15.67	16.35/17.22	52.99/65.1	422.57/484.75	
Упл.полдник	Картофельное пюре	100/120	2.71/3.39	3.76/4.69	16.8/27.66	103.15/128.92	63
	Икра кабачковая	30	0.54	2.12	3.47	35.1	19
	Кисель	150/200			13.5/18	46.5/60	233
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.05/19.2	72/90.8	
итого			5.26/7.25	6.09/7.33	48,82/68.33	256.75/314.82	
Итого за 1 день			28.9/34.82	34.42/42.66	175.05/218.88	1085.87/ 1351.59	

День 2 Завтрак	Каша гречневая	150/200	6.61/7.87	8.2/8.33	29.7/33.1	216.9/233.35	27
	Кофейный напиток	150/200	2.8/2.8	3.2/3.2	14.6/19.55	73.23/114.85	45
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.09/19.24	72./90.8	
итого			11.42/13.99	11.61/12.05	59.39/71.89	362.13/439	
2 завтрак	Чай						
	Кондитерское изделие	20/26	1.56/2.01	1.6/2.08	15.2/19.76	82.8/107.64	
Обед	Свекольник с курой	150/200	6.8/7.1	4.5	12.18/13.77	114.25/121.45	99
	Рис отварной	100	2.99	4.89	30.09	180.56	424
	Кура отварная	65/75	13.35/20.3	8.5/12.79	0.43/0.52	139.3/208.9	46
	Компот из с/ф	150/200	0.16/0.24		16.35/24.52	65.2/97.8	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
итого			24.85/32.93	19.77/24.65	67.64/81.63	567.71/704.71	
Упл.полдник	Изделие из творога со сгущенным молоком	130/24 150\24	7.64/7.88	39.64/42.64	33.16/33.46	468.91/533.59	42
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.03/19.2	72/90.8	
итого			9.65/11.2	39,85/43.16	58.17/64.63	578.31/669.27	
Итого за 2 день			47.48/60.13	72.83/81.94	200.4/237.91	1590.95/1920.62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 3 Завтрак	Каша дружба	150/200	5.67/6.03	6.07/7.89	30.65/34.68	196.52/228.8	84
	Кофейный напиток	150/200	4.65/6.2	4.65/6.2	19/25.34	135.9/181.18	22
	Хлеб с маслом	30/5 40/10	2.36/4.02	4.11/8.32	15.14/19.34	107.45/161.7	3
итого			12.68/16.25	14.83	65.05/79.36	439.87/571.68	
2 завтрак	Фрукт	100	0,362		9.9	40.3	
Обед	Щи с курой	150/200	2.59/3.04	4.98/6.27	5.14/6.86	73.67/96.57	32
	Сосиска	65	6.5	13	0.52	146.9	275
	Макароны отварные	100	4.69	6.48	25.03	183.81	49
	Компот из с/ф	150/200	0.16/0.24		16.35/24.52	65.2/97.8	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			23.3/27.22	27.52/31.64	63.06/76.42	602.45/712.16	
Упл.полдник	Выпечка с творогом	60/70	36.32/37.61	20.2/21.83	34.26\42.21	350.85/398.65	289
	Салат из свеклы	50/60	1.12/1.26		1.44/1.62	42.26/56.36	33
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.03/19.2	72/90.8	
Итого			39.45/42.19	20.41/22.35	60.71/75	502.51/590.69	
Итого за 3 день			75.93/86.16	62.76/68.82	201.82/243.78	1683/1930.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 4 Завтрак	Каша геркулесовая	150/200	5.58/7.76	8.92/11.32	29.53/30.79	225.45/262.56	29
	Кофейный напиток	150/200	2.8/2.8	3.2/3.2	14.6/19.55	73.23/114.85	45
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.09/19.24	72./90.8	
итого			10.39/13.88	12.33/15.04	59.04/69.58	370.68/468.21	
2 завтрак	Чай	100					263
	Хлеб с повидлом	30/20 40/20	2.09/3.4	0.21/0.52	28.89/33.04	124/143.8	86
Обед	Суп вермишелевый с курой	150/200	6.22/6.77	5.91/6.38	10.66/14.15	127.6/150.03	98
	Котлета куриная	60/70	9.5/11.1	8.93/10.42	3.67/4.28	133.2/155.4	42
	Картофельное пюре	100	2.71	3.76	16.8	103.15	63
	Компот из с/ф	150/200	0.16/0.24		16.35/24.52	65.2/97.8	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			21.23/24.12	19.08/21.16	61.08/76.75	501.55/596.88	
Упл.полдник	Пирог с яйцом	60/70	9.01/9.54	10.19/10.26	32.55/35.9	257.23/273.78	553
	Молоко	100/100	2.35/3.8	2.15/2.5	3.2/5.1	40.5/108	255
итого			13.36/15.34	13.94/15.26	39.75/45.5	338.23/381.78	
Итого за день 4			47.07/56.74	45.56/51.98	188.76/224.87	1334.46/1590.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 5 завтрак	Омлет	130/140	7.91/8.47	11.92/12.56	5.03/5.97	158.2/169.8	74
	Кофейный напиток	150/200	2.8/2.8	3.2/3.2	14.6/19.55	73.23/114.85	45
	Хлеб с маслом	30/5 40/10	2.36/4.02	4.11/8.32	15.14/19.34	107.45/161.7	3
Итого			13.07/15.29	19.23/24.08	34.77/44.86	338.88/446.35	
2 завтрак	Сок	100	0.5		13	56	
Обед	Суп картофельный с курой	150/200	6.86/7.05	7.55/7.91	18.79/20.47	171.56/182.42	89
	Капуста тушеная с курой	150/170	13.02/14.88	11.2/12.8	18/19.2	152.61/174.4	23
	Компот	150/200	0.16/0.24		16.35/24.52	65.2/97.8	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			22.68/25.47	19.23/21.31	66.74/81.19	461.77/545.12	
Упл.полдник	Оладьи со сгущенным молоком	110/130/25	9.65	6.8	58.58/60.57	330.4/337.88	473
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
Итого			9.65	6.8	68.56/72.54	367.8/382.76	
Итого за день 5			45.74/50.75	45.26/52.19	179.97/208.49	1208.75/1414.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 6 завтрак	Каша рисовая	150/200	4.93/5.28	7.5/7.54	32.93/36.64	211/226.85	33
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
	Хлеб с маслом	30/5 40/10	2.36/4.02	4.11/8.32	15.14/19.34	107.45/161.7	3
Итого			7.29/9.3	11.61/15.86	58.05/67.95	318.82/433.43	
2 завтрак	Сок	100	0.5		13	56	
Обед	Суп гороховый с курой	150/200	8.77/11.06	4.48/4.96	18.27/23.96	144.41/179.57	88
	Гуляш из куры	50/70	13.22/15.95	15.58/18.29	2.94/3.01	207.37/243.48	152
	Греча отварная	100	3.0	4.27	14.6	175.33	186
	Компот из с/ф	150/200	0.16/0.24		16.35/24.52	65.2/97.8	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			27.79/33.55	24.81/28.12	65.76/83.09	664.71/786.68	
Упл.полдник	Овощи тушеные	120/140	3.01/3.76	4.07/5.1	11.72/14.65	97.73/122.2	64
	Яйцо отварное	1	6.1	5.52	0.336	75.36	
	Кисель	150/200			13.5/18	46.5/60	233
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.05/19.2	72/90.8	
Итого			11.12/13.18	9.8/11.14	40.61/52.19	291.59/348.36	
Итого за день 6			46.54/56.37	46.22/55.12	174.32/213.09	1315.42/1608.77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 7 завтрак	Каша манная	150/200	5.08/5.65	5.68/7.27	24.18/27.86	165.14/196.4	34
	Кофейный напиток	150/200	2.8/2.8	3.2/3.2	14.6/19.55	73.23/114.85	45
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.09/19.24	72./90.8	
итого			9.89/11.77	9.09/10.99	53.87/66.65	310.37/402.05	
2 завтрак	Сок	100	0.5		13	56	
Обед	Лапша молочная	150/200	4.39/5.85	4.36/5.81	14.99/19.99	116.25/155	44
	Жаркое по домашнему	150/170	14.89/19.02	13.48/17.23	15.7/20.5	252.15/322.46	51
	Компот из с/ф	150/200	0.23/0.31	0.01/0.01	18.28/24.37	72.57/96.76	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			22.15/28.48	18.33/23.65	62.57/81.86	513.37/664.72	
Упл.полдник	Ватрушка с повидлом	60/70	36.32/37.61	20.2/21.83	34.26/42.21	350.85/398.65	553
	Салат из свеклы	50/60	1.12/1.26	2.99	4.43/4.61	42.26/56.36	33
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.03/19.2	72/90.8	
Итого			39.45/42.19	23.4/25.34	63.7/77.99	510.51/590.78	
Итого за день 7			71.99/82.94	50.82/59.98	193.14/239.5	1390.25/1713.55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 8 завтрак	Каша гречневая	150/200	6.61/7.87	8.2/8.33	29.7/33.1	216.9/233.35	27
	Кофейный напиток	150/200	2.8/2.8	3.2/3.2	14.6/19.55	73.23/114.85	45
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5 40/10	2.36/4.02	4.11/8.32	15.14/19.34	107.45/161.7	3
итого			13.62/18.09	16.96/22.85	63.84/77.78	460.25/576.23	
2 завтрак	Чай	100			9.98/11.97	37.4/44.88	
	Кондитерское изделие	25/30	1.95/2.57	2/2.64	19/25.08	103.5/136.62	
Итого			1.95/2.57	2/2.64	28.98/37.05	140.9/181.5	
Обед	Борщ с курой	150/200	5.71/6.1	5.9/6.37	7.17\9.5	110.25/126.95	7
	Ежики в соусе	130/30 150/30	16.11/18.28	16.73/17.86	20.35/25.2	313.1/357.74	400
	Компот из с/ф	150/200	0.23/0.31	0.01/0.01	18.28/24.37	72.57/96.76	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			25.78/28.48	21.72/22.97	64.41/80.34	572.32/666.45	
Упл.полдник	Макароны с яйцом	100/120/1	4.69/6.1	6.48/5.52	25.03/0.336	183.8175.36	49/209
	Кисель				13.5/18	46,5/60	233
	Хлеб пшеничный		2.01/3.32	0.21/0.52	15.09/19.2	72/90.8	
Итого			9.92/11.79	12.13/13.08	33.62/43.17	276.7/320.6	
Итого за день 8			51.27/60.93	52.81/61.54	190.85/238.34	1450.17/1744.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 9 завтрак	Каша геркулесовая	150/200	5.58/7.76	8.92/11.32	29.53/30.79	225.45/262.56	29
	Кофейный напиток	150/200	2.8/2.8	3.2/3.2	14.6/19.55	73.23/114.85	45
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.09/19.24	72./90.8	
Итого			10.39/13.88	12.33/15.04	59.04/69.58	370.68/468.21	
2 завтрак	Сок	100	0.5		13	56	
Обед	Рассольник с курой	150/200	3.01/3.81	2.97/3.26	11.84/16.74	86.89/111.89	35
	Изделие из рыбы	60/70	16.27/21.7	4.67/6.23	3.88/5.17	123.95/165.27	43
	Картофельное пюре	100	2.71	3.76	16.8	103.15	63
	Компот из с/ф	150/200	0.23/0.31	0.01/0.01	18.28/24.37	72.57/96.76	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			24.86/31.83	11.89/13.86	64.4/80.08	458.96/567.57	
Упл.полдник	Булочка домашняя	60/70	3.45/4.97	3.5/4.01	26.43/34.64	150.15/193.11	9
	Каша пшеничная	100	4.0	6.42	24.13	183.1	311
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
	Хлеб пшеничный	30/40	2.01/3.32	0.21/0.52	15.09/19.2	72.0/90.8	
Итого			9.46/12.29	10.13/10.95	75.57/77.97	442.65/511.89	
Итого за день 9			45.21/58.5	34.35/39.85	212.01/240.63	1328.29/1603.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10 Завтрак	Вермишель в молоке	150/200	5.49/6.85	5.67/6.84	16.5/21.5	125.2/169.1	10
	Кофейный напиток	150/200	2.8/2.8	3.2/3.2	14.6/19.55	73.23/114.85	45
	Хлеб с маслом	30/5 40/10	2.36/4.02	4.11/8.32	15.14/19.34	107.45/161.7	3
Итого			12.9/15.77	16.55/22.39	54.94/70.35	402.17/543.99	
2 завтрак	Чай	100					
	Кондитерское изделие	25/30	1.56/2.03	1.6/2.08	15.2/19.76	82.8/107.64	
Обед	Суп рыбный	150/200	8.61/8.8	3.29/3.65	18.14/19.81	137.04/147.9	95
	Суфле куриное	140/160	23.85/26.55	27.48/30.14	6.39/6.5	369.57/405.24	17
	Компот из с/ф	150/200	0.23/0.31	0.01/0.01	18.28/24.37	72.57/96.76	40
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.3	0.48/0.6	13.6/17	72.4/90.5	
Итого			35.33/38.96	31.26/34.4	56.41/67.68	651.58/740.4	
Упл.полдник	Оладьи с маслом с сахаром	110/5/5 130/5/5	8.25	8.7	39.6	267.4	473
	Чай с сахаром	150/200			9.98/11.97	37.4/44.88	113
Итого			8.25	8.7	49.58/51.57	304.81/312.28	
Итого за день 10			58.04/65.01	58.11/67.57	176.13/209.36	1441.36/1704.31	