

Утверждаю 
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №10 «Алёнушка» * Кузнецова М.Д
Приказ № 1/1 от 09.01.2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА БЛЮДА И КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 -3 ЛЕТ
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД №10
«АЛЁНУШКА»

г.БАЛЕЙ 2023год.

[illegible]

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Угледо в ы	Ккал	Ca	Fe	Bi	B ₂	C
Завтрак											
	Каша пшениная молочная	150	3,55	1,04	24,54	118,11	9,06	0,85	0,09	0,01	
	Какао на цельном молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,64	4,58	13,36	107,1	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	380									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Салат из свеклы с маслом растительным	30	1,55	2,85	2,14	39,84	53,99	0,37	0,01	0,03	-
	Пци со сметаной, мясом	150	1,04	3,3	5,09	51,85	26,0	0,48	0,03	0,03	-
	Макаронные изделия отварные	110	0,35	1,00	1,4	16,02	5,85	0,08	0,01	0,01	-
	Котлета мясная	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	0,75	0,08	-	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Итого	550									
Полдник											
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Калач дрожжевой	50	1,7	3,49	13,04	90,5	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	230									
Ужин											
	Суп молочный рисовый	180	4,31	4,4	13,37	161,14	161,9	0,54	0,10	0,20	-
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,99	36,0	9,0	0,25	-	-	-
	Хлеб пшеничный с сыром	30/5	3,8	1,96	13,36	87,8	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	415									
	Всего за день		36,06	34,44	192,55	1277,54					

СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Угледо ы	Ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Запеканка творожная	150	3,67	3,96	19,76	129,4	15,44	0,95	0,09	0,02	
	Сладкий сметанный соус	50	1,04	8,3	9,7	96,16	4,3	0,55	1,0	3,05	0,15
	Чай	200	0.02	0,64	-	2,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	итого	480									
2 завтрак	Фрукты свежие	90	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Винегрет с маслом	30	0,59	1,57	2,93	28,26	7,91	0,25	0,03	0,02	-
	Суп с клёцками	150	1,24	1,86	8,55	51,9	13,67	0,41	0,05	0,03	-
	Гуляш из говядины	50	11,9	9,76	2,87	101,5	-	-	-	-	-
	Пюре картофельное	110	7,19	6,24	2,31	110,25	17,03	0,67	0,02	0,06	-
	Напиток из шиповника	180	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	-
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	итого	550									
Полдник											
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Вафли	50	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	Итого	230									
Ужин											
	Каша манная молочная	200	2,40	3,96	27,83	171,0	8,6	0,36	0,03	0,02	-
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,99	36,0	9,0	0,25	-	-	-
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	435									
	Всего за день		48,31	48,52	203,42	1401,17					

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	150	2,27	3,03	20,04	113,35	5,74	0,47	0,01	0,01	-
	Какао на молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,64	4,58	13,41	107,1	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	375									
2 завтрак	Фрукты свежие	90	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Помидор свежий	30	0,06	0,06	1.26	5.97	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
	Суп картофельный с мясными	150	4,02	7,63	15,93	148,68	21,63	0,76	0,06	0,09	-
	Капуста тушеная с мясом	150	7,23	6,74	8,97	112,1	10,6	0,89	0,05	0,8	-
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	540									
Полдник											
	Снежок	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,00	0,21	0,09	0,31	-
	Булка	50	1,7	3,49	13,04	90,5	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									
Ужин											
	Салат морковный	30	0,43	2,09	2,64	26,96	5,52	0,31	0,02	0,01	-
	Картофель отварной с маслом	160/5	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	1,16	0,15	0,09	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	10,02	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	405									
	Всего за день		38,2	42,05	203,7	1340,75					

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Каша « Дружба» молочная	150	4,74	7,64	19,72	122,53	15,44	0,95	0,09	0,02	-
	Какао на молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный с сыром	30/5	3,8	1,96	13,36	87,8	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	365									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Салат из морской капусты	30	0,25	4,15	1,43	25,94	7,91	0,25	0,03	0,02	-
	Рассольник со сметаной, курицей	150/10	3,72	3,81	10,16	80,05	14,97	0,56	0,06	0,04	-
	Рыба тушеная (минтай)с соусом	70	7,05	6,48	2,57	116,66	24,4	0,56	0,06	0,06	-
	Рисовый гарнир	110	3,85	5,37	36,68	181,6	1,37	0,53	0,03	0,02	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	570									
Полдник											
	Чай с молоком	200	2,94	2,59	12,56	85,56	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Печенье	30	0,9	1,42	8,93	50,04	-	-	-	-	-
	Итого	230									
Ужин											
	Овощи тушеные	200	0,17	1,25	0,2	12,88	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	-
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,64	4,58	13,41	107,1	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	410									
	Всего за день		36,82	42,96	218,0	1288,96					

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Каша геркулесовая молочная	150	3,79	3,92	22,04	139,94	16,1	0,6	0,05	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	-
	Хлеб с маслом сливочным, сыром	30/5/5	3.8	7.06	13,41	125.3	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	370									
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Салат морковный	30	0,43	2,09	2,64	26,96	5,52	0,31	0,02	0,01	-
	Борщ со сметаной, курицей	140/10	4.13	2.44	10,29	79.85	14,76	0,65	0,07	0,04	-
	Биточки мясные с соусом белым	50/50	7.78	7.68	9.9	170.38	6,6	0,32	0,08	0,02	-
	Макаронные изделия отварные	100	0,35	1,00	1,4	16,02	5,85	0,08	0,01	0,01	-
	Кисель	150	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	560									-
Полдник											
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Пряник	30	1,31	1,63	13,69	74,6	34,2	0,23	0,03	0,03	-
	Итого	210									
Ужин											
	Рагу овощное	200	10,24	8,64	20,88	209,0	51,9	1,93	0,24	0,14	-
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	-
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	410									
	Всего за день		41.6	38.33	197.47	1327.81					

ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Омлет натуральный	150	5,03	11,04	1,1	137,0	46,4	1,18	0,04	0,24	-
	Какао на молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	375									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Капуста с зеленым горошком, маслом	30	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	-
	Свекольник на мясном бульоне	150	1,22	3,07	10,16	85,05	21,98	0,8	0,05	0,03	-
	Котлеты рыбные с соусом белым	50	4,52	3,4	-	48,67	6,6	0,32	0,08	0,02	-
	Пюре картофельное	120	7,84	3,49	9,03	99,00	1,45	0,52	0,07	0,07	-
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	560									
Полдник											
	Снежок	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,00	0,21	0,09	0,31	-
	Булка	50	1,7	3,49	13,04	90,5	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									
Ужин											
	Суп молочный рисовый	200	4,79	4,9	14,86	179,04	161,9	0,54	0,10	0,20	-
	Напиток из шиповника	180	0,55	0,22	16,8	71,1	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	415									
	Всего за день		45,11	45,38	201,19	1477,08					

СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Сырники творожные со сладким сметанным соусом	185/5	11.1	8.41	16.65	264.55	8,35	0,69	0,06	0,02	-
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	400									
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Салат овощной	30	0,41	1,85	2,53	9,44	6,96	0,26	0,02	0,01	-
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	110,35	27,18	0,76	0,06	0,09	-
	Тушеный картофель с мясом	160	8,01	7,05	20,43	172,36	18,2	1,38	0,08	0,1	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	550									
Полдник											
	Чай с молоком	150	2,2	1,94	9,44	64,1	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Вафли	50	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	Итого	200									
Ужин											
	Рожки с кабачковой икрой	220	4,10	5,47	46,89	176,9	75,4	1,20	0,06	0,19	-
	Какао на молоке	150	2.99	2.65	13.18	89.1	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,64	4,58	13,41	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	400									
	Всего за день		52.25	45.81	237.08	1521.8					

ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша гречневая	150	7,60	6,09	38,64	143,65	14,82	4,56	0,21	0,24	-
	Молоко	180	4,48	3,99	7,42	83,45	226,8	0,19	0,08	0,28	-
	Хлеб пшеничный с сыром	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	360									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Помидор свежий	30	0,06	0,06	1,26	5,97	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
	Суп картофельный с макаронными	150	1,61	1,7	10,29	62,85	14,76	0,65	0,07	0,04	-
	Ленивые голубцы	200	9,30	3,33	5,87	91,0	2,15	0,31	0,04	0,05	-
	Соус сметанный с томатом	50	1,5	14,75	3,8	152,9	36,98	1,01	0,10	0,11	-
	Напиток из шиповника	180	0,55	0,22	16,8	71,1	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	550									
Полдник											
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	-
	Ватрушка с творогом	50	4,61	2,74	14,59	101,0	25,40	0,46	0,04	0,03	-
	Итого	330									
Ужин											
	Манная запеканка	180	6,23	9,53	4,8	175,5	153,8	0,77	0,07	0,27	-
	Какао на молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,94	0,40	25,82	119,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	405									
	Всего за день		47.87	46.98	205.59	1392.62					

ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
	Каша ячневая молочная	150	3,67	3,96	19,76	129,4	12,08	1,35	0,06	0,02	
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Хлеб пшеничный с сыром	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	360									
2 завтрак	Сок фруктовый	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Салат «Витаминка»	30	0,26	0,42	1,52	3	25,77	11,2	0,39	0,6	0,03
	Суп гороховый с гренками	150	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	1,62	0,18	0,06	-
	Плов с курицей	160	12,2	11,28	11,53	288,0	31,8	1,52	0,1	0,14	-
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	550									-
Полдник											
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Печенье	30	0,9	1,42	8,93	50,04	-	-	-	-	-
	Итого	210									
Ужин											
	Картофельная запеканка с маслом	200/5	12.55	15.23	31.76	183.8	110,79	1,43	о,п	0,18	-
	Какао на цельном молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	415									
	Всего за день		51.19	45.84	214.0	1433.04					
	Всего за 10 дней		442.31	436.97	2058.31	13747.22					