

Утверждаю


Заведующий МКДОУ

«Детский сад №10 «Алёнушка»

Кузнецова М.Д.

Приказ № 7/1 от 12.03.2024г

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 2024год.

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№ рецептуры	От 1,6-3х лет	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
	Наименование блюд		белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
216	Омлет натуральный	155	18,1	13,08	2,4	268,0	46,4	1,18	0,04	0,24	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,82	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	350									
2	Сок фруктовый	100	-	-	12,00	50,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
20	Салат из капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,7	26,22	6,56	0,4	0,01	0,01	-
101	Суп-харчо со сметаной, курицей отварной	150	2,98	3,71	12,78	91,70	27,18	0,76	0,06	0,09	-
300	Курица отварная	50	11,56	9,2		102,0	19,8	0,96	0,24	0,07	-
	Гарнир: Каша гречневая рассыпная	100	4,39	3,41	23,41	101,36	9,88	3,04	0,14	0,08	-
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61					
376	Кисель из концентрата	150	0,33	0,015	21,03	85,60	12,46	0,19	-	-	2,75
	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	540									
Полдник											
	Чай	200	0,02	0,64	-	2,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
	Пряники	30	1,31	1,63	13,69	74,6	34,2	0,23	0,03	0,03	-
	Итого	230									
Ужин											
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,59	100,35	0,91	0,34	0,04	0,02	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	9,0	0,25	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	360									
	Всего за день		53,44	57,34	160,37	1365,65					

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
177	Каша « Боярская» молочная с изюмом	150	7,42	8,13	32,14	231,22	9,06	0,85	0,09	0,01	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	137,0	0,43	0,05	0,17	-
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	375									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12,00	50,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
14	Салат из помидор с маслом	30	0,34	0,96	1,41	23,73	53,99	0,37	0,01	0,03	-
81	Суп гороховый с курицей отварной	150/10	3,07	3,21	9,69	79,95	26,0	0,48	0,03	0,03	-
02025	Гренки	10	1,14	0,43	7,15	37,18	5,85	0,08	0,01	0,01	-
304	Плов с мясом	150	14,50	12,14	25,49	269,25	21,88	0,75	0,08	-	0,12
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	14,0	1,56	0,07	0,03	-
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	28,64	1,12	-	-	0,36
	Итого	530									
Полдник											
394	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											
93	Суп молочный вермишелевый	200	5,99	4,38	14,85	187,04	161,9	0,54	0,10	0,20	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	9,0	0,25	-	-	-
3	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	410									
	Всего за день		43,83	51,14	208,06	1541,9					

СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Углевод ы	Ккал	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
66	Каша « Дружба»	150	4,74	7,63	19,75	167,37	15,44	0,95	0,09	0,02	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,42	14,36	90,99	4,3	0,55	1,0	3,05	0,15
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,30	0,60	16,70	87,0	113,9	0,37	0,04	0,14	-
	итого	375									
2 завтрак	Фрукты свежие	95	1,58	0,52	22,1	97,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Огурец свежий	30	0,71	3,65	2,79	45,38	7,91	0,25	0,03	0,02	-
86	Суп с домашней лапшой куриный	150	1,55	2,52	9,1	72,37	13,67	0,41	0,05	0,03	-
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,88	1,65	55,5	-	-	-	-	-
321	Пюре картофельное	150	3,4	5,32	20,52	152,5	17,03	0,67	0,02	0,06	-
398	Напиток из шиповника	150	0,48	0,21	15,55	65,83	24,65	0,67	0,09	0,07	-
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	итого	550									
Полдник											
420	Снежок	200	5,6	5,0	22,0	160,4	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Печенье	30	1,61	2,69	9,01	55,2	-	-	-	-	-
	Итого	230									
Ужин											
323	Макароны отварные с маслом	150	3,49	3,19	0,69	127,99	8,6	0,36	0,03	0,02	-
	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	9,0	0,25	-	-	-
397	Чай с сахаром	180	2,75	2,87	14,23	96,3	9,20	0,80	0,07	0,03	-
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180,0					
	Всего за день	400	46,49	54,55	200,34	1571,43					

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
168 2	Каша рисовая молочная	150	2,26	2,98	23,47	129,51	5,74	0,47	0,01	0,01	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	375									
2 завтрак	Фрукты свежие	95	1,58	0,52	22,1	97,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
38	Суп картофельный с макаронными с	150/10	3,01	5,72	11,94	110,01	21,63	0,76	0,06	0,09	-
336,273	Капуста тушеная с мясом отварным	130/50	17,29	6,13	12,42	173,7	10,6	0,89	0,05	0,8	-
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	540									
Полдник											
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,51	42,1	252,00	0,21	0,09	0,31	-
458	Ватрушка с творогом	30	3,79	6,55	10,7	116,57	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									
Ужин											
8,10	Сельдь соленая, салат с зеленым	25/30	5,18	3,75	2,0	62,12	5,52	0,31	0,02	0,01	-
318	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,4	2,08	192,58	14,64	1,16	0,15	0,09	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	12,8	0,32	-	-	-
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	5,66	10,96	102,0	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	415	46,05	48,77	182,36	1478,7					

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
168 29а	Каша геркулесовая молочная	150/5	3,85	4,56	22,87	147,85	15,44	0,95	0,09	0,02	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	11,96	75,83	137,0	0,43	0,05	0,17	-
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	355									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12,00	50,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
16	Салат из морской капусты	30	0,25	2,14	1,42	25,93	7,91	0,25	0,03	0,02	-
76	Рассольник ленинградский со	150/10	1,49	3,83	12,69	91,31	14,97	0,56	0,06	0,04	-
277	Гуляш из говядины	80	11,0	8,68	2,79	133,32	24,4	0,56	0,06	0,06	-
315	Рисовый гарнир	100	2,43	3,58	29,35	139,8	1,37	0,53	0,03	0,02	-
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	28,64	1,12	-	-	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,60	10,96	102,0	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	570									
Полдник											
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Вафли	30	4,8	1,5	26,29	18	-	-	-	-	-
	Итого	230									
Ужин											
57	Овощное рагу	200	5,0	6,78	19,26	168,42	-	-	-	-	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	12,8	0,32	-	-	-
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,18	4,50	14,49	70,5	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	415									
			46,71	49,25	235,39	1409,49					

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
168 1	Каша пшеничная молочная	150	4,15	3,87	23,82	146,34	16,1	0,6	0,05	0,02	
392	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,46	37,89	5,0	0,44	-	0,01	-
1	Хлеб с маслом сливочным,	30/5	6,68	8,45	19,39	180	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	365									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,50	0,50	21,0	92,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
13	Салат из свежих огурцов с маслом	30	0,22	1,82	0,71	20,19	5,52	0,31	0,02	0,01	-
66	Борщ со сметаной, курицей	150	2,11	3,58	5,86	70,2	14,76	0,65	0,07	0,04	-
300	Курица отварная	50	10,55	6,8	-	103,3	6,6	0,32	0,08	0,02	-
347	Соус белый основной	40	0,24	1,4	1,47	19,48	5,85	0,08	0,01	0,01	-
323	Макароны отварные с маслом	100	2,33	2,13	0,46	85,33	12,46	0,19	-	-	2,75
376	Кисель	150	0,33	0,015	21,03	85,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,5	9,13	85,0					-
	итого	545									
Полдник											
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	74,16	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Пряник	30	1,17	2,46	20,55	111,9	34,2	0,23	0,03	0,03	-
	Итого	210									
Ужин											
	Запеканка рисовая	150	10,08	8,64	21,29	90,2	51,9	1,93	0,24	0,14	-
351	Молочный соус на сгущенном молоке	30	11,65	2,7	7,44	76,12	5,0	0,44	-	0,01	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	14,0	1,56	0,07	0,03	-
1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,5	9,13	85,0					-
	итого	400									
			56,84	45,74	194,51	1400,6					

ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
216	Омлет натуральный	155	18,1	13,08	2,4	268,0	46,4	1,18	0,04	0,24	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,82	137,0	0,43	0,05	0,17	-
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	Итого	350									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12,00	50,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
45	Винегрет с маслом	30	0,4	1,85	2,53	28,44	6,44	0,21	0,03	0,01	-
37	Суп крестьянский со сметаной,	150/10	1,49	5,5	12,69	76,4	21,98	0,8	0,05	0,03	-
282	Биточки мясные	50	10,3	5,2	9,09	124,05	6,6	0,32	0,08	0,02	-
347	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61	1,45	0,52	0,07	0,07	-
168	Гарнир: Каша гречневая рассыпная	100	5,34	4,51	25,73	169,06	28,64	1,12	-	-	0,36
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,152	20,82	84,75	14,0	1,56	0,07	0,03	-
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,6	10,96	102,0					
	итого	550									
Полдник											
	Снежок	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,00	0,21	0,09	0,31	-
	Булка	30	1,02	2,09	7,82	54,3	4,6	0,3	0,03	0,01	-
	Итого	250									
Ужин											
93	Суп молочный рисовый	190	4,55	4,65	14,11	170,08	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	25/5	2,45	0,33	21,51	99,16	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	400									
			57,9	51,36	202,93	1632,61					

СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
237	Запеканка творожная	100	13,49	7,84	25,38	211,15	8,35	0,69	0,06	0,02	-
354	Сладкий сметанный соус	40	0,6	2	2,42	29,64	112,0	0,28	0,04	0,14	-
381	Чай	180	0,32	0,08	0,06	2,28	14,0	1,56	0,07	0,03	-
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,60	10,96	102,0					
	итого	350									
2 завтрак	Фрукты свежие	95	1,58	0,52	22,1	97,0	8,00	0,60	0,40	0,50	10,0
Обед											
	Салат овощной	30	0,48	3,65	2,76	45,39	6,96	0,26	0,02	0,01	-
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,59	100,35	27,18	0,76	0,06	0,09	-
276	Жаркое по домашнему с мясом	150	18,76	3,04	14,97	180,6	18,2	1,38	0,08	0,1	-
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,5	9,13	85	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	505									
Полдник											
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Вафли	30	0,38	0,33	9,61	48,84	-	-	-	-	-
	Итого	210									
Ужин											
168 2	Каша рисовая молочная с маслом	180	2,71	3,58	28,17	155,41	75,4	1,20	0,06	0,19	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	137,0	0,43	0,05	0,17	-
2	Хлеб пшеничный с повидлом	25/5/10	1,81	3,75	12,07	58,75	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	400									
			51,55	33,25	188,71	1318,85					

ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
	Каша манная молочная с маслом	150	3,22	2,91	25,33	140,71	14,82	4,56	0,21	0,24	-
	Какао на молоке	160	3,26	2,83	14,06	95,11	226,8	0,19	0,08	0,28	-
	Хлеб пшеничный с сыром	30/5/10	6,68	8,45	19,39	180	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	360									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12,00	50,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
	Помидор свежий	30	0,21	0,07	1,51	7,16	7,0	0,45	0,03	0,02	12,5
	Суп картофельный с мясными	150	3,97	3,1	9,27	81	14,76	0,65	0,07	0,04	-
	Рыба тушеная	50	8,66	5,57	9,0	133,85	2,15	0,31	0,04	0,05	-
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61	36,98	1,01	0,10	0,11	-
	Рисовый гарнир	100	2,43	3,58	24,46	139,8	19,2	0,57	0,01	0,05	30,0
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,55	65,8	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,5	9,13	85					
	итого	535									
Полдник											
	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	9,45	37,89	5,0	0,44	-	0,01	-
	Ватрушка с творогом	30	3,79	6,54	10,7	116,57	25,40	0,46	0,04	0,03	-
	Итого	330									
Ужин											
	Картофельная запеканка с маслом	180	7,47	11,43	5,75	210,6	153,8	0,77	0,07	0,27	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,5	10,96	85,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Итого	405									
			46,44	49,08	191,97	1532,1					

ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак											
142	Каша пшеничная молочная	150	3,29	3,15	21,22	126,75	12,08	1,35	0,06	0,02	
392	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,4	33,68	112,0	0,28	0,04	0,14	-
2	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	2,9	4,7	19,32	131,5	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Итого	430									
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
Обед											
33	Салат из свеклы с маслом	30	0,42	1,82	2,5	28,17	25,77	11,2	0,39	0,6	0,03
80	Суп геркулесовый с курицей	150	1,3	1,7	8,57	54,9	30,46	1,62	0,18	0,06	-
274	Голубцы ленивые	120	16,28	12,41	11,26	222,0	31,8	1,52	0,1	0,14	-
354	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	28,64	1,12	-	-	0,36
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	14,0	1,56	0,07	0,03	-
1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,5	9,13	85,0					
	итого	505									
Полдник											
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	112,0	0,28	0,04	0,14	-
	Печенье	30	1,61	2,69	9,01	55,2	-	-	-	-	-
	Итого	210									
Ужин											
213	Яйцо отварное	80	5,08	4,6	0,28	63	110,79	1,43	0,0	0,18	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,6-
3	Хлеб пшеничный с сыром	25/5/15	5,56	7,04	16,15	150	14,0	1,56	0,07	0,03	-
	Фрукт свежий	90	1,35	0,45	18,9	82,8					
	итого	395									
			46,13	45,44	186,09	1365,9					
			495,44	485,66	1950,73	14617,2					

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
на 11 (одиннадцати) листах

Заведующий
Куртисова И.В.
18.03.2024.

