Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Золотой ключик»
п. Новостройка Палласовского муниципального района Волгоградской области

Утверждаю:
Заведующая
МКДОУ «Детский сад «Золотой ключик»
п. Новостройка
_____ И. А. Отт

Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей 1-3 лет

при 10,5 часовом режиме функционирования

День1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая.	150	5,38	7,03	21,68	175,48	1,5	№130
	Бутерброд с повидлом.	30/5	2,29	4,22	17,89	121,1	-	№ 87
	Чай с лимоном сладкий.	150	0,02	0,02	4,94	20,66	-	№119
	Итого за завтрак:		7,69	11,27	44,51	317,24	1,5	
2- й завтрак	Соки фруктовые (свежие фрукты).	75	0,38	-	8,78	35,25	-	№ 85
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	40	0,26	2,0	0,54	21,25	0,17	№ 128
	Суп фасолевый на мясо - костном бульоне (курином бульоне).	150	4,95	6,04	11,68	124,36	4,47	№10
	Жаркое по-домашнему с мясом(Картофельная запеканка с мясом).	170	5,69	8,91	21,17	191,15	11,16	№20
	Хлеб пшеничный.	20	1,34	0,14	10,06	48,0	-	№131
	Хлеб ржаной.	10	0,5	0,1	4,25	20,4	-	№132
	Компот из сухофруктов.	150	0,11	-	10,25	42,55	-	№120
	Итого за обед:		12,85	17,19	57,95	447,71	15,8	
Полдник	Омлет натуральный.	70	4,72	6,07	1,93	82,94	0,4	№52
	Хлеб пшеничный.	15	1,0	0,11	7,55	36,0	-	№131
	Печенье.	40	2,36	10,44	25,2	199,2	-	№133
	Какао на молоке.	100	2,88	3,58	7,52	75,36	-	№81
	Итого за полдник:		10,96	20,2	42,2	393,5	1,4	
Итого за 1-й день.		1180	31,88	48,66	153,44	1194,0	18,7	

День2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый.	150	5,29	7,08	22,12	177,28	1,5	№107
	Бутерброд с маслом.	30/5	2,27	4,22	14,88	108,7	-	№91
	Кофейный напиток с молоком.	150	1,7	2,1	7,48	56,76	-	№93
	Итого за завтрак:		9,26	13,4	44,48	342,74	2,1	
2-й завтрак	Свежие фрукты(соки фруктовые).	71	0,14	-	7,15	29,8	4,4	№136
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	40	0,33	2,0	1,43	25,2	8,17	№100
	Щи на мясо – костном бульоне.	150	4,05	5,1	10,44	106,81	15,0	№103
	Мясная котлета. (Тефтеля).	60	8,02	9,15	6,93	145,41	1,01	№18
	Отварные макароны со сливочным маслом.	110	4,2	2,72	31,93	173,22	-	№29
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	№131
	Хлеб ржаной.	15	0,75	0,15	6,38	30,6	-	№132
	Компот из сухофруктов.	150	0,11	-	9,3	38,65	-	№120
Полдник	Итого за обед:		19,61	19,33	88,65	621,69	28,58	
	Творожная запеканка со сметанным соусом. (Ленивые вареники).	70/20	7,24	7,86	13,11	155,23	-	№49
	Кисель.	130	0,03	-	3,86	64,95	-	№84
	Итого за полдник:		7,27	7,86	16,97	220,18		
Итого за-2 день		1161	36,14	40,59	150,1	1184,61	30,68	

День3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Геркулес».	150	5,83	7,72	20,71	179,83	1,5	№61
	Бутерброд с сыром.	30/5	3,34	5,74	15,01	127,65	-	№87
	Чай с лимоном, сладкий.	150	0,09	0,02	4,94	20,66	-	№119
	Итого за завтрак:		9,26	13,48	40,66	328,14	2,1	
2-й завтрак	Соки фруктовые (свежие фрукты).	75	0,38	-	8,78	35,25	-	№85
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	40	0,26	2,0	0,54	21,25	0,17	№128
	Лапша по- домашнему на курином бульоне.	150	3,98	2,85	21,88	127,4	1,01	№4
	Ленивые голубцы с куриным мясом.	170	9,98	10,12	15,08	195,92	36,31	№21
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	№131
	Хлеб ржаной	15	0,75	0,15	6,38	30,6	-	№132
	Компот из сухофруктов.	150	0,11	-	10,25	42,55	-	№120
	Итого за обед:		17,47	15,33	78,0	525,0	37,49	
Полдник	Куха с повидлом (пирожки со свежими яблоками).	70	5,73	5,31	48,12	261,2	-	№123
	«Снежок»	130	3,64	4,55	5,85	80,6	-	№86
	Итого за полдник:		9,37	9,86	53,97	341,8	0,3	
Итого за 3-й день.		1170	36,1	38,67	172,63	1194,94	39,89	

День 4-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая.	150	5,16	6,96	22,21	176,08	1,5	№108
	Бутерброд со сливочным маслом.	30/5	2,27	4,22	14,88	108,7	-	№91
	Какао на молоке.	150	2,88	3,58	9,43	83,16	1,0	№81
	Итого за завтрак:		10,65	15,18	49,2	384,14	2,62	
2-й завтрак	Свежие фрукты (соки фруктовые).	71	0,2	-	6,75	28,4	2,56	№85
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	40	0,33	3,0	1,43	34,19	8,17	№100
	Суп крестьянский на мясо -костном бульоне. (Курином бульоне с мясом кур).	150	4,31	3,35	14,12	106,7	4,41	№106
	Рыба, запеченная с овощами в молочном соусе.	60	12,86	8,07	9,21	161,72	2,63	№40
	Картофельное пюре.	110	2,84	3,32	18,87	119,38	8,75	
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	№131
	Хлеб ржаной.	15	0,73	0,15	6,38	30,6	-	№132
	Компот из сухофруктов.	150	0,11	-	8,34	34,75	-	№120
	Итого за обед:		23,41	18,1	80,19	587,74	26,52	
Полдник	Суп молочный вермишелевый.	100	9,29	9,4	25,34	224,77	1,0	№44/53
	Кофейный напиток, сладкий.	100	0,002	0,005	1,91	7,86	-	№93
	Итого за полдник:		9,29	9,41	27,25	232,64	-	
Итого за 4-й день.		1161	41,97	41,64	155,35	1184,00	29,14	

День5-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная.	150	5,16	6,89	18,55	160,48	1,5	№113
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/5	3,34	5,74	15,01	127,65	-	№87
	Чай сладкий.	150	1,78	2,12	7,5	57,26	0,6	№82
	Итого за завтрак:		10,28	14,75	41,06	345,39	2,1	
2-й завтрак	Соки фруктовые (свежие фрукты).	75	0,38	-	8,78	35,25	-	№85
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	40	0,26	3,0	0,54	30,24	0,17	№128
	Суп картофельный на мясо – костном бульоне. (Курином бульоне).	150	3,73	6,67	10,83	121,67	5,91	№9
	Плов с мясом.	170	9,01	9,83	30,59	252,76	1,01	№127
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	№131
	Хлеб ржаной.	15	0,73	0,15	6,38	30,6	-	№132
	Компот из сухофруктов с шиповником.	150	0,08	-	9,31	38,48	-	№121
	Итого за обед:		16,22	19,86	81,52	581,0	7,09	
Полдник	Яйцо отварное.	40	3,6	3,88	0,12	50,8	-	№109
	Какао на молоке.	120	3,44	4,28	8,42	87,76	1,2	№81
	Печенье.	40	2,36	10,44	25,2	199,2	-	№133
	Итого за полдник:		9,4	18,6	33,74	337,76	1,2	
Итого за 5-й день		1170	35,9	53,21	156,32	1264,15	10,39	

День 6-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный пшенный.	150	5,71	7,15	21,35	176,68	1,5	№60
	Бутерброд с сыром.	30/5	3,34	5,74	15,01	127,65	-	№87
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,8	3,5	9,28	81,56	1,0	№94
	Итого за завтрак:		11,85	16,39	45,64	385,89	2,5	
2-й завтрак	Свежие фрукты(соки фруктовые).	71	0,14	-	7,15	29,8	4,4	№85
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	40	0,26	2,0	0,54	21,25	0,17	№128
	Борщ на мясо - костном бульоне.	150	4,09	5,1	11,19	110,14	14,23	№11
	Гуляш.	60	6,93	6,95	5,4	113,53	2,19	№35
	Гречка отварная.	110	2,89	2,25	28,21	148,28	-	№51
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	№131
	Хлеб ржаной.	15	0,73	0,15	6,38	30,6	-	№132
	Компот из сухофруктов с курагой.	150	0,17	-	10,23	42,66	-	№121
	Итого за обед:		17,22	16,66	84,19	568,26	20,99	
Полдник								
	Булочка творожная.(Ватрушка с творогом).	70	7,24	7,01	32,78	221,71	-	№124
	«Снежок»	130	3,64	4,55	5,85	80,6	-	№86
	Итого за полдник:		10,88	11,56	38,63	302,31	-	
Итого за 6-й день		1161	39,95	44,61	168,46	1256,46	23,49	

День 7-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая.	200	6,61	8,15	26,41	210,18	1,8	№130
	Бутерброд с повидлом.	30/10	2,3	4,22	20,9	133,5	-	№96
	Кофейный напиток на молоке.	180	4,2	5,26	11,53	112,57	1,5	№95
	Итого за завтрак:		13,11	17,63	58,84	456,25	3,3	
2-й завтрак	Соки фруктовые.(свежие фрукты).	100	0,5	-	11,7	47,0	-	№85
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,46	3,0	1,99	37,0	11,25	№100
	Суп рисовый на мясо - костном бульоне.	180	4,07	3,22	16,2	113,0	5,16	№106
	Пельмени с мясом и сливочным маслом.	200	16,94	13,8	43,15	364,81	-	№36
	Хлеб пшеничный.	27	1,8	0,19	13,58	64,8	-	№131
	Хлеб ржаной.	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	№132
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	-	13,76	56,99	-	№120
	Итого за обед:		24,4	20,41	97,18	677,4	16,41	
Полдник								
	Яйцо отварное.	40	3,6	3,88	0,12	50,8	-	№109
	«Винегрет»	70	1,17	5,0	8,19	83,15	7,65	№68
	Хлеб пшеничный.	20	1,34	0,14	10,06	48,0	-	№131
	Чай сладкий.	120	0,1	0,03	2,89	12,4	-	№82
	Итого за полдник:		6,21	9,05	21,26	194,35	7,65	
Итого за 7-й день		1437	44,22	47,09	188,98	1375,00	27,36	

День8-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Дружба».	200	6,61	8,16	26,65	211,3	1,8	№60
	Бутерброд со сгущенным молоком.	30/10	3,98	6,64	15,07	139,02	0,25	№87
	Какао на молоке.	180	4,3	5,35	11,72	114,58	1,5	№81
	Итого за завтрак:		14,98	20,15	53,44	464,9	3,3	
2-й завтрак	Свежие фрукты.(соки фруктовые).	75	0,15	-	7,56	31,5	4,65	№85
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,4	3,0	0,84	32,05	0,25	№128
	Суп с клецками на курином бульоне.	180	4,17	3,59	25,95	152,39	4,76	№4
	Овощное рагу с куриным мясом.	200	10,05	10,9	15,68	206,16	19,41	№20
	Хлеб пшеничный.	47	3,15	0,33	23,64	112,8	-	№131
	Хлеб ржаной.	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	№132
	Компот из сухофруктов с изюмом.	180	0,12	-	10,82	44,85	-	№121
	Итого за обед:		18,89	18,02	85,43	589,05	24,42	
Полдник	Сырники со сметанным соусом.	90/20	12,51	17,87	24,24	311,05	-	№44
	Кисель.	140	0,04	-	4,51	84,0	-	№84
	Итого за полдник:		12,55	17,87	28,75	395,05	-	
Итого за 8-й день.		1435	46,53	56,04	177,72	1480,05	33,92	

День9-й

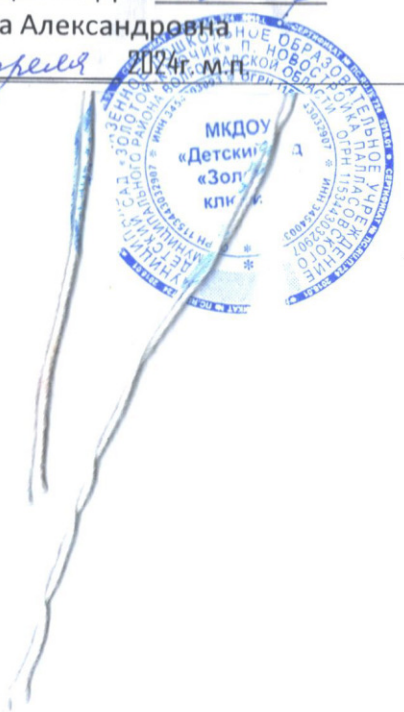
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Геркулес».	200	7,21	9,07	25,11	215,98	1,8	№61
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/8	3,98	6,64	15,07	139,02	-	№87
	Кофейный напиток, сладкий.	180	0,002	0,006	4,78	19,57	-	№93
	Итого за завтрак:		11,19	15,72	44,96	374,57	1,8	
2-й завтрак	Соки фруктовые.(свежие фрукты).	100	0,5	-	11,7	47,0	-	№85
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	1,86	3,0	3,9	50,01	6,0	№70
	Суп рассольник на мясо - костном бульоне.(курином бульоне).	180	4,57	6,29	17,03	146,81	6,46	№12
	Рыбная котлета.	70	14,67	7,38	7,26	155,89	1,63	№28
	Тушеная капуста.	130	2,56	5,14	8,93	94,76	44,61	№66
	Хлеб пшеничный.	47	3,15	0,33	23,64	112,8	-	№131
	Хлеб ржаной.	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	№132
	Компот из сухофруктов с шиповником.	180	0,11	-	9,49	39,18	-	№121
	Итого за обед:		27,92	22,34	78,75	640,25	58,7	
Полдник	Суп молочный вермишелевый	110	5,05	6,24	20,32	161,28	1,3	№8
	Чай сладкий.	100	0,1	0,03	1,93	8,5	-	№82
	Печенье.	40	2,36	10,44	25,2	199,2	-	№133
	Итого за полдник:		7,51	16,71	47,45	368,98	-	
Итого за 9-й день.		1460	47,12	54,77	182,86	1430,80	61,8	

День10-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая.	200	6,31	8,05	27,11	210,98	1,8	№108
	Бутерброд с маслом.	30/5	2,93	1,13	20,2	104,4	-	№91
	Какао на молоке.	180	4,02	5,0	11,27	108,38	2,7	№81
	Итого за завтрак:		13,26	14,18	58,58	423,76	4,75	
2-й завтрак	Свежие фрукты.(соки фруктовые).	75	0,23	-	7,13	30,0	2,7	№85
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,4	2,0	0,84	23,06	0,25	№128
	Суп гороховый на мясо-костном бульоне.	180	6,34	4,25	16,57	133,34	5,75	№5
	Мясные бефстроганы в сметанном соусе.	70	8,93	13,99	8,83	200,94	-	№15
	Отварные макароны.	130	4,67	3,54	35,47	197,36	-	№29
	Хлеб пшеничный	27	1,8	0,19	13,58	64,8	-	№131
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	№132
	Компот из сухофруктов.	180	0,13	-	13,76	56,99	-	№120
	Итого за обед:		23,27	24,17	97,55	717,29	7,01	
Полдник	Салат из отварной свеклы.	40	0,55	0,1	2,96	23,33	3,4	№109
	Печеночные оладьи в (духовом шкафу).	70	11,17	6,93	8,83	142,29	1,21	№68
	Хлеб пшеничный.	20	1,34	0,14	10,06	48,0	-	№131
	Чай сладкий.	120	0,1	0,03	2,89	12,4	-	№82
	Итого за полдник:							
Итого за 10-й день		1407	49,99	45,55	190,37	1397,07	19,97	

	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. Ценность.	Вит. С.
Итого за весь период	446,16	511,79	1845,05	14207,34	329,07
Среднее значение	44,62	51,18	184,51	1420,73	32,91

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 12 (двенадцать)листов
Заведующая МКДОУ
Отт Ирина Александровна
«15» апреля 2024г. м.п.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678559

Владелец Отт Ирина Александровна

Действителен С 04.03.2024 по 04.03.2025