



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д.с. «Теремок»

С.В. Терещенко

«*Теремок*» сад _____ 2022г.

**Примерное 10-дневное меню
детского сада «Алёнушка» СП МКДОУ детского сада «Теремок»
С 1,5 до 3 лет
осенне-зимний период**

с. Родино

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120гр	4,5	6,4	21,9	263	0	№ 186
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4гр	2,3	4,3	14,6	108	0	№ 1
	Чай с сахаром	150-180гр	0	0	11,9	43	0,5	№263
	Печенье	50гр	3,7	5,0	38,1	149	0	
	Итого:	354гр	10,5	15,7	86,5	563	0,5	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,4	0	11,3	46	4	
Обед	Борщ с капустой свеж, с мясом и со сметаной	150/8/5гр	2,8	4,7	7,8	93,6	7,8	№ 27
	Плов с мясом	160гр	11,5	12,7	28,3	275,2	1,4	№ 258
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,4	0	23,8	90	0,45	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Лук репчатый нарезной							
Итого:	570гр	31,5	24,1	132,1	865	9,7		
Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	60гр	4,5	4,07	25,3	157,1	0,22	№ 417
	Молоко кипячёное	150гр	4,3	3,7	7,2	81	1,9	№ 255
	Итого:	210гр	8,8	7,7	32,5	238,1	2,1	
Итого за первый день		1234гр	42,1	47,6	203,9	1408,6	20,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 2								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	150гр	4,7	6,3	16,4	140,2	1,4	№ 93
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром Чай с сахаром	20/4/9гр 150-180гр	5,06 0	7,0 0	14,6 8,9	145 30	0,19 0	№ 3 № 263
	Итого:	353гр	9,1	12,6	43,1	319	3,09	
Завтрак 2	Груша	100гр	0,4	0	10,7	42	5,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	170гр	6,3	4,1	17,5	118,8	4,8	№ 36
	Макаронные изделия отварные с маслом	120гр	5,2	5,8	23,9	172,6	0,13	№ 205
	Котлета из говядины	60гр	7,03	5,7	5,1	99,3	0,58	№161
	Соус красный основной	35гр	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№228
	Кисель из кураги + вит С	150гр	0,8	0,05	21,4	88,8	0,37	№ 380
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	6,8	0,7	40,8	178,8	0	
	Итого:	615гр	18,6	15,9	102,8	792,6	18,29	
Полдник	Пирожок печеный с овощным фаршем	60гр	4,5	5,04	28,4	189	21,6	№ 294
	Кофейный напиток с молоком	150гр	1,0	1,0	11,6	76,6	0,8	№ 253
	Итого:	210гр	5,4	6,04	40,0	286,6	1,2	
Итого за второй день		1278	42,5	47,8	203,2	1406,6	47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 3								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150гр	4,3	4,9	13,7	117	0,88	№43
	Бутерброд со сливочным маслом Чай с лимоном	20/4гр 150-180гр	2,3 0,04	4,3 0	14,6 12,1	108 47	0 2	№ 1 № 264
	Итого:	354гр	8,64	12,8	48,5	342	3,9	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100гр	0,5	0	11,7	47	2	№532
Обед	Рассольник ленинградский, с мясом и смет.	150/8/5гр	3,2	4,8	16,7	116,1	6,5	№ 33
	Жаркое по-домашнему	150гр	5,6	3,9	11,0	170,4	6,13	№153
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,4	0	21,4	81	0,36	№241
	Хлеб пшеничный + ржаной Лук репчатый нарезной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8	0	
	Итого:	560гр	15,3	16,7	85,4	596,5	12,3	
Полдник	Пельмени ленивые с овощами	гр						№ 180
	Чай с молоком	150гр	0,6	0,8	11,9	46,6	0,5	№ 261
	Итого	210гр	6,6	6,2	57,2	265	1,03	
Итого за третий день		1274	42,3	47,5	203	1413	19,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 4								
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	150гр	5,2	6,07	21,2	159,7	1,46	№ 96
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/9гр	3,6	5,4	9,7	106	0,14	№ 3
	Какао с молоком	150-180гр	1,0	1,08	10,8	75	0,8	№ 248
	Итого:	353гр	9,8	12,7	41,9	340,7	1,7	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100гр	0,4	0	11,3	46	12,0	
Обед	Суп (уха)- рыбный	180гр	9,5	0,45	6,9	79,08	4,4	№ 41
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70/20гр	14,1	10,06	2,1	102,5	1,3	№ 139
	Каша перловая рассыпчатая	120гр	3,6	5,5	30,8	164,1	0	№ 187
	Соус красный основной	35гр	0,6	1,9	3,1	31	0,4	№ 228
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,4	0	21,4	81	0,36	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Свёкла отварная	50гр						
Итого:	613гр	35,0	18,6	91,4	646,8	6,0		
Полдник	Ватрушка королевская с творогом или запеканка из творога со сгущённым молоком	100гр	13,7	18,2	29,3	346,6	0,33	№ 130
	Чай с сахаром	100/30	12,8	11,5	31,1	343,2	0,39	№ 117
		150гр	0	0	8,9	30	0	№ 263
	Итого:	250гр	13,7	18,2	42,1	391,6	0,6	
Итого за четвёртый день		1316	42,3	47,8	203,8	1425,3	40	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 5								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150гр	6,2	7,4	25,09	192	1,9	№ 88
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4гр	1,5	3,4	9,7	78	0	№ 1
	Чай с молоком	150-180гр	0,6	0,8	11,2	46,6	0,54	№ 261
	Итого:	354гр	8,3	11,6	45,9	316,6	2,5	
Завтрак 2	Сок фруктовый яблочный	100гр	0,4	0	11,7	47	2,0	
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	170/10гр	4,1	5,6	15,1	139,6	4,2	№ 37
	Голубцы ленивые	50гр	4,1	3,1	2,9	56,8	6,2	№ 382
	Картофель отварной	80гр	1,5	2,3	12,2	75,9	11,2	№318
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,4	0	21,4	81	0,36	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Итого:	560гр	19,5	15,9	84,8	637,2	19,45	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60гр	4,05	3,2	29,7	163,8	0	№ 573
	Чай с сахаром	150гр	0	0	8,9	30	0	№ 263
	Итого:	210гр	4,05	3,2	38,6	193,8	0	
Итого за пятый день		1254	42,3	47,9	203,8	1400	40	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 6								
Завтрак	Макаронные изделия, отварные с маслом	120гр	5,2	5,8	23,9	172,6	0,13	№ 205
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4гр	1,5	3,4	9,7	78	0	№ 1
	Чай с сахаром	150-180гр	0	0	8,9	30	0	№ 263
	Кондитерские изделия	30гр	1,6	1,4	40,1	171		
	Итого:	354гр	8,3	10,6	85,6	470	0,13	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,5	60	2,0	
Обед	Суп крестьянский с круп, с курицей и со смет.	170/10/5гр	3,7	5,3	12,8	110	7,7	№ 42
	Каша гречневая рассыпчатая	120гр	3,0	4,2	14,6	175,3	0	№ 186
	Гуляш	60гр	4,5	5,7	1,8	123,6	0,9	№ 152
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,4	0	23,8	90	0,45	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Лук репчатый нарезной							
	Итого:	610гр	18,4	16,4	99,4	723,9	8,5	
Полдник	Каша вязкая кукурузная молочная	150гр	4,3	5,4	19,1	144	1,47	№ 91
	Хлеб пшеничный	30гр	3,4	0,4	20,9	98		
	Чай с сахаром	150гр	0	0	8,9	30	0	№ 263
	Итого:	330гр	7,7	5,8	51,9	289	1,47	
Итого за шестой день		1394гр	45,8	48,2	208,5	1404,6	45	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 7								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150гр	4,6	5,7	20,7	150,7	1,9	№ 84
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/9гр	3,6	5,4	9,7	106	0,14	№ 3
	Какао с молоком	150-180гр	1,0	1,08	10,8	75	0,8	№ 248
	Итого:	353гр	9,2	12,1	41,2	331,7	3,2	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100гр	0,4	0	11,3	46	5,0	
Обед	Свекольник, с мясом и сметаной	170/8/5гр	3,3	5,2	11,03	116,1	7,9	№ 34
	Биточки из говядины	60гр	7,03	5,7	5,1	99,3	0,58	№ 161
	Каша пшеничная рассыпчатая	120гр	5,1	5,5	30,8	194,1	0	№ 188
	Соус красный	35гр	0,7	1,9	3,09	31	0,39	№ 228
	Хлеб пшеничный +ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8	0	
	Кисель из кураги + вит С	150гр	0,6	0,05	21,4	88,8	0,37	№ 380
	Итого:	615гр	23,6	22,2	130,4	773,8	11,53	
Полдник	Слойка с повидлом	60гр	4,09	7,5	32,6	214	0	№ 463
	Чай с сахаром	150гр	0	0	8,9	30	0	№ 263
	Итого:	210гр	4,09	7,5	44,5	259	0	
Итого за седьмой день		1278гр	42,4	47,9	203,1	1403	46	

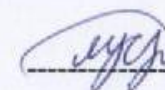
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 8								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150гр	4,3	4,3	14,9	116,2	1,0	№ 44
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4гр	1,5	3,4	9,7	78	0	№ 1
	Чай с лимоном	150-180гр	0	0	8,9	30	0	№ 264
	Итого:	354гр	5,8	7,7	47,5	224,2	1,0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,4	0	10,1	46	2	
Обед	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	180/8/5гр	3,3	4,8	15,7	115,2	6,3	№ 101
	Капуста, тушенная с мясом или	220гр	3,3	7,06	13,7	139,9	26,2	№200
	Овощное рагу							№
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,4	0	21,4	81	0,36	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8	0	
Итого:	590гр	14,8	17,9	99,6	674,4	14,2		
Полдник	Манник со сгущенным молоком	50/25гр	4,2	8,2	24,07	145,3	0,37	№ 274
	Чай с сахаром	150гр	0	0	8,9	30	0	№ 263
	Итого:	225гр	4,2	8,2	35,9	175,3	0,37	
Итого за восьмой день		1269гр	42,8	47,8	203,3	1408,9	46	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150гр	4,6	5,7	20,7	150,7	1,4	№ 84
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/9гр	3,6	5,4	9,7	106	0,14	№ 3
	Чай с сахаром	150-180гр	0	0	8,9	30	0	№ 263
	Итого:	353гр	8,5	11,1	42,7	289	1,19	
Завтрак 2	Фрукт (бананы)	100гр	0,4	0	11,3	46	0	
Обед	Щи из свежей капусты и со сметаной	150/8/5гр	2,9	4,8	6,8	94,4	15,5	№ 56
	Рыба, тушенная с овощами	70гр	6,7	3,4	30,3	70,8	2,7	№ 144
	Каша перловая рассыпчатая	120гр	4,5	6,7	31,4	209,2	0	№ 187
	Соус красный основной	35гр	0,7	1,9	3,09	31	0,39	№ 228
	Кисель из сухофруктов + вит С	150гр	0,8	0,06	28,5	118,4	0,49	№ 380
	Хлеб пшеничный +ржаной	40/40гр	7,2	1,3	49	246		
	Свёкла отварная	50гр						
	Итого:	605гр	22,8	20,8	140,2	769,9	29,2	
Полдник	Вареники ленивые с творогом и слив. маслом	150/5гр	10,3	13,7	25,2	370,2	0,31	№ 116
	Чай с молоком	150гр	0,8	1,0	13,5	56	0,65	№ 261
	Итого:	330гр	11,1	14,7	38,7	426,2	1,02	
Итого за девятый день		1398гр	42,5	47,8	203,1	1406,3	45	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 10								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150гр	5,2	6,08	21,2	159,7	1,46	№ 96
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4гр	1,5	3,4	9,7	78	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180гр	1,08	1,08	11,6	76,6	0,8	№ 253
	Итого:	354гр	7,8	10,3	46,3	314,3	2,95	
Завтрак 2	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,4	0	14,5	60	2,0	
Обед	Суп с макарон. изделиями, с мясом птицы	170/10гр	3,5	5,3	19,5	115,8	6,6	№ 38
	Тефтели из говядины	50гр	6,4	6,7	5,2	107,5	0,56	№ 174
	Пюре из гороха с маслом	120гр	34,2	5,5	69,5	464,8	0	№ 427
	Соус красный основной	35гр	0,6	1,9	3,09	31	0,3	№228
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,4	0	21,8	81	0,45	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Лук репчатый нарезной							
Итого:	635гр	40,5	33,4	141,5	966,7	13,65		
Полдник	Булочка дорожная	60гр	3,5	7,5	29,1	198,4	0	№ 579
	Кисломолочный продукт Снежок	150гр	4,3	4,8	6,0	88,5	1,05	№ 251
	Итого:	210гр	8,8	12,3	35,1	286,5	1,05	
Итого за десятый день		1299гр	49,8	50,5	219,1	1413,5	45	

Приём пищи	Выход блюда	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	Энергетическая ценность(ккал)
Итого за весь период	13905	428,3	473,6	2033,9	14089,5
Среднее значение за период	1390,5	42,8	47,3	203,3	1408,9

Заведующий детского сада «Алёнушка» СП МКДОУ детский сад «Теремок»



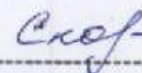
Руденко С.Ю.

Старшая медсестра структурного подразделения



Бузлаева Е.Ю.

Повара структурного подразделения



Скорик О.М.



Рогачевская Е.Ю.