


**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МКДОУ д.с. «Теремок»  
С.В. Терещенко  
«*С.В. Терещенко*» 2022г.



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

**с. Родино**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	120гр	3,0	4,27	14,6	175,33	0	№ 186
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4гр	1,54	3,46	9,75	78	0	№ 1
	Чай с сахаром	150-180гр	0	0	8,98	30	0	№263
	Кондитерские изделия (печенье)	30гр	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Итого:	350гр	6,8	10,7	56,6	408,4	0	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой свеж, с мясом и со сметаной	150/8/5гр	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	№ 27
	Плов с мясом	160гр	15,83	12,33	22,24	293	0	№ 258
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,43	0	21,42	81	0,36	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Итого:	570гр	23,9	18,5	93,3	646,5	8,16	
<b>Полдник</b>	Плюшка «Московская» из дрожжевого теста	60гр	3,9	2,9	25,6	146	0,02	№ 314
	Молоко кипячёное	150гр	4,35	3,75	7,2	81	1,95	№ 255
	Итого:	210гр	8,3	6,7	33,8	227	2,86	
<b>Итого за первый день</b>		1230гр	39,5	40,9	195,4	1328,9	16,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая рисовая молочная	150гр	4,16	5,60	19,56	144	1,46	№ 173
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/9гр	3,61	5,4	9,75	106	0,14	№ 3
	Чай с сахаром	150-180гр	0	0	11,9	43	0	№ 263
	Итого:	350гр	7,8	11,0	41,2	301	2,09	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт (груша)	100гр	0,4	0	10,7	42	5,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	170/10гр	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83	№ 36
	Макаронные изделия отварные с маслом	120гр	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13	№ 205
	Котлета из говядины	60гр	7,8	10,8	8,3	163	0,05	№161
	Соус красный основной	35гр	0,48	1,37	2,16	21,7	0	№228
	Кисель из кураги + вит С	150гр	0,67	0,05	21,44	88,8	0,37	№ 380
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8	0	
	Итого:	615гр	25,3	22,6	114,1	793,9	7,9	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с овощным фаршем	60гр	3,87	4,32	24,4	162	18,5	№ 299
	Кофейный напиток с молоком	150гр	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	№ 253
	Итого:	210гр	5,8	6,3	42,4	258,6	19,6	
<b>Итого за второй день</b>		1275	42,8	44,5	208,4	1405,5		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой Бутерброд со сливочным маслом Чай с сахаром  Итого:	150гр 20/4гр 150-180гр  350гр	4,32 1,54 0  5,8	4,97 3,46 0  8,4	13,71 9,75 8,98  32,4	117 78 30  225	0,88 0 0  0,88	№43 № 1 № 263
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский, с мясом, сметаной Жаркое по-домашнему Компот из сухофруктов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной  Итого:	150/8/5гр 150гр 180гр 40/40гр  560гр	3,28 15,63 0,43 4,8  24,1	4,8 13,98 0 0,4  19,1	16,76 13,5 21,42 40,8  93,8	116,11 261 81 178,8  636,9	6,57 6,13 0,36 0  13,4	№ 33 №153 №241
<b>Полдник</b>	«Гребешок» из дрожжевого теста Чай с молоком  Итого	60гр 150гр  210гр	4,54 0,67  5,5	4,07 0,83  5,0	25,3 11,25  38,6	157,11 46,67  213,7	0,22 0,54  0,95	№ 417 № 261
<b>Итого за третий день</b>		1220	42,2	47,5	203	1390,5	35,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	150гр	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	№ 93
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/9гр	3,61	5,4	9,75	106	0,14	№ 3
	Какао с молоком	150-180гр	1,0	1,08	10,8	75	0,83	№ 248
	Итого:	350гр	9,4	12,8	36,9	321,2	3,1	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт ( яблоко)	100гр	0,4	0	11,3	46	12,0	
<b>Обед</b>	Суп (уха)- рыбный	180гр	9,56	0,45	6,92	79,08	4,43	№ 41
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70/20гр	14,15	10,06	2,13	102,52	1,32	№ 139
	Каша перловая рассыпчатая	120гр	3,6	5,5	30,8	164,1	0	№ 187
	Соус красный основной	35гр	0,48	1,37	2,16	21,7	0	№ 228
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,43	0	21,42	81	0,36	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
Итого:	665гр	33,1	19,8	104,2	627,1	6,0		
<b>Полдник</b>	Ватрушка королевская с творогом или запеканка из творога со сгущенным молоком	100гр	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	№ 130
	Чай с сахаром	100/30	12,8	11,5	31,3	343,2	0,39	№ 117
		150гр	0	0	8,98	30	0	№ 263
	Итого:	250гр	13,78	18,23	38,3	376,6	0,6	
<b>Итого за четвёртый день</b>		1365	42,0	47,2	203,7	1402	40	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная молочная	150гр	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№ 88
	Бутерброд со сливочным маслом Чай с молоком	20/4гр 150-180гр	1,54 0,67	3,46 0,83	9,75 11,25	78 46,67	0 0,54	№ 1 № 261
	Итого:	350гр	8,4	11,7	46,1	316,6	2,5	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2,0	
	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	170/10гр	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	№ 37
	Тефтели из говядины	60гр	8,2	12,9	10,1	190	0,81	№ 174
	Пюре из гороха с маслом	120гр	34,23	5,52	69,58	464,87	0	№ 427
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,43	0	21,42	81	0,36	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Соус красный основной	35гр	0,48	1,37	2,16	21,7	0	№ 228
	Итого:	645гр	52,2	25,8	158,5	1075,9	6,41	
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка»	60гр	4,05	3,21	29,72	163,87	0	№ 573
	Чай с сахаром	150гр	0	0	8,98	30	0	№ 263
	Итого:	210гр	4,05	3,21	38,7	193,8	0	
<b>Итого за пятый день</b>		1305	65,1	47,9	255	1633,3	35	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия, отварные с маслом	120гр	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13	№ 205
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4гр	1,54	3,46	9,75	78	0	№ 1
	Чай с сахаром	10-180гр	0	0	8,98	30	0	№ 263
	Кондитерские изделия (пряники)	30гр	2,25	2,94	22,32	125,1		
	Итого:	350гр	9,1	12,2	64,9	405,7	0,13	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2,0	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой, с курицей	170/10/5гр	3,7	5,3	12,8	110	7,7	№ 42
	Каша гречневая рассыпчатая	120гр	3,0	4,27	14,6	175,33	0	№ 186
	Гуляш	60гр	14,5	15,7	3,2	212	0,51	№ 152
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,43	0	21,42	81	0,36	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Итого:	610гр	26,4	27,4	92,8	757,2	10,95	
<b>Полдник</b>	Каша вязкая кукурузная молочная	150гр	4,37	5,45	19,17	144	1,47	№ 91
	Хлеб пшеничный	30гр	3,4	0,4	20,9	100		
	Чай с сахаром	150гр	0	0	8,98	30	0	№ 263
	Итого:	330гр	7,7	5,85	49,0	274	1,47	
<b>Итого за шестой день</b>		1390гр	43,7	47,4	218,4	1483,9	25,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшенная молочная	150гр	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№ 96
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/9гр	3,61	5,4	9,75	106	0,14	№ 3
	Какао с молоком	150-180гр	1,0	1,08	10,8	75	0,83	№ 248
	Итого:	350гр	9,8	12,5	41,8	340,7	3,2	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт (яблоко)	100гр	0,4	0	11,7	46	5,0	
<b>Обед</b>	Свекольник, с мясом и со сметаной	170/8/5гр	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	№ 34
	Плов с мясом	160гр	15,83	12,33	22,24	293	0	№ 258
	Хлеб пшеничный +ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8	0	
	Кисель из кураги + вит С	150гр	0,67	0,05	21,44	88,8	0,37	№ 380
Итого:	560гр	24,68	17,9	95,5	776,7	9,34		
<b>Полдник</b>	Слойка с повидлом	60гр	4,09	7,57	32,60	214	0	№ 463
	Чай с сахаром	150гр	0	0	8,98	30	0	№ 263
	Итого:	210гр	4,09	7,57	41,5	244	0	
<b>Итого за седьмой день</b>		1220гр	42,3	45,8	203	1403,7	41,3	




Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150гр	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	№ 44
	Бутерброд со сливочным маслом Чай с сахаром	20/4гр 150-180гр	1,54 0	3,46 0	9,75 8,98	78 30	0 0	№ 1 № 263
	Итого:	350гр	6,1	7,8	47,7	340	0,75	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2	
<b>Обед</b>	Щи из свеж капусты, с мясом и со сметаной	150/8/5гр	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	№ 56
	Биточки из говядины	60гр	7,8	10,8	8,3	163	0,05	№ 161
	Каша пшеничная рассыпчатая	120гр	5,1	5,5	30,8	194,1	0	№188
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,43	0	21,42	81	0,36	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8	0	
	Соус красный основной	35гр	0,48	1,37	2,16	21,7	0	№ 228
	Итого:	625гр	30,5	29,8	110,2	733,1	20,2	
<b>Полдник</b>	Манник со сгущенным молоком	50/25гр	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	№ 274
	Кофейный напиток с молоком	150гр	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	№ 253
	Итого:	225гр	5,3	9,8	40,8	259,9	0,44	
<b>Итого за восьмой день</b>		1300гр	42,4	47,5	210,4	1409,4	34,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная «Дружба»	150гр	4,67	5,79	20,78	150,75	1,46	№ 84
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром Чай с сахаром	20/4/9гр 150-180гр	3,61 0	5,4 0	9,75 8,98	106 30	0,14 0	№ 3 № 263
	Итого:	350гр	8,3	11,2	39,5	291,7	1,6	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт (бананы)	100гр	0,4	0	11,3	46	0	
<b>Обед</b>	Суп(уха) рыбный	180гр	9,56	0,45	6,92	79,08	4,43	№ 41
	Рыба, тушеная с овощами	70гр	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	№ 144
	Каша перловая рассыпчатая	120гр	3,6	5,5	30,8	164,1	0	№ 187
	Соус красный основной	35гр	0,48	1,37	2,16	21,7	0	№ 228
	Кисель из кураги + вит С	150гр	0,67	0,05	21,44	88,8	0,37	№ 380
	Хлеб пшеничный +ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Итого:	635гр	25,8	20,5	132,4	731,3	7,57	
<b>Полдник</b>	Булочка «Дорожная»	60гр	3,52	7,53	29,13	198,41	0	№ 579
	Кисломолочный продукт «Снежок»	150гр	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	№ 251
	Итого:	210гр	8,5	13,0	34,7	291	1,19	
<b>Итого за девятый день</b>		1295гр	43,0	46,7	217,9	1398	12,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая молочная	150гр	4,98	5,69	21,10	153	1,46	№ 99
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4гр	1,54	3,46	9,75	78	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150-180гр	1,08	1,08	11,68	76,67	0,83	№ 253
	Итого:	350гр	7,8	10,2	43,5	307,6	2,95	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый (нектар)	100гр	0,5	0	11,7	47	2,0	
<b>Обед</b>	Суп с макарон. изделиями, с мясом птицы	170/10гр	3,57	5,2	19,59	115,8	6,62	№ 38
	Бефстроганов из отварной говядины	60гр	16,7	15,7	1,85	214	0,38	№ 148
	Пюре из гороха с маслом	120гр	34,23	5,52	69,58	464,87	0	№ 427
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,43	0	21,42	81	0,36	№ 241
	Хлеб пшеничный + ржаной	40/40гр	4,8	0,4	40,8	178,8		
	Итого:	610гр	59,7	26,8	153,2	1053,6	8,36	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5гр	10,25	13,75	25,25	370,25	0,31	№ 116
	Чай с сахаром	150гр	0	0	8,98	30	0	№ 263
	Итого:	300гр	10,25	13,75	34,2	400,2	1,07	
<b>Итого за десятый день</b>		1360гр	65,8	50,7	242,6	1807,6	13,89	

Приём пищи	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
Итого за весь период	12960	438,3	483,6	2053,9	14089,5		
Среднее значение за период	1296	43,8	48,3	205,3	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.