

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Заокский детский сад №3
комбинированного вида»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ «Заокский детский сад №3 комбинированного вида»
с 12 часовым пребыванием детей

на осенне-зимний период
для детей 2-3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным.	160/4	4,16	4,82	17,8	128,96	0,7	39
	2. Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,36	0,81	19
	3. Бутерброд со сливочным маслом и сыром: 30/5/8	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	50
		5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
		8	1,86	2,36	0	29,12	0,056	
						382,54		
II-ой завтрак:	1. Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,4	216	б/н
						56,4		
Обед:	1. Салат из свежих помидор и огурцов с растит. маслом	45	0,56	4,53	3,76	58,67	4,43	81
	2. Борщ на м/к бульоне с говядиной, со сметаной	160/8	2,5	3,41	13,9	110,5	34,8	71
	4. Печень по-строгановски со сметаной	65	9,36	3,7	2,3	130,6	0,34	85
	5. Макароны отварные с маслом сливочным	140/4	4,2	5,9	20,4	245	0	33
	6. Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,036	0	10,59	42,5	18	25
	7. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	47,5	0	13
						634,77		
Полдник:	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	14
	2. Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0	б/н
						157,8		
Ужин:	1. Овощное рагу с маслом сливочным	140/4	11,36	25,59	12,36	151,99	1,72	37
	2. Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0	15
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,75	0,19	8,58	38,94	0,37	17
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
						313,63		
Итого за день:			49,43	52,2	170,59	1545,14	279,176	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным	160/4	4,69	4,39	15,89	122,6	1,46	75
	2. Чай с молоком , с сахаром	150	4,6	4,8	16,77	127,36	0,81	40
	3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/8	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	50
		5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
		8	1,86	2,36	0	29,12	0,056	
						376,16		
II-ой завтрак:	1. Яблоко	120	0,49	0,49	12,06	57,84	12,3	6
						57,84		
Обед:	1. Салат из свежих огурцов с маслом растительным	45	0,6	1,8	4,3	35	2,52	7
	2. Суп фасолевый на м/к бульоне с говядиной	160	3,51	0,59	12,59	82,3	3	42
	3. Голубцы ленивые формовые с мясом индейки	180	15,7	19,95	0,316	345,63	1,75	43
	4. Соус сметанный с томатом	50	3,53	7,19	15,72	42,2	72,59	44
	5. Компот из сухофруктов	150	0,036	0	10,59	68,4	18	12
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	47,5	0	13
						621,03		
Полдник:	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	14
	2. Вафли	29	0,8	0,9	22,5	102,7	0	б/н
						192,7		
Ужин:	1. Оладьи с джемом	85/8	14,5	10,4	26,8	309,05	0,33	47
	2. Напиток из шиповника	150	0,18	0,07	13,75	75	11	48
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
						443,75		
Итого за день:			60,56	62,83	193,69	1691,48	115,46	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160/4	4,1	4,69	17,4	125,8	0,68	18
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,29	13,7	87,38	1,18	2
	3. Бутерброд с маслом сливочным 30/5	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	30
		5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
						310,28		
II-ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						82		
Обед:	1. Салат из квашеной капусты с растительным маслом	45	0,6	1,8	2,8	30	4,4	90
	2. Суп с клецками и куриным мясом	160	2,68	2,59	16,3	99,4	9,96	33
	3. Котлета мясная из говядины	60	11,5	2,31	6,6	90,09	0,41	54
	4. Гречка отварная с маслом сливочным	140/4	3,82	7,1	31,5	205,1	0	10
	5. Кисель из плодово- ягодного концентрата	150	0,33	0,02	16,34	67,8	0,3	25
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,03	9,98	47,5	0	13
						539,89		
Полдник:	1. Снежок	150	4,35	3,7	6,3	81	0,45	26
	2. Плюшка	50	3,6	2,6	23,3	132,2	0,01	91
						213,2		
Ужин:	1. Картофель отварной с маслом сливочным	140/4	19,63	15,32	24,5	314,2	0,57	73
	2. Сельдь с луком	35	0,07	0,01	8,2	33,5	0,33	74
	3. Чай с сахаром	150	0,75	0,19	8,58	38,94	0,37	38
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
						446,34		
Итого за день:			60,37	47,31	222,94	1591,71	189,66	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша манная молочная с маслом сливочным	160/4	4,055	5,4	18,9	172,2	1,08	49
	2. Чай с молоком , с сахаром	150	2,8	2,28	13,7	87,38	1,18	40
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
	4. Масло порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	4
						356,68		
II-ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						82,0		
Обед:	1. Салат из зеленого горошка с растительным маслом	45	1,05	3,38	2,6	60,6	2,1	95
	2. Суп крестьянский с куриным мясом со сметаной	160/8	4,03	3,22	13,7	98,3	3,78	22
	3. Жаркое по – домашнему с говядиной	140	4,2	5,9	20,4	252,8	0	77
	5. Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	4,9	12
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,19	9,98	47,5	0	13
							504,2	
Полдник:	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	14
	2. Мармелад	20	0	0,02	13,64	59,2	0	б/н
	3. Печенье	26	2,5	3,9	25	139	0	б/н
						288,2		
Ужин:	1. Вермишель отварная с маслом сливочным	100/4	6,8	7	16,7	120,67	0,1	16
	2. Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0	15
	3. Напиток из шиповника	150	0,7	0,19	8,58	40,07	0,37	48
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	61,23	0	3
						284,97		
Итого за день:			44,01	52,25	204,64	1516,05	186,54	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	160/4	4,29	6,1	17,3	141,7	1,05	1
	2. Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,77	127,36	0,81	19
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
	4. Масло порционное	5	0,025	4,125	0,04	29,9	0	4
	5. Сыр порционный	8	1,86	2,36	0	29,12	0,056	5
						387,78		
II-ой завтрак:	1. Яблоко	120	0,49	0,49	12,06	57,84	12,3	6
						57,84		
Обед:	1. Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом	45	0,35	2,1	1,1	23,9	2,22	96
	2. Свекольник на м/к бульоне с говядиной, со сметаной	160/8	0,5	0,4	2,21	98,2	5,92	97
	3. Фрикадельки мясные из говядины	80	14,89	17,48	3,96	233,38	4,42	98
	4. Гречка отварная со сливочным маслом	140/4	3,82	7,1	31,5	205,1	0	53
	5. Соус молочный	50	4,1	3,2	23	32	0	108
	6. Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	0,33	0	10,59	42,53	18	25
	7. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	47,5	0	13
						682,61		
Полдник:	1. Кефир	150	4,35	3,7	6,3	81	0,45	26
	2. Булочка домашняя	60	4,33	8,25	28,73	152,3	0,23	99
						233,3		
Ужин:	1. Пудинг творожный с джемом	110/7	14	9,8	15,2	210,93	0,5	67
	3. Чай с сахаром	150	0,033	0	10,01	38,8	1,6	38
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
						309,43		
Итого за день:			61,33	69,38	196,5	1670,96	47,72	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160/4	3,29	4,9	16,58	123,86	0,66	18
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,29	13,7	87,38	1,18	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
	4. Масло сливочное порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	4
					308,34			
II-ой завтрак:	1. Апельсины	120	1,23	0,27	11,08	58,8	82,05	б/н
						58,8		
Обед:	1. Салат из свеклы отварной с растительным маслом	45	0,49	3,03	2,48	41	3	32
	2. Бульон с овощами и куриным мясом	160	2,5	4,29	12,56	87	4,9	100
	4. Рыба тушеная под овощами	75	7,4	4,4	4,17	87,5	4,33	83
	5. Картофельное пюре с маслом сливочным	140/4	2,99	6,77	20,23	142,96	23,8	35
	6. Компот из замороженных ягод	150	0,33	0,02	16,34	67,8	0,3	36
	7. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	47,5	0	13
						473,76		
Полдник:	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	14
	2. Пряники	26	1,24	0,72	20,2	90	0	б/н
	3. Зефир	30	0,24	0,03	23,9	97,8	0	б/н
					277,8			
Ужин:	1. Макароны с сыром и маслом сливочным	140/4	2,07	3,75	9,48	81	13,4	62
	2. Чай с лимоном, сахаром	150	0,033	0	10,01	38,8	1,6	17
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
					423,0			
Итого за день:			49,8	60,18	200,92	1541,7	138,92	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	160/4	3,46	5,3	19	138,7	1,05	29
	2. Чай с молоком и сахаром	150	4,65	4,8	16,77	127,36	0,81	40
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
	4. Масло сливочное порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	4
	5. Сыр порционный	8	1,86	2,36	0	29,12	0,056	5
					392,28			
II-ой завтрак:	1.Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						82		
Обед:	1. Салат из моркови с маслом растительным	45	0,39	2,69	2,8	38,2	2,67	101
	2.Суп с макаронными изделиями и куриным мясом	160	3,54	2,92	14,3	98,2	10,01	102
	3. Капуста тушеная с маслом сливочным	180/8	16,07	25,86	11,68	115,99	47,5	65
	4.Оладьи из печени (говядина)	65	15,7	19,95	0,316	243,5	1,75	72
	5. Компот из сухофруктов	150	0,036	0	10,59	42,5	18	12
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	47,5	0	13
					585,89			
Полдник:	1. Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	45
	2. Булочка сдобная	60	4,33	8,25	28,73	155,5	0,23	103
					244			
Ужин:	1. Запеканка творожная с изюмом	80	11,89	7,6	11,6	164,23	0,31	104
	2. Напиток из шиповника	150	0,18	0,07	13,75	75	11	48
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
					298,93			
Итого за день:			72,45	89,48	179,216	1603,1	265,43	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Суп молочный с макаронными изделиями , с маслом сливочным	160/4	4,98	5,69	21,10	153	1,46	56
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,29	13,7	87,38	1,18	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,9	0,27	11,4	59,7	0	3
	4. Масло сливочное порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	4
					337,48			
II-ой завтрак:	1. Банан	120	1,84	0,61	25,84	118,15	12,3	б/н
						118,15		
Обед:	1. Салат из свежей капусты ,моркови с растит. маслом	45	0,6	1,8	2,8	30	4,4	21
	2.Суп гороховый на м/к бульоне с говядиной	160	10,02	5,35	11,8	137,6	13,26	76
	3. Суфле куриное	70	16,7	15,8	4,25	226	0,48	107
	4.Рис отварной с маслом сливочным	140/4	5,37	0,77	29,06	144,7	0	10
	5.Соус белый основной	50	0,68	1,24	1,65	31	0	11
	6. Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,33	0,02	16,34	67,8	0,3	25
	7. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	47,5	0	13
					684,6			
Полдник:	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	14
	2. Пирожное «Барни»	30	1,8	4,35	17,4	114,0	0	б/н
					204,0			
Ужин:	1. Винегрет овощной с растительным маслом	150	1,7	13,5	6,7	155	2,3	106
	2. Яйцо вареное	40	5	4,6	0,30	63	0	15
	3. Чай с сахаром	150	0,033	0	10,01	38,8	1,6	38
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
					285,0			
Итого за день:			58,08	62,24	199,02	1629,23	39,23	

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

10 (десять) листов

Подпись *Заведующий*

Подпись *К. В. Бондарев*

