

Утверждаю: Заведующий МБДОУ дет\сад «Малышок»

О.Э. Морозова



## Основное 10 дневное меню на осеннее- зимний период

Возрастная категория от 1 до 3х лет



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая «Геркулес»	150	6.39	7.58	23.15	186.63	418
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло(порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8.84</b>	<b>11.51</b>	<b>45.59</b>	<b>321.7</b>	
2й завтрак	Флоды, ягоды свежие						
<b>10-30</b>	Банан	120	1.80	0.60	25.20	114	386г
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114</b>	
<b>Обед</b>	Салат из солёных огурцов	60	0.77	2.06	2.92	31.08	20
	Суп вермишелевый с яйцом	150	2.45	5.78	14.53	119.02	63
	Жаркое по домашнему	150	18.77	13.04	14.97	180.67	292
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>24.83</b>	<b>21.35</b>	<b>65.93</b>	<b>493.52</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко или к\м продукт	150	4.56	5.12	7.52	100.38	419
	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,22</b>	<b>15,63</b>	<b>52,11</b>	<b>396,38</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1220г</b>	<b>45.69</b>	<b>49.09</b>	<b>188.83</b>	<b>1325.6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энеоветич еская ценность	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У		
<b>Здень</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая жидкая	150	10.02	13.75	5.94	188.24	418
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	<b>394.2</b>
	Сыр (порция)	13	2.78	3.54		43.2	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>15.21</b>	<b>17.6</b>	<b>28.32</b>	<b>333.51</b>	
2й завтрак	Плоды, ягоды свежие						
<b>10-30</b>	Банан	120	1,80	0.60	25,20	114.0	386г
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат «Витаминный»	40	0.36	2.02	3,36	33,3	56
	Рассольник "Ленинградский	150	1.38	3.23	10.15.	75.57	82
	Котлеты, биточки, шницели	60	10.89	8.09	10.99	160.12	299
	Макарон. изделия отварные	120	3.51	2.15	16.82	100.56	218
	Соус томатный	20	0,22	1.06	1.89	17.99	367
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	<b>394.3</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>19.2</b>	<b>17.02</b>	<b>76.72</b>	<b>539.01</b>	
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток на молоке	150	4.07	3,67	15.55	134,2	414
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
<i>защелка</i>	<i>на маюко, к/м, кисель</i>						
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,26</b>	<b>14,18</b>	<b>60,14</b>	<b>430.2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1253</b>	<b>46.47</b>	<b>49.4</b>	<b>190.38</b>	<b>1416.72</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>4день</b>							
<b>Завтрак</b>	Рожки отварные с маслом	150	0.64	4.08	41.07	230.9	4.8
	Какао на молоке	150	4.2	5.25	19.03	136.98	416
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	<b>304.2</b>
	Масло (порция)	10	0.04	3.62	0.06	33	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7.25</b>	<b>13.25</b>	<b>74.65</b>	<b>471.38</b>	
2й завтрак	Плоды, ягоды свежие						
<b>10-30</b>	Яблоко	100	0.63	0.3		44	386а
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.63</b>	<b>0.3</b>		<b>44.0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из огурцов и помидоров	40	0.25	2.04	0.82	23.0	5.10
	Борщ с капустой и картофелем	150	2.45	5.78	14.53	119.02	63
	Плов из птицы	150	15.33	14.07	25.50	290.0	321
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	<b>394.3</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>21,16</b>	<b>24,56</b>	<b>74,76</b>	<b>615,23</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
	Суфле из творога	120	17,17	13.37	20.18	272,2	6.3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>17.21</b>	<b>13.38</b>	<b>28.07</b>	<b>303.77</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>46.25</b>	<b>51.49</b>	<b>177.48</b>	<b>1434.38</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>5день</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо или оилет	100	7.07	13.12	7.4	176.47	232
	Чай с сахаром	150	2.39	2.47	15.65	89	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	<b>394.2</b>
	Масло ( порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>11.87</b>	<b>19.51</b>	<b>37.60</b>	<b>368.97</b>	
<b>2й завтрак</b>	Плоды, ягоды свежие						
	Банан	120	1.80	0.60	25.20	114.0	386г
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1.80</b>	<b>0.60</b>	<b>25.20</b>	<b>114</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	40	0.64	4.04	1.30	45.05	17
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.30	3.38	11.54	290.92	87
	Рыба тушёная с овощами	80	8.74	4.07	2.2	80.0	261
	Картофельное пюре	100	2.86	4.48	19.08	128.10	339
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	<b>394.3</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>14.44</b>	<b>16.44</b>	<b>67.63</b>	<b>694.94</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	200	5.6	6.4	23.37	169.06	420
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11.16</b>	<b>16.91</b>	<b>67.96</b>	<b>464.06</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1190</b>	<b>30.27</b>	<b>53.46</b>	<b>198.39</b>	<b>1641.97</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	4.22	6.14	8.22	105.58	100
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
	Кондитерские изделия	30	2.49	7.08	18.48	142.98	500
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>6.75</b>	<b>13.23</b>	<b>34.59</b>	<b>280.13</b>	
2ой Завтрак	Фрукты, ягоды свежие						
10-30	Груша	100	0.40	0.30	10.3	46	386а
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>10.3</b>	<b>46.0</b>	
ОБЕД							
	Суп «Лапша»	150	1.32	3.04	7.15	136.2	94
	Капуста тушёная с мясом	150	22.22	12.18	27.38	258	355
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>26.38</b>	<b>15.69</b>	<b>68.04</b>	<b>545.07</b>	
Полдник	Салат морковный	30	0.1	2.03	3.3	17.0	32
	Кофейный напиток на молоке	150	4.07	3.67	15.15	134.2	414
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>9.73</b>	<b>16.21</b>	<b>63.04</b>	<b>447.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>49.74</b>	<b>45.43</b>	<b>176.0</b>	<b>1318.4</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшённая	150	10.02	13.75	5.94	188.24	199 1a
	Кофейный напиток на молоке	150	4.07	3.67	15.15	134.2	414
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло( порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>16.5</b>	<b>21.34</b>	<b>35.64</b>	<b>425.94</b>	
2ой Завтрак	Плоды ,ягоды свежие						
	Яблоко	70	0.63	0.3	6.86	44	386a
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>70</b>	<b>0.63</b>	<b>0.3</b>	<b>6.86</b>	<b>44.0</b>	
ОБЕД	Салат св помидоров с луком	40	0.62	2.45	5.42	46.16	33
	Суп с клёцками на м\б	150	0.75	0.16	5.55	128.98	91
	Макаронник с мясом	150	16.82	10.99	31.26	291.57	309
	Соус томатный с овощами	15	0.22	1.06	1.89	17.99	367
	Компот из кураги	150	0.16	0.02	19.83	39.35	464
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>21.08</b>	<b>15.14</b>	<b>76.64</b>	<b>590.17</b>	
ПОЛДНИК	Молоко	150	4.56	5.12	7.52	100.38	419
ПОЛДНИК	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.22</b>	<b>15.63</b>	<b>52.11</b>	<b>396.38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1165</b>	<b>48.43</b>	<b>52.41</b>	<b>171.2</b>	<b>1456.49</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макарон издел	150	4.22	6.14	8.22	105.58	100
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Сыр ( порция)	10	0.04	3.62	0.06	43.20	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6.67</b>	<b>10.07</b>	<b>30.66</b>	<b>250.85</b>	
2ой Завтрак	Плоды ,ягоды свежие						
10-30	Банан	120	1.80	0.60	25.20	114.0	386г
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1.80</b>	<b>0.60</b>	<b>25.20</b>	<b>114.0</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капуст с луком	40	0.64	4.04	1.30	45.05	17
	Свекольник	150	1.33	2.16	30.15	65.61	136
	Рис отварной	100	2.49	2.38	27.07	132.88	2-18
	Рыбные котлеты любительская	80	11.16	3.90	9.04	116.0	272
	Соус томатный с овощами	15	0.22	1.06	1.89	17.99	367
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>18.68</b>	<b>14.01</b>	<b>102.9</b>	<b>528.4</b>	
ПОЛДНИК	Какао на молоке	150	4.35	3.75	6.0	75	416
ПОЛДНИК	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>9.91</b>	<b>14.26</b>	<b>50.59</b>	<b>371</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>37.06</b>	<b>38.94</b>	<b>209.3</b>	<b>1264.25</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	8.76	15.68	22.36	188.54	331a
	Чай	150	2.39	2.47	15.65	89.0	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло ( порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	<b>Итого завтрак</b>	<b>350</b>	<b>13.56</b>	<b>22.07</b>	<b>52.56</b>	<b>381.04</b>	
2ой Завтрак	Соки фруктовые и овощные						
	Сок яблочный	150	0.75		15.15	66.33	418.4
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>66.33</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0.57	2.76	3.34	37.56	34
	Суп «Овощной» или картофельный с крупой	150	1.02	2.59	7.88	61.8	2.17
	Бефстроганов	40	9.04	7.25	1.92	108.93	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3.51	2.15	16.82	100.56	218
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	390
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	<b>Итого обед</b>	<b>540</b>	<b>16.77</b>	<b>15.33</b>	<b>60.56</b>	<b>448</b>	
ПОЛДНИК	К\молочный напиток, йогурт	160	4.50	1.50	17.98	120.78	420.1
ПОЛДНИК	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого полдник</b>	<b>210</b>	<b>10.16</b>	<b>12.01</b>	<b>62.57</b>	<b>416.78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>41.24</b>	<b>49.41</b>	<b>190.8</b>	<b>1312.15</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.08	16.84	132.40	101
	Чай	150	2.39	2.47	15.65	89.0	394
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Сыр ( порция)	12	2.78	3.54		43.20	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>402</b>	<b>12.36</b>	<b>11.39</b>	<b>46.98</b>	<b>335.1</b>	
2ой Завтрак							
	Соки: овощные, фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	399.5
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>19.05</b>	<b>79.17</b>	
ОБЕД	Салат «зимний»	40	0.69	2.09	5.36	41.7	1.32
	Щи из свежей или квашеной капусты	150	39.58	29.49	23.52	361.37	156
	Колбасные изделия с горох.пюре	50\120	8.14	14.24	15.20	226.6	206\291
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	<b>Итого обед</b>	<b>550</b>	<b>51.25</b>	<b>46.21</b>	<b>77.59</b>	<b>792.42</b>	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150	2.29	2.47	15.65	89	394
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	70	8.6	5.75	11.33	143.07	4.61
	<b>Итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>10.89</b>	<b>8.22</b>	<b>26.98</b>	<b>232.07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1322</b>	<b>75.25</b>	<b>65.82</b>	<b>170.6</b>	<b>1438.76</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890894

Владелец Морозова Ольга Эдуардовна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025