

Утверждено:

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №107

 Л.Г. Покрышкина

«21» августа 2024

приказ №329-О от 21.08.2024г



Примерное 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд
возрастная категория 1-3 лет (12 часового пребывания)

МАДОУ ЦРР д/с №107

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

подсчитывать 1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	Каша геркулесовая на стуженном молоке с маслом	170	9,37	6,68	37,78	248,72	№20 (413)
	Чай с сахаром	150	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,45	7,55	14,42	136,23	№13 (1)
Итого за завтрак		350	11,86	14,33	59,19	413,16	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
Обед 12.15-13.10	Суп с шавелем с мясом куринным, сметаной	150	18,9	27	91	682,6	№50 (69)
	тефтеля мясная (курица, свинина)	50	18,7	6,5	12,4	182,9	№5 (286)
	гречневый гарнир с маслом	80	3,84	3,61	23,6	160,25	№17 (313)
	компот с мяюмом с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№88 (376)
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5	
Итого за обед	салат из свеклы	30	0,84	3,96	5	59	№9 (33)
		490	45,88	41,67	158	1243,45	
	кефир	130	2,9	3,2	4	118	№72 (401)
Полдник 15.20-15.30	печенье	50	2,8	3,3	77,3	117	
		180	5,7	6,5	81,3	235	
Итого за полдник	плов овощной	190	11,6	9,2	30	241,8	№94 (235)
	чай с молоком и сахаром	180	3,1	3,5	20,2	124,7	№19 (394)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Ужин 16.45-17.30		400	17,15	15,95	64,62	482	
Итого за ужин		1520	80,69	78,55	374,41	2419,61	
Итого за день							

вторник 2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша гречневая молочная с маслом	150	8	9,7	30,6	241,7	№45 (414)
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,88	№61(395)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,45	7,55	14,42	136,23	№13 (1)
Итого за завтрак		330	12,79	19,25	55,65	447,81	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Щи из свежей капусты с мясом курицы, сметаной	150	6,8	19,28	26,75	307,72	№59 (66)
	печеночные оладьи	50	10,3	17,7	3,46	214,34	№ 28 (284)
		60	3,1	2	16,3	96	№6 (204)
	Отварная вермишель (макаронь) с маслом компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5	
	помидор свежий порционный	30	0,8	6,9	2,4	74,9	№34(13)
		470	24,6	46,48	74,91	851,66	
	молоко кипяченое	170	2,8	2,5	4,7	53	№42(400)
	хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	40
Итого за полдник		200	5,25	5,75	19,12	168,5	
	запеканка из творога с морковью	180	12,49	10,03	66,6	406,63	№21 (238)
	повидло	20	3	1,3	20,5	112	83(12)
	Чай с сахаром	180	0,04	0,1	6,99	28,21	
	Хлеб пшеничный	20	2,45	3,25	14,42	115,5	№2 (392)
Ужин 16.45-17.30		400	17,98	14,68	108,51	662,34	
Итого за ужин		1500	61,02	86,56	267,99	2177,31	
Итого за день							

		среда 3 день					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша рисовая молочная с маслом	150	5,7	6,61	38,04	234,45	№58 (415)
	какао с молоком	150	3,15	1,79	12,96	30,55	№12 (397)
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,45	5,25	14,42	158,6	№13 (1)
		330	11,3	13,65	65,42	423,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	45	
	суп с мясными фрикадельками	150	3,9	5,7	22,3	156,1	№62 (83)
	рыбные биточки	50	8,2	2,82	5,99	82,14	№63 (255)
	картофельное пюре с маслом	100	4,5	6,1	29	188,9	№26 (321)
	компот из сухофруктов с сахаром	130	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5	
	салат из свежей капусты (молодой)	30	1	3,96	3	52	№73(20)
Итого за обед	кисель	490	21,2	19,18	86,29	448,94	
	хлеб пшеничный	180	0,46	0,2	13,7	58,44	№71 (382)
Полдник 15.20-15.30		30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		210	2,91	3,45	28,12	173,94	
		130	3,1	2	16,3	96	№6 (204)
	Отварная вермишель (макароны) с маслом	40	5,08	4,6	1,28	62,84	№53(213)
	яйцо варенное	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		400	10,67	9,95	38,99	302,55	
		1530	46,48	46,63	228,62	1394,03	
Итого за ужин							
Итого за день							

четверг 4 день

четверг 4 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша манная молочная с маслом	150	4,59	5,89	40,07	231,65	№1 (416)
	чай с молоком и сахаром	150	0,7	0,8	8,2	43	№19 (394)
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,45	7,55	14,42	136,23	№13 (1)
		330	7,74	14,24	62,69	410,88	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	свекольник с куринным мясом, сметаной	150	3,3	4,6	22,4	144,2	№15 (62)
	шницель мясной	50	18,7	6,5	12,4	182,9	№ 29 (282)
	рис отварной с маслом	80	3,84	5,61	23,6	160,25	№43 (315)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5	
Обед 12.15-13.10	салат с морковью, соевыми орупом, зеленым горошком	30	1,68	2	0,78	27,84	85(19)
		490	31,12	19,31	85,18	673,89	
Полдник 15.20-15.30	молоко	150	2,8	2,5	4,7	53	№42(400)
	хлеб пшеничный с повидлом	50	2,45	3,25	14,42	115,5	№41(1,3)
Итого за полдник		200	5,25	5,75	19,12	168,5	
	омлет	120	6,4	9,8	2,3	123,5	№52 (52)
Ужин 16.45-17.30	салат из кукурузы (консервированной)	50	3	1,3	20,5	112	83(12)
	чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за ужин		400	11,89	14,45	44,21	379,21	
		1520	56,1	53,85	222,5	1678,48	
Итого за день							

ПАТНИЦА 5 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша пшеница молочная с маслом	150	7,27	7,36	29,13	211,84	№69 (417)
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,88	№61(395)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	9,2	6,8	48,1	291	№13 (1)
Итого за завтрак		330	18,81	16,16	87,86	572,72	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	суп рыбачий с маслом	150	6,27	3,66	18,96	133,86	№39(87)
Обед 12.15-13.10	картофельное пюре с маслом	135	4,5	6,1	29	188,9	№26 (321)
	котлета мясная (свинина)	50	15,7	20,7	4,3	266,7	№ 47 (282)
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5	
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	помидор свежий порционный	30	1,68	2	0,78	27,84	34(13)
	Итого за обед		545	31,75	33,06	79,04	587,1
Полдник 15.20-15.30	йогурт	140	4,1	1,5	5,9	85,5	№72(401)
	булочка домашняя	60	13,39	7,27	35,12	259,47	№51 (469)
Итого за полдник		200	17,49	8,77	41,02	344,97	
Ужин 16.45-17.30	вермишель молочная с маслом	180	19,97	20,06	32,9	446,02	№37 (93)
	Чай с сахаром	190	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за ужин		400	22,46	23,41	54,31	589,73	
Итого за день		1575	90,61	81,5	273,53	2140,52	

понеделник 6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	Каша ячневая на стуженном молоке с маслом	150	9,37	6,68	37,78	248,72	№67 (418)
	Чай с сахаром	150	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,45	7,55	14,42	136,23	№13 (1)
Итого за завтрак		330	11,86	14,33	59,19	413,16	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	Суп гороховый с мясом, маслом	150	3,5	3	7	126	№75 (81)
	тефеля мясная	50	13,4	27,6	8,6	235,9	№5 (286)
Обед 12.15-13.10		80	3,1	2	16,3	96	№6 (204)
	Отварная вермишель (макаронь) с маслом						
	компот из изюма	150	0,3	0	8,9	76,2	№79 (376)
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5	
	салат из свеклы	30	0,84	3,96	5	59	№32 (33)
		490	24,44	37,16	62,9	675,6	
	кефир	150	2,9	3,2	4	118	№72 (401)
Итого за полдник	печенье	50	3	3	35	180	
		200	5,9	6,2	39	298	
	рагу из овощей	180	5,72	14,87	22,57	246,99	№18 (137)
Ужин 16.45-17.30	яйцо варенное	40	5,08	4,6	1,28	62,84	№53(213)
	чай с молоком и сахаром	150	0,7	0,8	8,2	43	№19 (394)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за ужин		400	13,95	23,52	46,47	468,33	
Итого за день		1520	56,25	81,31	218,86	1901,09	

		вторник 7 день					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетиче ская	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша манная молочная с маслом	150	7,52	6,57	35,27	230,29	№1 (416)
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,88	№61(395)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1)
Итого за завтрак		330	19,06	15,37	94	591,17	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
Обед 12.15-13.10	борщ с мясом, маслом, сметаной	150	7,09	6,29	19,08	161,29	№4 (56)
	плов с мясом	160	16	14,78	26,76	304,06	№30(304)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5	
	помидор свежий порционный	30	0,8	6,9	2,4	74,9	№34(13)
Итого за обед		520	27,49	28,57	74,24	698,95	
Полдник 15.20-15.30	молоко кипяченое	170	5,8	6,4	9,4	118,4	№42(400)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		200	8,25	9,65	23,82	233,9	
	сырники с маслом и повидлом	170	21,4	10,5	34	325	№60 (231)
	Чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за ужин		400	23,89	13,85	55,41	468,71	
Итого за день		1720	100,19	78,04	292,77	2363,73	

Принем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	среды 8 день			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Вода питьевая (на весь день), 300мл				
				Пищевые вещества на порцию				
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.30-8.50	каша манная молочная с маслом	150	7,52	6,57	35,27	230,29	№1 (416)	
	какао с молоком	150	3,15	1,79	12,96	30,55	№12 (397)	
	Хлеб пшеничный с маслом	35	5,7	22,7	34,1	121,3	№13 (1)	
Итого за завтрак		335	16,37	31,06	82,33	382,14		
Второй завтрак 9.40-10.00	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45		
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	45		
	рассольник с мясом, сметаной, маслом	150	6,48	20,25	59,25	445,17	№33 (73)	
	рыбные тефтели	50	8,2	2,82	5,99	82,14	№25 (261)	
	картофельное пюре с маслом	100	4,5	6,1	29	188,9	№26 (321)	
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)	
Обед 12.15-13.10	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5		
	салат из квашенной капусты с маслом	50	0,96	3,9	5,68	61,66	№73(20)	
	растительным	530	23,74	33,67	125,92	747,67		
Полдник 15.20-15.30	кисель	170	0,46	0,2	13,7	58,44	№71 (382)	
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5		
Итого за полдник		200	2,91	3,45	28,12	173,94		
	отварной горошек с маслом	60	3	1,3	20,5	112	№90 (10)	
Ужин 16.45-17.30	кнели куриные	160	19,97	20,06	32,9	446,02	№53 (123)	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	6,99	28,21	№2 (392)	
	Хлеб пшеничный	30	5,7	2,4	34,1	79,8		
Итого за ужин		450	29,07	23,86	94,49	666,03		
	Итого за день	1615	72,49	92,44	340,66	2014,78		

ЧЕТВЕРГ 9 день

ЧЕЛОВЕК У ДЕНЬ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша рисовая молочная с маслом	150	5,6	6,92	3,75	210,9	№58 (415)
	чай с молоком и сахаром	150	0,7	0,8	8,2	43	№19 (394)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,45	7,55	14,42	136,23	№13 (1)
Итого за завтрак		330	8,75	15,27	26,37	390,13	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
Обед 12.15-13.10	суп вермишевый с куриным мясом	150	3,55	5,47	25	163,43	№24 (108)
	шинцель мясной	50	18,7	6,5	12,4	182,9	№ 29 (282)
	капуста тушеная с маслом, сметаной	100	3,13	3,71	9,46	83,71	№36 (132)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5	№7 (376)
Итого за обед		480	28,98	16,28	72,86	588,74	
Полдник 15.20-15.30	молоко кипяченое	170	5,8	6,4	9,4	118,4	№42(400)
	хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
	Итого полдник	200	8,25	9,65	23,82	233,9	
Ужин 16.45-17.30	салат из кукурузы (консервированной)	50	3	1,3	20,5	112	82(12)
	омлет	120	6,4	9,8	2,3	123,5	№52 (52)
	чай с сахаром	200	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за ужин		400	11,89	14,45	44,21	379,21	
Итого за день		1510	57,97	55,75	178,56	1637,98	

ПАТНИЦА 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша пшеница молочная с маслом	150	7,27	7,36	29,13	211,84	№69 (417)
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,88	№61(395)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1)
Итого за завтрак		330	18,81	16,16	87,86	572,72	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,1	0,1	11,3	46	
Итого за второй завтрак		100	0,1	0,1	11,3	46	
	щи из свежей капусты с мясом, сметаной, маслом.	150	6,05	19,2	19,02	273,08	№59 (66)
Обед 12.15-13.10	картофель тушеный с мясом, маслом	150	18,83	13,59	11,26	242,67	№56 (276)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	17,1	82,5	
	огурец свежий порционный	30	0,96	3,9	5,68	61,66	№65 (13)
Итого за обед		510	29,44	37,29	61,96	736,11	
	йогурт	140	2,9	3,2	4	118	№72 (401)
Полдник 15.20-15.30	булочка домашняя	60	13,39	7,27	35,12	259,47	№51 (469)
		200	16,29	10,47	39,12	377,47	
Итого за полдник	суп молочный рисовый с маслом	180	19,97	20,06	32,9	446,02	№86 (93)
	чай с сахаром	190	0,04	0,1	6,99	28,21	№2 (392)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		400	22,46	23,41	54,31	589,73	
Итого за ужин		1540	87,1	87,43	254,55	2322,03	
Итого за день							