

УТВЕРЖДЕНО и.о. заведующей МАДОУ
детский сад "Солнышко" Фп. Красные Баки
Кудрявцева В.В. Приказ от
29.03.2024 №12 (ОД)



Примерное десятидневное меню на возраст с 1,5 до 3 лет							
Понедельник 1							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	№ тех. карты
Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153		412
Какао на молоке	150	4	4,4	18,5	126,3		Н 18
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		
Сыр	15	3,48	4,43	0	54		62
Итого	355	15,14	14,8	38,62	276,3		
Завтрак 2-ой							
Сок	100	0,75	0,15	15,5	69		№ 41
Итого	100	0,75	0,15	15,5	69		
Обед							
Суп гороховый на курином бульоне	150	3,29	3,07	9,79	81		№ 6
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4		
Котлета куриная	60	9,43	9,65	9,98	164		№ 28
Салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,6		№ 33
Компот из сухофруктов (курага)	150	0,25	0,15	16,4	67,94		№ 36
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
Итого	580	20,2	20,15	78,87	577,87		
Полдник							
Рыба под ометом	110	16,35	8,76	3,56	177,96		В 37
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		
Чай с молоком	150	2,6	2,9	16,1	98,6		Н 21
Итого	300	21,63	11,94	39,78	372,56		
Итого за день	1335	57,72	47,04	172,77	1295,73		
Вторник 1							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	
Каша пшеничная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159		47
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		35
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		101
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43		
Итого	345	9,33	10,76	55,295	368		
Завтрак 2-ой							
Фрукт (груша)	95	0,4	0,3	9,8	44,7		
Итого	95	0,4	0,3	9,8	44,7		
Обед							
Суп картофельный с мясом	150	5,93	5,36	16,14	96,07		П 2
Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76		315
Котлета рыбная	50	6,24	1,56	3,1	51,01		№ 22
Соус сметанный	40	0,5	4,8	1,5	51		С 2
Кисель из концентрата	150	1,02	0,00	21,8	87,1		Н 7
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		101
Итого	570	20,83	16,7	94,91	569,87		
Полдник							
Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1		Г 17
Молоко	150	4,19	4,79	7,56	90,09		№ 40
Итого	210	8,28	11,81	48,16	332,19		
Итого за день	1220	38,84	39,57	208,165	1314,76		
Среда 1							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	
Каша гречневая молочная жидкая	150	5,55	7,13	20,63	168,75		К 13
Чай с молоком	150	2,6	2,9	16,1	98,6		Н 21
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		101
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43		
Итого	345	10,87	13,93	56,915	406,35		
Завтрак 2-ой							
Фрукт (апельсин)	95	0,9	0,2	7,7	40,9		
Итого	95	0,9	0,2	7,7	40,9		
Обед							
Свекольник на м/к бульоне	150	1,5	2,87	9,88	69		П 6

Запеканка картофельная с мясом	160	11,9	10,94	22,4	238,08		37\8
Капуста квашеная	30	0,5	0	0,9	6,9		
Сок	150	0,8	0,2	15,2	69		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		101
Итого	550	18,92	14,69	71,4	499,91		
Полдник							
Вареники ленивые	105	15,1	12	14,6	225		В 17
Сгущённое молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,6		
Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6	88,5		64
Итого	275	20,85	18,5	31,7	379,1		
Итого за день	1265	51,54	47,32	167,715	1326,26		

Четверг 1							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	
Каша манная молочная	150	4,65	6,68	19,2	154,73		К 15
Какао на молоке	150	4	4,4	18,5	126,3		Н 18
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		101
Сыр	15	3,48	4,43	0	54		62
Итого	355	14,81	15,79	57,82	431,03		
Завтрак 2-ой							
Фрукт (яблоко)	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Итого	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	2,1	14,1	77		П 26
Ленивые голубцы	160	13,08	13,15	16,2	235,12		В 25
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61		42
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		101
Итого	520	19,51	16,14	67,55	490,05		
Полдник							
Пудинг творожно - манный	120	18,2	6,2	29,8	248,1		В 51
Молочный соус	30	1,24	1,03	2,42	35,31		124
Чай с сахаром	150	0,1	-	12	45,5		Н 20
Итого	300	19,54	7,23	44,22	328,91		
Итого за день	1270	54,26	39,56	178,89	1294,69		
Пятница 1							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	
Каша Дружба	150	4,91	6,25	26,32	180,83		К 11
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		35
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		101
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43		
Итого	345	9,97	12,15	57,135	389,83		
Завтрак 2-ой							
Фрукт (банан)	95	1,4	0,5	20	91,2		
Итого	95	1,4	0,5	20	91,2		
Обед							
Щи на м/к бульоне	150	5,84	5,75	8,23	107,45		П 5
Жаркое по домашнему	160	20,02	3,25	15,97	192,72		713
Сельдь с луком	30	3,7	3,6	0,6	49,8		28
Компот их свежих фруктов	150	0,12	0,12	20,9	81,72		Н 28
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		101
Итого	550	33,9	13,4	68,72	548,62		
Полдник							
Плюшка	60	4,22	7,2	29,3	201,08		Т 16
Молоко	150	4,19	4,79	7,56	90,09		№ 40
Итого	210	8,41	11,99	36,86	291,17		
Итого за день	1200	53,68	38,04	182,715	1320,82		
Понедельник 2							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	
Каша пшеничная	150	5,58	6,05	26,46	182,91		К 9
Какао на молоке	150	4	4,4	18,5	126,3		Н 18
хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		101
Сыр	15	3,48	4,43	0	54		62
Итого	355	15,74	15,16	65,08	459,21		
Завтрак 2-ой							
Сок	100	1	0,2	20,2	92	532	№ 41
Итого	100	1	0,2	20,2	92		
Обед							
Суп картофельный с рыбой	150	7,9	2,5	4,02	69,74		П 20
Греча рассыпчатая	110	6,29	4,25	28,25	176		165
Печень по - строгановски	40	6,36	4,61	0,72	70,1		125
Салат из зелёного горошка	30	2,19	1,76	1,84	31,71		211
Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,42	0,2	20,9	85,3		Н 17
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		101
Итого	540	27,38	13,8	78,75	549,78		
Полдник							

Пирожок с капустой яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,8		1013
Чай с молоком	150	2,6	2,9	16,1	98,6		1121
Итого	210	7,12	8,13	36,88	258,4		
Итого за день	1205	51,24	37,29	200,91	1359,39		

Вторник 2							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	
Каша рисовая молочная	150	3,84	4,97	24,46	157,13		К 10
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		35
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		101
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43		
Итого	345	8,9	10,87	55,275	366,13		
Завтрак 2-ой							
Фрукт (банан)	95	1,4	0,5	20	91,2		
Итого	95	1,4	0,5	20	91,2		
Обед							
Суп крестьянский с крупой	150	5,61	6,45	8,56	113,24		П 13
Капуста тушёная	120	2,5	5,38	5,64	96,4		129
тефтели из говядины в молочном соусе	50	6,41	6,78	5,22	107,5		№ 26
Сок	150	0,8	0,2	15,2	69		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		101
Итого	530	19,54	19,49	57,64	503,07		
Полдник							
булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		№ 49
Молоко	150	4,19	4,79	7,56	90,09		№ 40
Итого	200	7,83	11,05	34,52	269,09		
Итого за день	1170	37,67	41,91	167,435	1229,49		
Среда 2							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	
суп молочный с макаронными изделиями	150	6,01	7,75	26,46	193		П 7
Чай с молоком	150	2,6	2,9	16,1	98,6		Н 21
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		101
масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43		
Итого	345	11,33	14,55	62,745	430,6		
Завтрак 2-ой							
Фрукт (апельсин)	95	0,9	0,2	7,7	40,9		
Итого	95	0,9	0,2	7,7	40,9		
Обед							
Борщ на м/к бульоне	150	1,6	2,4	8,26	52,8		П 3
Макаронны отварные	120	4,24	4,4	26,16	161,6		59
Суфле из отварной говядины	60	12,48	11,57	1	158,04	446	№ 25
икра кабачковая	30	0,55	3,63	2,23	43,89		
Компот из сухофруктов (курага)	150	0,25	0,15	16,4	67,94		№ 36
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		101
Итого	570	23,34	22,83	77,07	601,2		
Полдник							
Запеканка из творога	120	20,55	13,70	19	288,7		В 28
Сгущённое молоко	20	1,4	1,70	11,1	65,6		69
Чай с сахаром	150	0,1	-	12	45,5		Н 20
Итого	290	22,05	15,40	42,1	399,8		
Итого за день	1300	57,62	52,98	189,615	1472,5		

Четверг 2							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	
Каша Геркулес	150	4,05	5,69	20,36	149		48
кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		35
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		101
Сыр	15	3,48	4,43	0	54		62
Итого	355	12,55	12,4	51,11	369		
Завтрак 2-ой							
Фрукт (груша)	95	0,4	0,3	9,8	44,7		
Итого	95	0,4	0,3	9,8	44,7		
Обед							
Суп с макаронными изделиями и курицей	150	1,61	1,7	10,29	62,85	№ 1	
Рагу овощное с курицей	150	8,91	10,82	14,09	196,3	№ 27	
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	20,9	81,72	Н 28	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		101
Итого	510	14,86	13,32	68,3	457,8		
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	11,64	6,76	23,7	204,38	Т 10	
Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5		64
Итого	210	15,99	11,56	29,7	292,88		
Итого за день	1170	43,8	37,58	158,91	1164,38		
Пятница 2							
Завтрак	норма	Б	Ж	У	Ккал	№ рецеп.	
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157		52
Какао на молоке	150	4	4,4	18,5	126,3	Н 18	
Хлеб в/с	40	2,68	0,28	20,12	96		101
масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43		
Итого	280	14,24	21,76	40,255	422,3		
Завтрак 2-ой							
Фрукт (яблоко)	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Итого	95	0,4	0,4	9,3	44,7		
Обед							
Рассольник с мясом	150	5,93	5,13	13,73	123,03	П 9	
Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4		
Рыба тушеная под овощами	60	4,37	4,63	3,97	75		267
Огурец солёный	30	0,2	0	0,5	3,9		
Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,25	0,15	16,4	67,94	№ 36	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		56
Хлеб йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		101
Итого	570	17,41	14,43	73,96	497,2		
Полдник							
Шанежка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,8		569
Молоко	150	4,19	4,79	7,56	90,09	№ 40	
Итого	210	8,75	8,87	35,4	256,89		
Итого за день	1155	40,8	45,46	158,915	1221,09		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533201

Владелец Кудрявцева Виктория Викторовна

Действителен с 08.02.2024 по 07.02.2025