Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «ДС №3»
_____ Больмот О.Н.
приказ № 6/1 от 11.01.2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения
Анжеро-Судженского городского округа «Детский сад №3 «Солнышко»
(от 1 года до 3 лет)

Неделя: первая

День: понедельник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,56	4,64	20,97	135,33	20
2	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	8
3	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
4	Сыр	20	5,2	5,36	0	70,4	59
Всего за завтрак		350	12,56	10,4	54,55	247,43	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп гороховый с мясом птицы	150	4,3	3,9	17,51	105,6	33
2	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	5
3	Печень по-строгановски	50	14,4	5,78	3,55	124,51	40
4	Свекла тушеная	40	3,58	6,88	21,49	160,02	55
5	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
6	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	27
Всего за обед		550	28,45	21,25	95,12	671,73	67
Полдник 1	Пирожок печеный с овощным фаршем	40	3,87	4,32	24,4	162	61
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	1
3	Яблоко	60	0,4		13,8	47	
Всего за полдник		250	5,35	5,4	49,87	285,67	
Ужин 1	Омлет натуральный с маслом	180	7,21	10,01	1,79	125	24
2	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	10
3	Бутерброд с маслом	40	1,54	3,46	9,75	78	11
Всего за ужин		400	9,75	14,55	22,37	278	
2 ужин 1	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	26
2	Молоко кипяченое	120	4,35	3,75	7,2	81	7
Всего за 2 ужин		150	6,35	5,85	21,2	88,14	
Итого за день		1700	62,46	57,45	255,11	1618,97	

Неделя: первая

День: вторник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	43
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	1
3	Отварное яйцо	30	5,1	4,6	0,3	63	37
4	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за завтрак		360	15,24	12,15	57,86	311,12	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Борщ с капустой свежей с курицей и со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	3
2	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	41
3	Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	123,6	23
4	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	67
5	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
Всего за обед		510	15,96	16,44	65,77	544,52	
Полдник 1	Выпечка	60	8,38	8,72	26,5	229,84	
2	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	10
Всего за полдник		210	9,38	9,8	37,33	304,84	
Ужин 1	Сырники из творога с молоком сгущёным	180	6,34	7,2	22,68	281,1	36
2	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	8
3	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		400	10,14	7,6	56,26	322,8	
2 ужин 1	Печенье	30	3,8	0,4	24,6	11,7	26
2	Йогурт	120	4,06	4,48	5,6	82,6	14
Всего за 2 ужин		150	7,86	4,88	30,2	94,3	
Итого за день		1730	58,58	50,87	259,42	1625,58	

Неделя: первая

День: среда

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Запеканка из творога с молоком сгущеным	180	12,8	11,5	31,13	343,23	15
2	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	13
3	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	26
Всего за завтрак		360	16,6	11,54	69,23	401,43	66
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп картофельный с клёцками с мясом птицы	180	4,12	5,63	15,13	139,6	39
2	Капуста тушеная с мясом	180	9	7,5	7,36	255	35
3	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
4	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		550	16,85	13,73	60,6	562,6	
Полдник 1	Булочка домашняя	40	3,61	6,88	23,94	129,58	48
2	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	7
3	Яблоко	60	0,4		13,8	47	
Всего за полдник		250	7,96	10,63	31,14	210,58	
Ужин 1	Каша вязкая рисовая молочная	180	4,16	5,6	19,56	144	30
2	Бутерброд с маслом	40	1,54	3,46	9,75	78	11
3	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	8
Всего за ужин		400	5,7	9,06	38,29	252	
2 ужин 1	Пряник	30	3,8	0,4	24,6	11,7	26
2	Молоко кипяченое	120	4,35	3,75	7,2	81	7
Всего за 2 ужин		150	8,15	4,15	31,8	92,7	
Итого за день		1810	55,66	49,11	256,86	1614,31	

Неделя: первая
День:
четверг

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша из овсянных хлопьев молочная	150	5	8,25	16,98	162,33	58
2	Отварное яйцо	30	5,1	4,6	0,3	63	37
3	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	1
4	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за завтрак		360	14,98	14,33	53,55	313,7	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп-уха	180	4,24	5,2	20,24	112,8	42
2	Запеканка из печени с рисом	150	12,39	4,93	13,67	148,67	56
3	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	28
4	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
5	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		540	20,84	12,1	74,19	451,17	
Полдник 1	Выпечка	40	6,83	9,9	29,48	249,18	1
2	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	10
3	Яблоко	60	0,4		13,8	47	
Всего за полдник		250	7,83	10,98	40,31	324,18	
Ужин 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,39	4,36	14,99	116,25	25
2	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	8
3	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
4	Сыр	20	5,2	5,36		70,4	59
Всего за ужин		410	13,39	10,12	48,57	228,35	
2 ужин 1	Печенье	30	3,8	0,4	24,6	11,7	26
2	Йогурт	120	4,06	4,48	5,6	82,6	14
Всего за 2 ужин		150	7,86	4,88	30,2	94,3	

Итого за день		1810	65,3	52,41	272,62	1506,7	

Неделя: первая

День: пятница

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Пудинг из творога с пшеном	180	29,46	19,88	37,86	448	53
2	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	10
3	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
Всего за завтрак		360	32,46	23,06	62,69	530,14	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Свекольник с курицей и со сметаной	150	3,38	5,2	11,03	116,11	44
2	Голубцы ленивые	120	4,11	3,18	2,99	56,88	45
3	Соус сметанный	30	0,3	3,37	1,08	30	65
3	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
4	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	67
всего за обед		490	11,52	12,35	53,22	370,99	
Полдник 1	Кондитерские изделия	40	0,8	0,1	79,8	32,6	
2	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	8
3	Яблоко	60	0,4		13,8	47	
Всего за полдник		250	1,2	0,1	102,58	109,6	
Ужин 1	Горошница	150	4,2	2,3	12,5	113	49
2	Котлета рыбная	60	6,83	3,81	24,8	99,75	19
3	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	13
4	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		400	14,83	6,51	75,4	270,95	
Итого за день		1600	60,01	42,02	305,89	1329,71	

Неделя: вторая

День: понедельник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая	150	3	4,27	14,6	175,33	41
2	Сыр	20	5,2	5,36	0	70,4	59
3	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	8
4	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за завтрак		350	9	10,03	48,18	287,43	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	4,3	3,9	17,51	105,6	34
2	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	12
3	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
4	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		540	13,66	8,48	66,63	444,05	
Полдник 1	Зефир / пряник	50	0,8	0,1	79,8	32,6	
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0	62
Всего за полдник		200	0,8	0,1	79,8	32,6	
Ужин 1	Манник со сгущенным молоком	180	4,29	8,22	24,07	145,3	47
2	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	10
3	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		400	9,09	9,7	59,5	232	
2 ужин 1	Пряник	30	3,8	0,4	24,6	11,7	26
2	Молоко кипяченое	120	4,35	3,75	7,2	81	7
Всего за 2 ужин		150	8,15	4,15	31,8	92,7	
Итого за день		1590	40,7	32,46	297,91	1136,78	

Неделя: вторая

День: вторник

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша вязкая молочная пшённая	150	4,66	5,79	20,78	150,75	68
2	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	13
3	Отварное яйцо	30	5,1	4,6	0,3	63	37
4	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
Всего за завтрак		360	11,76	12,49	48,58	267,39	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Рассольник ленинградский, с курицей и со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	16
2	Рис отварной с овощами	120	2,57	4,67	17	141,33	38
3	рыба тушеная в сметанном соусе	70	10,74	5,72	48,58	121,62	26
4	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
5	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		530	20,32	15,79	120,46	547,06	
Полдник 1	Выпечка	50	4,13	2,17	38,22	185,5	
2	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	8
3	Яблоко	50	0,4		13,8	47	
Всего за полдник		250	4,53	2,17	61	262,5	
Ужин 1	Ленивые вареники	180	17,35	12,37	27,51	283,9	50
2	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	10
3	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		400	22,15	13,85	62,94	370,6	
2 ужин 1	Йогурт	120	4,06	4,48	5,6	82,6	14
2	Печенье	30	5,8	5	9,6	108	35
Всего за 2 ужин		150	9,86	9,48	15,2	190,6	
Итого за день		1740	68,62	53,78	319,88	1686,15	

Неделя: вторая

День: среда

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Пудинг из творога с рисом	180	29,46	19,88	37,86	448	53
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	1
3	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
Всего за завтрак		360	32,54	23,06	63,53	531,81	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп шахтерский с мясом курицы и со сметаной	150	3,32	4,83	15,74	115,2	64
2	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	5
3	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	4
4	Икра морковная	30	0,7	3,66	4,1	52,5	31
5	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
6	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		550	17,22	19,01	77,52	550,68	
Полдник 1	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	46
2	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	8
Всего за полдник		210	4,54	4,07	34,28	187,11	
Ужин 1	Каша вязкая манная молочная	180	4,66	5,6	18,82	144	21
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,61	5,4	9,75	106	2
3	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	10
Всего за ужин		400	9,27	12,08	38,4	325	
2 ужин 1	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
2	Молоко кипяченое	120	4,35	3,75	7,2	81	7
Всего за 2 ужин		150	6,35	5,85	21,2	88,14	
Итого за день		1770	69,92	64,07	246,93	1730,74	

Неделя: вторая

День: четверг

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Омлет натуральный с маслом	180	7,21	10,01	1,79	125	24
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	1
3	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за завтрак		360	12,09	11,49	38,06	213,37	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,2	4,24	11,62	133,8	27
2	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	20
3	Печень тушеная в сметане	80	15,73	6,34	2,43	125,62	51
4	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
5	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		550	28,22	15,82	73,14	562,75	
Полдник 1	Выпечка	40	8,38	8,72	26,5	229,84	
2	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	10
3	Яблоко	60	0,4		13,8	47	
всего за полдник		250	9,78	9,8	51,13	351,84	
Ужин 1	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	4,66	6,07	20,78	159,75	9
2	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	8
3	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	11,7	66
всего за ужин		400	8,46	5,79	54,36	192,45	
2 ужин 1	Пряник	30	3,8	0,4	24,6	11,7	
2	Йогурт	120	4,06	4,48	5,6	82,6	14
всего за 2 ужин		150	7,86	4,88	30,2	94,3	
Итого за день		1810	66,41	48,18	258,89	1462,71	

Неделя: вторая

День: пятница

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	180	5,24	7,8	18,75	166,79	57
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	1
3	Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14	7,14	66
Всего за завтрак		360	8,32	10,98	44,42	250,6	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп вегетарианский крестьянский со сметаной	180	2,4	4	13	106	60
2	Плов с птицей	150	7,4	4,58	21,04	152,73	52
3	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
4	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	67
Всего за обед		550	14,01	10,55	74,32	452,43	
Полдник 1	Сушка на сметане	60	4,5	9,75	24,92	159,5	63
2	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	8
Всего за полдник		210	4,5	9,75	33,9	189,5	
Ужин 1	Овощи тушеные	150	3,75	5,09	14,44	126,32	54
2	Рыба тушеная	70	10,74	5,72	48,58	121,62	26
3	Кисель	180	0	0	13,5	46,5	13
4	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	11,7	66
Всего за ужин		430	18,29	11,21	101,12	306,14	
Итого за день		1650	45,22	42,49	265,76	1246,67	
Итого за 10 дней			592,88	492,84	2739,27	14958,32	