



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «ДС №3»
Большот О.Н.
приказ № 145 от 23.08.2021

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

г. Анжеро-Судженск
2021

Примерное 10-дневное меню для детей 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 Макароны 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	2	0,4	14,6	11,7	66
	4 Сыр	20	5,2	5,36	0	70,4	59
Всего за завтрак		350	10,76	10,4	44,55	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 Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	41
	3 Печень по-строгановски	50	14,4	5,78	3,55	124,51	40
	4 Свекла тушеная	30	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	6,7	87	27
Всего за обед		540	29,01	21,43	85,27	733,46	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 Рыба запеченная в омлете	180	17,73	4,62	2,92	123,33	70
	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	20,27	9,16	23,5	276,33	
Итого за день		1540	65,39	46,39	215,19	1590,89	

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	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за завтрак		360	13,44	12,15	47,86	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 Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	5
	3 Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	123,6	23
	4 Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	6,7	87	67
	5 Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	6
Всего за обед		510	13,49	15,28	52,25	498,89	
Полдник	1 Выпечка	60	3,2	8,72	26,5	229,84	
	2 Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	10
Всего за полдник		210	4,2	9,8	37,33	304,84	
Ужин	1 Сырники из творога с молоком сгущённым	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	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за ужин		400	8,34	7,6	46,26	322,8	
Итого за день		1580	39,47	44,83	195,7	1485,65	

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 сгущенным	180	12,8	11,5	31,13	343,23	15
	2 Кисель	150	0	0	13,5	46,5	13
	3 Хлеб пшеничный	30	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за завтрак		360	14,8	11,54	59,23	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	6,7	87	67
Всего за обед		550	16,85	13,73	50,6	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	
Итого за день		1660	47,11	44,96	191,26	1474,61	

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	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за завтрак		360	13,18	14,33	43,55	313,7	
2 завтрак	Сок	100			12	48	
Обед 1	Суп-уха со сметаной	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	6,7	87	67
Всего за обед		540	20,84	12,1	64,19	451,17	
Полдник 1	Выпечка	40	3,2	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	4,6	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	2	0,4	14,6	11,7	66
4	Сыр	20	5,2	5,36		70,4	59
итого за ужин		410	11,59	10,12	38,57	228,35	14
Итого за день		1660	50,21	47,53	198,62	1365,4	

Неделя: первая

День: пятница

		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	14,6	11,7	66
Всего за завтрак		360	32,46	23,06	63,29	534,7		
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	6,7	87	67
всего за обед		490	11,52	12,35	43,22	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	Картофельное пюре	150	2,44	4,19	14,45	113,6	5
	2	Рыба тушеная	70	10,74	5,72	48,58	121,62	26
	3	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	13
	4	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за ужин		410	15,18	10,31	91,13	293,42		
Итого за день		1610	60,36	45,82	312,22	1356,71		

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	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за завтрак		350	10,2	10,03	38,18	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	6,7	87	67
Всего за обед		540	13,66	8,48	56,63	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	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за ужин		400	7,29	9,7	49,5	232	
Итого за день		1590	31,95	28,31	236,11	1044,08	

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	14,6	7,14	66
Всего за завтрак			360	11,76	12,49	49,18	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	6,7	87	67
Всего за обед			530	20,32	15,79	110,46	547,06	
Полдник	1	Выпечка	50	2,3	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	2,7	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	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за ужин			400	20,65	13,85	52,94	370,6	
Итого за день			1640	55,43	44,3	285,58	1495,55	

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	14,6	7,14	66
Всего за завтрак		360	32,54	23,06	64,13	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	6,7	87	67
Всего за обед		550	17,22	19,01	67,52	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	
Итого за день		1620	63,57	58,22	216,33	1642,6	

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	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за завтрак		360	10,29	11,49	28,06	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 Макароны 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	6,7	87	67
Всего за обед		550	28,22	15,82	63,14	562,75	
Полдник	1 Выпечка	40	2,3	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	3,7	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	2	0,4	14,6	11,7	66
всего за ужин		400	6,66	5,79	44,36	192,45	
Итого за день		1660	48,87	42,9	198,69	1368,41	

Неделя: вторая

День: пятница

	Наименование блюда	масса порции	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	1 Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,39	4,36	14,99	116,25	
	2 Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	1
	3 Хлеб пшеничный	30	2	2,1	14,6	11,7	66
Всего за завтрак		360	7,47	7,54	41,26	204,62	
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	6,7	87	67
Всего за обед		550	14,01	10,55	62,16	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 Капуста тушеная	150	2,41	4,52	8,11	87,6	68
	2 Тефтели из говядины	60	6,41	6,78	5,22	107,5	69
	3 Кисель	180	0	0	13,5	46,5	13
	4 Хлеб пшеничный	30	2	0,4	14,6	11,7	66
Всего за ужин		420	11,82	11,7	41,43	253,3	
Итого за день		1640	37,8	39,54	190,75	1147,85	
Итого за 10 дней			500,16	442,8	2240,45	13971,75	