



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей с 1 до 3 лет
в МДБОУ «Детский сад № 80»
г. Дзержинска Нижегородской области
(с 12 часовым пребыванием)**

2022 год

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
43	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26	1,34
375	Чай заварка	150	0	0	13,5	1,93	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	360	11	16	48	326	1
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
57	Икра кабачковая (консервы)	40	0,72	2,82	4,62	47	4,5
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к б-не	150/7	1,71	4,45	5,34	69,36	11,12
277	Гуляш из отварного мяса	60\30	15,4	12,4	3,96	189	0,6
314	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	0
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	593	27	25	72	624	16
Полдник							
167	Запеканка морковная	105	3,29	7,77	19,59	161	2,18
458	Ватрушка с повидлом	60	3,82	1,49	37,82	190	0,07
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Итого:	340	11,74	11,84	80,8	487	3,44
	ВСЕГО	1493	51	53	221	1522	25

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
90	Каша манная молочная жидкая с маслом	150\5	5,22	8,46	20,35	177	1,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого:	335	10	14	43	338	2
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
	Итого:	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,1	3,92	38	6,26
57	Борщ с капустой и картофелем на м\к б-не со сметаной	150\7	1,75	4,47	7,9	81	6,21
298	Голубцы ленивые со сметаной	150	10,61	6,81	15,04	164	15,03
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	558	18	14	66	466	28
Полдник							
212	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150\20	4,67	9,78	42,23	316,6	0,32
394	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Итого:	345	11	14	62	461	2
	ВСЕГО	1333	39	43	180	1306	42

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
98	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,86	8,48	22,23	184	1,34
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	340	12,35	17,98	47,29	400	2,62
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
54	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40	2,7
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150\15	1,417	2,037	7,41	54,25	3,45
295	Рулет из мяса птицы с луком яйцом	60	7,18	5,92	5,39	104	1,98
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110	14,7
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	596	17	14	71	491	23
Полдник							
261	Тефтели рыбные тушеные	60/15	7,5	2,39	8,28	85	0,28
64	Овощи тушеные	120	3	4,11	11,7	100,8	6,7
394	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	390	19	13	54	414	9
	ВСЕГО	1526	49	46	192	1390	39

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
86	Каша гречневая на молоке с маслом	150\5	5,94	8,85	21,34	188	1,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого:	335	10	15	44	349	2
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого:	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
80	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне со сметаной	150\7	1,81	3,152	9	73	4,99
477	Суфле из мяса	60	15,2	5,82	2,1	124	0,14
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	Итого:	548	24	13	65	480	18
Полдник							
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	27,71	19,78	36,83	436,6	0,56
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого:	380	36	28	65	654	3
	ВСЕГО	1363	71	56	185	1528	29

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
84	Каша "Рябчик" молочная	150	4,98	5,66	20,71	152,25	1,46
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	340	12	15	46	368	3
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37	2,05
39	Суп "Снежок" с мясом птицы	170\10	6,68	7,4	14,1	169,4	10,11
276	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,71	16,3	181	6,41
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	556	28	14	61	511	19
Полдник							
256	Котлеты любительские из рыбы	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	0
354	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,01
457	Чай - заварка	150	0	0	13,5	1,93	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	390	15	11	77	408	2
	ВСЕГО	1486	57	40	204	1372	28

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
93	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	189	1,37
457	Чай - заварка	150	0	0	13,5	1,93	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
	Итого:	360	12,57	16,71	47,36	338	1,37
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
57	Икра кабачковая (консервы)	40	0,72	2,82	4,62	47	4,5
81	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	150	3,71	3,26	9,79	84,7	3,49
282	Биточки, рубленные из мяса	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
344	Рагу из овощей	120	2,25	5,13	12	103	9,96
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	581	21	19	76	556	18
Полдник							
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90	20,59
454	Пирог с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	350	10,64	13,51	59,77	404	22,29
	ВСЕГО	1506	62	56	208	1537	20

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
111	Омлет с зеленым горошком	140	6,6	9	3,7	118	2,53
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	350	14	19	29	334	4
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
	Итого:	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
Обед							
58	Свекольник на м\к б-не	150	1,63	3,108	8,46	69,65	5,27
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	11,1	8,24	25,5	221	3,56
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	546	15	12	61	414	9
Полдник							
41	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,66	21	1,92
200	Крупеник с маслом	155	16,93	12,26	33,52	312	0,42
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	Итого:	370	23,99	16,63	58,56	477	4,39
	ВСЕГО	1361	39	36	111	1267	18

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
96	Каша пшеничная молочная с маслом	150\5	5,97	8,91	23,46	197	1,34
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого:	335	11	15	47	365	3
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	200	1	0	20,2	85	4
Обед							
77	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	150\20	4,1	4	10,22	95,1	93
178	Котлета из курицы	60	15,2	19,1	8,8	268,2	0,26
199	Пюре гороховое с маслом	120\3	10,65	5,35	27,35	199	0
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	539	32,6	28,9	73,1	686	93,5
Полдник							
249	Рыба, запеченная в омлете	60	10,3	3,56	2,57	84	0,24
145	Свекла тушеная в сметане	120	2,53	7,4	11,5	123,4	1,6
233	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0	0	13,5	46,5	0
Пр.пр.	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	375	16,41	13,81	53,77	397	1,84
	ВСЕГО	1449	61	58	194	1533	102

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01	1,34
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	340	13	18	45	394	3
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого:	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед							
83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	15\150	4,13	3,1257	9,39	83,1	6,72
291	Плов из птицы	150	20,3	17	35,7	377	1,01
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	501	27	21	72	584	8
Полдник							
35	Салат из свеклы с морковью	40	0,44	2,07	4,58	39	3,72
235	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,5	383	0,29
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	Итого:	365	28	21	65	558	0,29
	ВСЕГО	1291	51	52	187	1428	38

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
84	Каша «Дружба» с маслом	150/5	5,32	8,64	23,34	192	1,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого:	385	17	22	46	452	2
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	85
	Итого:	200	1	0	20,2	85	85
Обед							
99	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	150\7	1,58	4,5	5,85	75,18	6,27
311	Макаронник с мясом	140\5	14,38	14,87	15,5	250	0,68
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	513	21	20	61	507	7
Полдник							
84	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,1	5,29	13,29	141,46	7,25
268	Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90	1,19
375	Чай заварка	150	0	0	13,5	1,93	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	405	16	13	55	376	8
	ВСЕГО	1503	55	55	183	1420	103