



Утверждаю
и.о. зав. МБДОУ д/с №4 «Огонек»
Светкова А.М.

Примерное десятидневное меню на 2020-2021

В группах от 1 лет до 3 лет

10ень ясли

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
	завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная	150.5	2.7	5.97	15.98	110	411
2	какао с молоком	180	1.15	2.0	14.17	51.28	1007
3	Батон с маслом	30/5	1.26	3..15	13.02	113	1
	Итого за завтрак		5.11	11.12	43.17	274.28	
	Второй завтрак						
1	мандарин	80	0.4	0	43	795	80
	Итого за второй завтрак		0.4	0	43	795	
	обед						
1	Салат «Здоровье»	30	0.43	2.52	1.95	49	21
2	Суп «Кружевница»	150	2.07	2.1	17.12	95.62	208
3	Гуляш из говядины	50	16.5	3.02	4.79	117	658
4	Рожки отварные	110	1.65	1.2	23.25	86	753
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	6.98	78	933
6	Хлеб ржаной	35	2.5	0.5	20.2	86.7	7
	Итого за обед		23.15	10.34	74.29	502.32	
	полдник						
1	Кефир	150	2.2	4.8	11.85	108	381
	Плюшка песочная	50	1.5	2.34	15.98	65.6	134
	Итого за полдник		3.7	7.14	27.83	173.6	
	ужин						
1	Капуста тушеная	150	1.01	4.3	5.14	67	773
2	Яйцо вареное	40	2.3	2.33	0.15	59.8	365
3	Чай сладкий	150	0.1	0.037	10.35	42.74	1009
4	батон	30	1.2	1.07	6.09	66.6	4
	Итого за ужин		4.0	7.7	26.09	249.04	
	Итого за день		35.96	38.3	171.38	1244.24	

2 день (ясли).

N2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белк и	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша гречневая молочная	150/5	8.73	4.75	33.94	36,0	744
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,05	1,2	16,0	31,5	1032
3	Батон с сыром	30/10	3.76	3.25	10.94	113	3
	Итого за завтрак		13.54	9.2	60.88	180.5	
	Второй завтрак						
1	банан	100	2.7	1.2	12.2	142	81
	Итого за второй завтрак		2.7	1.2	12.2	142	
	обед						
1	зеленый горошек отварной	30	1.05	1,0	1.55	33.2	750
2	Свекольник со сметаной	150	0.5	2.2	6.1	68.2	186
3	Тефтели мясные	60/30	0.20	1.25	1.22	28.38	176
4	Рагу овощное	110	0,81	1,92	3,56	84	217
5	компот из изюма	150	0,3	0	13,87	73	934
6	хлеб ржаной	30	2,13	0,46	19,06	85,33	7
	Итого за обед		4,99	6,83	45,36	372,13	0
	Полдник						
1	Вафли	50	0.85	7.55	16.17	134	5
2	Йогурт	150	3,2	1,7	2,8	40	382
	Итого за полдник		4.05	9.25	45,3	174.0	
	ужин						
1	Запеканка рыбная	115	12,3	6.28	3.21	119	188
2	Рис отварной с маслом	100	1,30	3,2	11,4	126	747
3	Сок персиковый	200	0,4	0	16,4	140	585
	Батон	30	1.07	4.6	10.3	110	
	Итого за ужин		16.7	10.68	43.21	645	
	Итого за день		38.28	35.96	187.5	1291.0	

3 день (ясли)

N2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	150/5	2.18	3.1	32.46	218	411
2	Чай с молоком	180	1,15	1,21	7,02	42	1021
3	Батон с повидло	30/5	1,07	2.5	15.3	102.4	2
	Итого за завтрак		4.4	6.81	54.78	362.4	
	Второй завтрак						
1	яблоко	100	0.23	0	10.08	41.3	82
	Итого за второй завтрак		0.23	0	10.08	41.3	
	Обед						
1	Огурцы порционные свежие	30	0.20	0,025	0,65	3,5	37
2	Куриный бульон с гренками	150	1,01	3.35	5.58	48.5	233
3	Картофель тушеный	100	1,38	7,77	5,07	23	757
4	Котлета рубленая	50	12.5	7,16	7,21.	93	732
5	Компот из кураги	150	0.18	0	31,3	72,7	932
6	Хлеб ржаной	40	2.13	0.46	19.06	85.33	7
	Итого за обед		17,4	18,7	68,87	326.03	
	ПОЛДНИК						
1	Снежок	150	32	1.7	28	40	383
2	Пряник	50	1.12	3.56	12.06	112.8	6
	Итого за полдник		432	526	4006	1528	
	ужин						
1	Запеканка из вермишели и творога	150	83	6.4	23.0	20.0	495
2	Молочный соус	50	0.14	3.03	19	37.8	860
3	Напиток лимонный	180	0.11	1.0	4.46	127	1020
4	батон	30	1.05	2.0	4.55	33.2	4
	Итого за ужин		96	6.43	33.91	398	
	Итого за за день		3695	372	173.79	1280.53	

4день (ясли)

N2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша молочная «Дружба»	150/5	3,86	8,04	23,16	204	68
2	Какао с молоком	150	1,05	1,2	6,0	31,5	1008
3	Батон с маслом	30/5	1,77	6,86	11,26	114,75	1
	Итого за завтрак		6,68	16.1	40,42	350.25	
1	Второй завтрак						80
	Мандарин	80	0.4	0	4.3	43.1	
	Итого за второй завтрак						
	обед						
1	Икра кабачковая	30	0.47	1,22	1,92	29,7	124
2	Суп овощной с мясом	150/10	2,32	0.26	8,3	66,6	
3	Биточки рыбные	50	3.80	1.95	6.46	10.6	541
5	Картофельное пюре	100	2.66	1.69	20.2	102.46	759
6	Компот из чернослива	150	0.96	0	16,9	79,5	399
	Хлеб ржаной	40	2.1	0.46	9.06	85.33	7
	Итого за обед		12,31	5.58	52.8	274.19	
	Полдник						
1	Кефир	150	4,2	4,8	11,85	89	381
2	Пирог с повидлом	60	4.9	3.91	34.2	100.8	136
	Итого за полдник		9,1	7,71	36,05	190.6	
	ужин						
1	Макароны запеченные с сыром	150/20	6.38	9.78	20.28	290.6	444
3	Чай	150	0.15	0.03	11.35	42.75	1009
	Мармелад	30	0.2	0.03	10.1	28.0	61
	Итого за ужин		6.73	9.84	41.73	361.35	
	Итого за день		35.22	39.23	175.3	1219.46	

5 день (ясли)

N 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	Завтрак						
1	Каша манная молочная	150/5	4,96	5,8	31,02	204	417
2	Кофейный напиток	180	3,15	3,6	5,2	64,9	1032
3	Батон с сыром	30/10	3,76	3,25	10,94	103	3
	Итого за завтрак		11,87	10,65	47,16	271,9	
1	Второй завтрак	100					
	Яблоко		0.43	0	10.08	43.1	82
	Итого за второй завтрак		0.43	0	10.08	43.1	
	Обед						
1	Помидоры свежие	30	0.20	1.0	2.80	48.0	38
2	Суп картофельный с клецками	150	2.50	2.0	16.90	102	224
3	Суфле из говядины	60	4,1	1,9	8,2	99	25
3	Рис с овощами	100	2,64	5,8	4,3	110	746
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	6,98	78	933
6	Хлеб ржаной	40	2.13	0.46	19.06	85.33	7
	Итого за обед		11,57	11,16	58.24	322.33	
	Полдник						
1	Йогурт	150	3.2	1.7	2.8	40	382
2	Яйцо варёное	40	1.32	1.33	0.15	19.4	365
3	Хлеб пшеничный	30	1,32	5,37	10,09	102,34	4
	Итого за полдник		5.84	8.4	12.95	161.74	
	Ужин						
1	Сырники	150	7,0	5,35	20,9	106	492
2	Соус молочный	50	0,44	3,03	1,9	37,8	859
43	Сок абрикосовый	200	0.4	0	26.4	140	585
	Итого за ужин		7.92	8.38	59.28	326.9	
	Итого на день		37.63	38.53	179.61	1107.34	

№ 2	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	Углеводы		
	<i>завтрак</i>							
1	Горошек зеленый отварной	30		1,05	1,0	4,55	33,2	750
2	Омлет натуральный	150		4.04	6.04	2.04	118	1013
2	Чай с молоком	180		1,05	1,2	11,0	31,5	1011
3	Батон с повидло	30/5		1,77	6,86	10,26	67,4	2
	Итого за завтрак			9.91	17,8	27,85	250.1	
1	Второй завтрак							
	Груша	95		0.4	0	4.2	78.9	83
	Итого за второй завтрак			0.4	0	4.2	78.9	
	<i>обед</i>							
1	Салат из свеклы	30		0,42	0,51	2.53	34,5	24
2	Рассольник со сметаной.	150		1.41	2.93	12.74	60.4	57
3	Голубцы ленивые	60/30		9,16	7,80	3,89	50	48
4	Картофельное пюре с морковью	100		3,83	2,41	22,71	18	103
93	Компот из изюма	150		0,09	0	18,67	72,75	934
5	Хлеб ржаной	35		2.13	0.46	19.06	85.33	7
	Итого за обед			17,04	16,11	70,6	327,98	
	<i>Полдник</i>							
1	Ватрушка с творогом	60		1,87	1,68	23.78	136,0	138
2	Снежок	150		3.2	1.7	2.8	40,0	382
	Итого за полдник			5.07	3.38	26.58	176	
	<i>Ужин</i>							
1	Картофель и овощи тушёные в соусе	150/25		1.84	3,92	21,08	51	347/863
2	Сок абрикосовый	200		0,39	0,1	21,8	103	585
4	батон	30		1.32	5.37	10.09	102.34	4
	Итого за ужин			3,95	9,39	57,27	335.84	
	Итого на день			36.37	38,68	188.5	1187.82	

7день (ясли)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев- ды		
	завтрак						
1	Каша пшенная молочная	150/5	6.18	4.80	32.46	218	411
2	Какао с молоком	180	3,15	3,6	5,2	64,9	1007
3	Батон с маслом	30/5	1.77	6.86	11.26	114.75	1
	Итого за завтрак		10.1	18,26	48,92	367,65	
1	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	200	0.4	0	15.4	140	585
	Итого за второй завтрак		0.4	0	15.4	140	
	обед						
1	Сельдь с картофелем и маслом растительным	10/10/2	0,73	0,2	2,7	42	39
2	Борщ	150	0,23	1,24	5,61	6,9	176
3	Бефстроганов	50/50	8,55	7,4	3,68	105	671
4	Вермишель отварная.	100	2,65	1.32	14,55	76	753
5	Компот из кураги	150	0.18	0	37,3	72,7	932
6	хлеб	35	2.13	0.46	19.06	85.33	7
	Итого за обед		10.7	10,62	82,9	387,93	
	полдник						
1	Молоко кипяченое	150	4,43	5,63	7,43	91,5	1031
2	Пряник	50	1.5	0,36	10,88	62,7	6
	Итого за полдник		5,93	5,99	18,31	154	
	Ужин						
1	Салат из свежих фруктов с йогуртом	40/20	0.28	0.12	5.25	13.8	37
2	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	8.03	9.27	13.68	133	1085
3	Чай сладкий с лимоном	180	0.19	0.03	8.4	44.2	1009
	Итого за ужин		8.5	9.42	27.33	191	
	Итого за день		35.68	38.45	192.8	1240.5	

8 день (ясли)

N.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
				белки	жиры	Углев-ды		
	<i>завтрак</i>							
1	Каша кукурузная молочная	150/5		3.3	6.5	25.5	111	411
2	Кофейный напиток	180		2,15	3.6	5,2	64,9	1032
3	батон с сыром	30/10		1.77	6.86	11.26	114.7	3
	Итого за завтрак			7.22	16.96	41.96	290.6	
1	Второй завтрак							
	Банан	100		3.2	2.7	5.8	60	81
	Итого за второй завтрак			3.2	2.7	5.8	60	
	<i>обед</i>							
1	Салат « Бурячок»	30		0.2	1.55	2.37	34	45
2	Суп гороховый	150		2,73	1,09	0,9	79	81
3	Кура отварная	50		6,28	1,90	0,56	97	697
4	Рис отварной	110		1.81	2,29	13,46	67,6	747
5	Компот из сухофруктов	150		0	0	6,98	78	933
6	Хлеб	30		2,13	0,46	19,06	85,33	7
	Итого за обед			13.15	7.29	43.33	340.9	
	Полдник							
1	Кефир	150		4,2	4,6	11,65	108	381
2	Пирог с картошкой	60		1,0	1,34	10,08	105,6	147
	Итого за полдник			5.2	5.94	21.73	213.6	
1	Рыба по-польски	200		9,2	3,87	2,56	106,1	532
2	Сок персиковый	200		0,4	0	26,4	140	585
4	Батон	30		1,32	5,37	10,09	102,34	4
	Итого за ужин			10.92	9.24	39.05	396	
	Итого за день			39.69	42.13	151.87	1241.5	

9 день (ясли)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	150/5	5.18	8.80	22.46	120.0	411
2	Молоко кипяченое	180	1,05	1,2	7,05	31,5	1031
3	Батон с повидло	30/10	5.76	5.25	14.94	103.0	2
	Итого за завтрак		11,99	15,25	44,45	254,5	
1	Второй завтрак						
	Мандарин	90	0.4	0	4.3	41	80
	Итого за второй завтрак		0.4	0	4.3	41	
	обед						
1	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0.48	4	49
2	Щи со сметаной	150	5.32	12.24	8.32	82.20	197
3	Рулет мясной с яйцом	60	7.60	0.40	8.60	139.0	638
5	Картофельное пюре	100	5,5	4,04	30,3	98,7	759
6	Компот из чернослива	150	0,96	0	17,9	79,5	399
7	хлеб ржаной	40	2,13	0,46	19,06	85,33	7
	Итого за обед		11,75	17,17	67,36	488,73	
	Полдник						
1	Йогурт	150	3,2	2,7	5,8	60	382
2	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,22	0,79	28,04	184,1	29
	Итого за полдник		9.42	3.49	33.84	244.1	
	Ужин						
	Винегрет	150	0,81	0,92	4,08	104	103
	Чай	150	0,18	0,01	2,98	12,5	1009
	Мармелад	30	2.7	0.10	9.5	50	61
	Батон	30	1,32	6,37	10,09	102,34	4
	Итого за ужин		5.01	7.4	26.65	260.	
	Итого за день		36.3	43.09	176.6	1280.2	

10 день (ясли)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	<i>завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная	150/5	3,98	9,8	18,14	156	417
2	Чай с молоком	180	3,43	3,63	7,43	91,5	1011
3	Батон с маслом	30/5	1,77	6,86	11,26	14,75	1
	Итого за завтрак		9,18	20,29	36,83	162,25	
1	Второй завтрак						
	Груша	90	0.41	0	10.06	31.3	83
	Итого за завтрак						
	<i>обед</i>						
1	Салат «пёстрый»	30	0.23	0,55	1,59	29,5	37
2	Суп картофельный с рыбными консервами	150	3,19	4,07	7,95	90,37	215
3	Котлета мясная	50	5,85	4,51	7,89	123,0	658
4	Капуста тушёная	110	1,61	2,53	8,46	84,9	773
5	Компот из изюма	150	0,3	0	18,87	73	934
6	Хлеб ржаной	40	2.13	0.46	19.06	85.33	7
	Итого за обед		13,00	12,12	53,82	386,1	15
	<i>полдник</i>						
1	Сок абрикосовый	200	0.4	0	26.4	200	585
2	Ватрушка с морковью и картофелем	50	2.17	1.81	15.34	3.3	15
	Итого за полдник		2.57	1.81	41.7	203.3	
	<i>ужин</i>						
1	Пудинг творожный с йогуртом	200/20	11.1	6.82	12.46	144	497
2	Напиток из шиповника	200	0.52	0.15	31.76	170	10
	Итого за ужин		12.2	6.97	44.22	478	
	Итого за день		37.3	41.19	186.63	1260.95	