

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 54»

О.А. Фурманова
Приказ от 14.07.2023 г. № 161 АХ



10 дневное меню для детей до 3 лет,
посещающих МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 54»
Октябрьского района г. Саратов
(с 12 часовым пребыванием)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	180	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
	Бутерброд с сыром (хлеб пшен. ,батон)	30/5	7,09	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0	13
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
Обед	Щи из свеж. капусты рыбные со сметаной	200	11,4	5,8	18,0	172	10,54	327
	Оладьи из печени	60	8,78	10,66	15,41	209	7,37	1
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	7
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,21	13,6	165,33	0	65
	Компот из сухофруктов	200	0,438	0	21,8	86	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,09	69	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	16,0	80,6	0	1
Полдник								
	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150	4,13	4,57	5,74	84,14	1,02	21
Ужин	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	4,0	14,2	109,5	0,69	171
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	11
Итого за день:			64,84	47,6	203,5	1405,6		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	68
	Бутерброд с маслом (хлеб пшен. ,батон)	20/4	1,54	3,46	9,75	78		2
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
2 завтрак	Сок (фрукты)	200	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Суп Крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250	3,03	2,02	16,5	115,1	8,85	37
	Рагу овощное с мясом говядины (птицы)	100	10,6	11,9	9,9	126,75	5,6	17
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	21
	Кондит. изд. (печенье, зефир, мармелад)	30	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин								
	Пирожок печеный с рисом и яйцом	110	4,51	5,04	28,47	189	21,6	43
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0	13
Итого за день:			41,2	47,3	202,8	1512,3		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,1	5,2	18,56	114	1,6	173
	Бутерброд с повидлом (хлеб пш. ,батон)	30/5	2,03	3,21	11,34	122	0,08	2
	Чай с молоком	150	1,1	1,0	12,1	61,3	1,0	70
2 завтрак	Фрукт	150	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,48	0,06	1,5	7,4	6	70
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне со сметаной	180	6,5	5,2	20,9	142	6,10	47
	Пюре картофельное	100	1,63	3,12	9,84	72,2	10,77	91
	Котлеты мясные	50	8,9	7,7	6,1	123,0	0	22
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник								
	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	21
Ужин								
	Лапшевник с творогом со сладким соусом	180	15,6	13,77	40,13	369	0,17	212
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,10	18,33	91	15	256
Итого за день:			41,6	46,9	204,8	1489,3		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	Бутерброд с сыром (хлеб пшен. ,батон)	30/5	7,09	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	11
2 завтрак	Фрукт	150	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне со сметаной	180	6,05	7,98	10,92	114,18	0	74
	Капуста тушеная с мясом птицы (говядины)	180	10	8,2	10,8	280	21	200
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	21
	Кондит. изд. (печенье, зефир, мармелад)	20	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин	Салат из отварной свеклы и зеленого горошка	30	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5	10
	Рыба, запеченная в омлете	60	7,9	3,9	1,6	73,5	0,25	26
	Кисель	150	0,12	0	22,42	93,96	1,62	49
Итого за день:			43,8	47,1	204,6	1423,8		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша Дружба молочная	180	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
	Бутерброд с маслом (хлеб пшен. ,батон)	20/5	1,54	3,46	9,75	78	0	2
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5	23
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
	Гуляш из отварного мяса говядины (птицы)	60	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Пюре гороховое	130	46,3	3,5	18,8	170	0	211
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник								
	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	21
Ужин								
	Пирожок печеный с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	454
	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,13	47	2	31
Итого за день:			41,2	46,8	202,9	1472,5		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	180	6,44	7,53	25,38	192	1,95	91
	Бутерброд с сыром (хлеб пшен., батон)	30/5	40/5	7,09	6,88	14,56	139	3
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0	13
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Салат из капусты с зеленым горошком	30	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5	56
	Суп-уха	180	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
	Печень по-строгановски	60	18	13,8	4,3	213	8,5	33
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник								
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	21
	Кондит. изделие (печенье, зефир, мармелад)	20	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин								
	Омлет натуральный с маслом	80	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	Хлеб пшен.(батон)	30	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	11
Итого за день:			42,1	46,2	203,2	1456,2		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	180	6,35	8,51	21,86	187,95	1,95	93
	Бутерброд с маслом	20/5	1,54	3,46	9,75	78	0	2
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
2 завтрак	Фрукт	150	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	3,52	5,98	9,78	117	9,74	5
	Плов с мясом говядины	150	15,1	14,9	39,4	352	0,3	29
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	21
Ужин	Салат из отварной моркови	30	0,53	2,29	6,29	47,25	1,35	66
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,70	213,0	0,12	454
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0	13
Итого за день:			42,3	47,6	205,7	1502,8		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	180	4,16	5,6	19,56	144	1,6	173
	Бутерброд с повидлом	30/5	2,03	3,21	11,34	127	0,08	2
	Чай с молоком	150	1,1	1,0	13,1	65,3	1,0	70
2 завтрак	Фрукт	150	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	30	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5	42
	Суп с клецками на м/к бульоне	180	7,9	7,6	23	154,9	5,3	60
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник								
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	21
	Кондит. изд. (зефир, мармелад)	20	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	17,44	18,5	27,0	348,9	0,6	48
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,1	18,33	100	15	256
И того за 2								
День:			44,2	47,1	203,1	1423,5		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	Бутерброд с сыром	30/5	40/5	7,09	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	11
2 завтрак	Фрукт	150	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Суп картофельный с горохом на к/бульоне	180	12,53	8,57	27,32	249,87	21,75	32
	Жаркое по-домашнему с мясом кур	150	7,5	5,3	14,66	227,27	6,13	153
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	21
Ужин	Винегрет	80	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5	45
	Биточки рыбные	60	7,8	4,35	28,3	114	0,42	29
	Кисель	150	0,12	0	22,42	93,96	1,62	49
	Хлеб пшен. (батон)	20	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за								
день:			41,6	46,8	203,8	1401,3		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	Бутерброд с маслом(хлеб пш. ,батон)	20/5	1,54	3,46	9,75	78	0	2
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92	5	537
Обед	Свекольник на к/бульоне со сметаной	180	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
	Гуляш из отварного мяса кур	50	9,2	6,5	1,8	103,3	0,3	437
	Макароньы отварные	100	4,9	0,6	25,2	125,6	0,01	14
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,8	90	0,4	9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник								
	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	21
	Кондит. изделие (зефир, мармелад)	20	4,1	2,3	13,2	94	0	151
Ужин								
	Пирог открытый с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	128
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	2	31
Итого за день:			41,8	47,2	209,1	1523,2		

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью _____ листов

Заведующий МДОУ "Детский сад
комбинированного вида №54"


О.А. Фурманова

