



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Заокский детский сад №3
комбинированного вида»

Болдырева Н.К.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ «Заокский детский сад №3 комбинированного вида»
с 12 часовым пребыванием детей

на весенне-летний период
для детей 2-3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	160/4	4,28	6,08	17,3	173,15	1,04	1
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,78	2,3	13,75	87,6	1,18	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	б/н
	4. Масло сливочное порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	4
	5. Сыр порционный	8	1,86	2,36	0	29,12	0,056	5
						386,97		
II-ой завтрак:	1. Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	б/н
						75,2		
Обед:	1. Салат из свежих огурцов с растит. маслом	45	0,37	2,03	1,35	24,81	1,72	7
	2. Борщ на м/к бульоне с говядиной, со сметаной	160/3	1,2	4,1	7,47	92,3	5,04	8
	4. Плов с маслом сливочным	140/4	3,82	7,1	31,49	205,37	0	10
	5. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	16,37	68,04	0,3	12
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	47,5	0	13
						712,52		
Полдник:	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	14
	2. Пряники	28	1,34	0,78	21,8	94	0	б/н
						184		
Ужин:	1. Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0	15
	2. Вермишель отварная с маслом	100/4	3,84	0,55	20,76	103,4	0	16
	3. Чай с лимоном, с сахаром	150	0,033	0	10,03	38,87	1,65	17
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	б/н
						264,97		
Итого за день:			51,358	61,495	199,136	1623,66	30,686	

2 день

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160/4	5,197	6,025	22,29	161,2	0,88	18
	2. Какао с молоком	150	4,76	4,92	17,2	130,63		19
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	2	0,3	11,69	61,23		3
	4. Масло сливочное порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4		4
						390,46		
II-ой завтрак:	1. Нектарины	180	1,62	0,18	17,1	77,4		20
						77,4		
Обед:	1. Салат из свежей капусты с морковью с растит. маслом	45	0,76	3,3	2,3	41,92	11,9	21
	2. Суп крестьянский с куриным мясом, сметаной	160/5	1,53	3,71	7,43	68,91	3,84	22
	4. Фрикадельки мясные из говядины	60	7,98	7,31	7,87	131,93	0,58	23
	5. Макароны отварные с маслом сливочным	140/4	5,2	0,77	29,1	149	0	24
	6. Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,036	0	10,86	43,61	19,2	25
	7. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,28	9,98	47,52	0	13
						482,89		
Полдник:	1. Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	26
	2. Булочка «Розочка»	60	4,35	8,3	28,89	153,18	0,23	27
						234,18		
Ужин:	1. Пудинг творожный со сгущенным молоком	110/4	20,13	15,7	25,07	321,53	0,58	28
	2. Чай с лимоном, с сахаром	150	0,034	0	10,34	40	1,7	17
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	2	0,3	11,69	61,23	0	3
						422,76		
Итого за день:			61,122	58,97	218,1	1607,69	39,36	

3 день

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным	110/4	0,99	8,3	22,2	201,18	0,08	29
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,84	2,35	14,07	89,62	1,2	2
	3. Бутерброд с маслом сливочным 30/5	30	2	0,3	11,69	61,23	0	30
		5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
						389,43		
ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						82		
Обед:	1. Салат из свеклы с растит. маслом	45	1,73	1,36	2,34	12,53	2,6	32
	2. Лапша с куриным мясом	160	6,12	7,62	36,53	240,25	6,02	33
	3. Рыба под овощами	70	10,52	2,31	6,66	90,31	0,41	34
	4. Картофельное пюре с маслом сливочным	140/4	3	6,72	20,28	143,31	23,85	35
	5. Компот из замороженных ягод	150	0,12	0,12	11,94	45,11	5,84	36
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,28	9,98	47,52	0	13
						579,03		
Полдник:	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	14
	2. Вафли	29	0,8	0,9	22,5	102,7	0	6/н
						192,7		
Ужин:	1. Рагу овощное с маслом сливочным	170/4	2,28	4,11	10,41	151,99	14,7	37
	3. Чай с сахаром	150	0,034	0	10,34	40,07	1,7	38
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	2	0,3	11,69	61,23	0	3
						316,29		
Итого за день:			43,96	48,195	202,28	1559,45	229,35	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным	160/4	4,92	5,66	15,62	163,58	1	39
	2. Чай с молоком и сахаром	150	4,66	4,81	16,81	127,68	0,81	40
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	2	0,3	11,69	61,23	0	3
	4. Масло сливочное порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	4
						389,89		
Второй завтрак:	1. Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,4	216	б/н
						56,4		
Обед:	1. Салат из свежих помидор с растит. маслом	45	0,63	5,1	4,24	66,16	4,99	41
	2. Суп фасолевый на м/к бульоне с говядиной	160	2,6	3,64	14,93	82,3	37,24	42
	3. Голубцы ленивые формовые с мясом индейки	180	16,07	25,86	11,68	345,63	47,5	43
	4. Соус сметанный с томатом	50	0,75	2,08	2,91	42,2	0,55	44
	5. Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,036	0	10,62	42,63	18,79	25
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,28	9,98	47,52	0	13
						626,44		
Полдник:	1. Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	45
	2. Ватрушка с повидлом	60	4,82	3,7	21,1	157,15	0,25	46
						245,65		
Ужин:	1. Оладьи с джемом	85/8	3,55	14,76	40,22	309,05	1,33	47
	3. Напиток из шиповника	150	0,18	0,07	13,75	75	11	48
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	2	0,3	11,69	61,23	0	3
						445,28		
			43,091	55,55	219,71	1763,66	293,014	
Итого за день:								

5 день

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	1. Каша манная молочная с маслом сливочным	160/4	3,7	5,64	20,51	172,2	1,11	49
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,84	2,35	14,07	89,62	1,2	2
	3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/8	30	2	0,3	11,69	61,23	0	50
		5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
		8	1,86	2,36	0	29,12	0,056	
						389,57		
Второй завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						82		
Обед:	1. Суп рассольник с куриным мясом со сметаной	160/8	3,78	3,12	15,32	104,87	10,66	52
	2. Гречка отварная с маслом сливочным	140/4	3,79	7,72	16,89	245	78	53
	3. Котлета мясная из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0	54
	5. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	16,37	68,04	0,3	12
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,28	9,98	47,52	0	13
						597,43		
Полдник:	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	14
	2. Сухари	20	1,7	2,12	14,26	79,4	20	б/н
						169,4		
Ужин:	1. Лапшевник с творогом	160/4	3,26	4,92	26,22	264,23	23,93	55
	2. Чай с лимоном, с сахаром	150	0,75	0,19	8,57	38,94	0,37	17
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	2	0,3	11,69	61,23	0	3
						364,4		
Итого за день:			41,47	44,98	196,23	1602,8	309,36	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Суп с макаронными изделиями молочный, с маслом сливочным	160/4	3,51	5,21	17,71	179,95	0,7	56
	2. Чай с сахаром	150	0,75	0,19	8,57	38,94	0,37	38
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	2,03	0,27	11,69	61,23	0	3
	4. Масло сливочное порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	4
						317,52		
II-ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						82		
Обед:	1. Салат из свежей капусты с растит. маслом	45	0,76	4,03	3,13	52,08	19,33	57
	2. Суп овощной с куриным мясом, сметаной	160/5	2,7	0,4	6,7	120,4	12	58
	3. Гуляш из говядины	60	9,54	5,31	2,44	130	0,11	59
	4. Макароны отварные с маслом сливочным	140	3	6,72	20,28	143,31	23,85	60
	5. Компот из свежих фруктов (яблоки, груши)	150	0,036	0	10,59	42,5	18	61
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,24	9,98	47,5	0	13
						572,99		
Полдник:	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,17	90	1,95	14
	2. Печенье	30	1,8	4,35	17,4	114	0	б/н
						204		
Ужин:	1. Запеканка картофельная с мясом	140/4	14	9,8	15,2	309,57	0,5	62
	2. Напиток из шиповника	150	0,18	0,07	13,75	75	11	48
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48	0,27	11,4	59,7	0	3
						444,27		
Итого за день:			37,865	47,245	195,73	1726,35	246,43	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	160/4	4,4	5,121	18,9	137	0,75	63
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,7	2,29	13,7	87,38	1,18	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
	4. Масло сливочное порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	4
						321,48		
Пол-завтрак:	1. Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	6
						75,2		
Обед:	1. Салат из свежих огурцов с растит. маслом	45	0,3	1,8	1,2	22	1,5	7
	2. Суп из рыбных консервов «Горбуша»	160	3,4	4,8	16,2	123,4	7,71	7
	3. Тефтели из филе индейки	70	11	11,2	11,6	191,8	0,6	64
	4. Капуста тушеная с маслом сливочным	160/4	2,23	4,01	10,15	115,99	14,3	65
	5. Компот из замороженных ягод	150	0,12	0,12	11,919	45	4,9	36
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	47,5	0	13
						523,69		
Полдник:	1. Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	66
	2. Булочка сладкая с изюмом	60	3,33	2,13	28,5	152,8	0,14	67
						241,3		
Ужин:	1. Пудинг творожный	110	11,89	7,6	11,6	206,6	0,31	67
	2. Молочный соус	50	2,3	1,7	3,7	58,8	0,2	68
	3. Чай с молоком, с сахаром	150	0,7	0,83	11,3	47	0,54	40
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
						372,1		
Итого за день:			49,505	48,696	181,669	1533,77	49,37	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	1. Каша пшенная молочная с маслом сливочным	160/4	6,87	9,56	3,7	146,46	2,4	69
	2. Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,81	127,68	0,81	19
	3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/8	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	50
		5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	
		8	1,86	2,36	0	29,12	0,056	
						400,36		
II-ой завтрак:	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						82		
Обед:	1. Салат из свежей капусты, моркови и репчатого лука с растительным маслом	45	0,6	1,8	4,3	35	2,52	70
	2. Суп гречневый с куриным мясом	160/8	8,56	4,57	10,12	117,56	11,33	71
	3. Оладьи из печени (говядина)	65	15,7	19,95	0,316	243,5	1,75	72
	4. Рис отварной с маслом сливочным	140/4	3,54	6,6	29,2	191,08	0	10
	5. Соус белый основной	50	0,82	1,49	1,99	37,41	0	11
	6. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	16,34	67,8	0,3	12
	7. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,48	47,5	0	13
						739,85		
олдник:	1. Напиток из шиповника	150	0,18	0,07	13,75	75	11	48
	2. Печенье	26	2,5	3,9	25	139	0	б/н
						214		
Ужин:	1. Картофель отварной с маслом сливочным	140/4	13,3	9,6	24,6	237,6	0,30	73
	2. Салат из зеленого горошка с луком	40	0,07	0,01	8,2	33,5	0,33	74
	3. Чай с лимоном, с сахаром	150	0,033	0	10,01	38,8	1,6	17
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
						369,6		
того за день:			64,814	69,665	205,53	1805,81	221,87	

9 день

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160/4	4,26	5,75	22,81	178,52	1,06	75
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,29	13,7	87,38	1,18	2
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	3
	4. Масло порционное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	4
	5. Сыр порционный	8	1,86	2,36	0	29,12	0,056	5
						392,12		
П-ой автрак:	1. Груша	140	0,56	0,42	14,42	64,4	7	б/н
						64,4		
Обед:	1. Салат из свежих помидоров с растительным маслом	45	0,44	2,86	0,5	57,2	7,1	41
	2. Суп гороховый с куриным мясом	160/8	2,36	4,52	5,49	103,2	12,42	76
	3. Жаркое по – домашнему с говядиной	140/4	5,37	0,77	29,06	252,8	0	77
	4. Кисель из плодово – ягодного концентрата	150	0,33	0,02	16,34	67,8	0,3	25
	5. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	47,5	0	13
						528,5		
Полдник:	1. Ряженка	150	4,35	3,7	6,3	81	0,45	26
	2. Рогалик с мармеладом	60	4,5	4,07	25,3	157,1	0,22	78
						238,1		
Ужин:	1. Макароны с сыром , с маслом сливочным	140/4	0,32	0,04	1	5232,52	4	79
	2. Чай с сахаром	150	0,033	0	10,01	38,8	1,6	38
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,87	11,4	59,7	0	3
						331,02		
Итого за день:			35,25	37,21	202,83	1554,14	60,09	

10 день

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	1. Омлет с зеленым горошком	80	4,99	4,57	16,89	130,3	1,55	80
	2. Чай с молоком, с сахаром	150	0,033	0	10,01	127,68	1,6	40
	3. Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/8	30	1,98	0,87	11,4	59,7	0	50
		5						
		8						
			0,025	4,125	0,04	37,4	0	
I-ой втрак:			1,86	2,36	0	29,12	0,056	
						384,2		
	1. Сок	200	1	0	14,6	82	171	31
						82		
						30	4,4	81
						197,33	3,9	82
Обед:	1. Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	45	0,6	1,8	2,8	102,27	4,04	83
	2. Щи из свежей капусты с куриным мясом со сметаной	160/8	4,2	3,3	14,4	245	0	33
	3. Рыба тушеная под овощами	70	6,9	4,1	3,89	45,11	5,84	36
	4. Рис отварной с маслом сливочным	140/4	4,2	5,9	20,4	47,5	0	13
	5. Компот из замороженных ягод	150	0,12	0,12	11,94	637,21		
	6. Хлеб ржаной йодированный	40	1,15	0,29	9,98	90	1,95	14
Дневник:						67,8	0	б/н
						157,8		
	1. Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	321,53	15,3	84
	2. Сушки	20	2,14	0,24	14,24	75	11	48
						59,7	0	3
						421,83		
Всего за день:			52,127	54,74	218,36	1717,44	265,8	