

# Основное

## 10-дневное меню

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 года**  
**На зимне-весенний период**



**Утверждено:**  
**МДОУ № 20**  
**«Жар-птица»**  
**Чербина Т.В.**  
**11.01.2021г**

Понедельник (1 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,6	94
Бутерброд с маслом и сыром	35	3,69	4,6	9,75	113,23	3
Чай с сахаром	150	0,037	0,007	5,2	25	392
Итого:	<b>335</b>	<b>8,21</b>	<b>8,72</b>	<b>27,76</b>	<b>244,83</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	150	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,8</b>	<b>90</b>	<b>399</b>
<b>Обед:</b>						
Суп овощной с курицей	150	1,05	2,93	5,09	60,5	67
Сметана порционная	5	0,13	0,75	0,15	8	
Котлета рыбная	60	7,92	1,49	6,83	66,4	260
Картофельное пюре с молоком	110	1,23	3,5	18,23	124,7	<b>321</b>
Овощная нарезка	30	0,18	0,024	0,66	13,3	
Хлеб пшеничный	20	2,64	0,47	13,76	67,45	
Хлеб ржаной	20	2,5	0,46	12,69	58,27	
Кисель из повидла	150	0,07	-	16,7	67,05	<b>383</b>
Итого:	565	<b>16,55</b>	<b>28,89</b>	<b>55,45</b>	<b>674,37</b>	
<b>Полдник:</b>						
Запеканка морковная с творогом	100	12,54	10,23	18,25	157	233
Сгущёнка порционная	20	1,71	2,01	13,3	76	
Кисломолочный напиток	150	4,33	3,73	5,98	76,36	401
Итого:	270	<b>27,24</b>	<b>23,17</b>	<b>51,58</b>	<b>397,36</b>	
Итого за день	1320	<b>53,05</b>	<b>60,93</b>	<b>280,65</b>	<b>1406,56</b>	

Вторник (2 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,17	3,87	13,76	106,6	94
Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	1
Кофейный напиток на молоке	150	3,18	2,83	17,88	130	395
<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>9,19</b>	<b>16,86</b>	<b>49,91</b>	<b>514,8</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник	150	1,32	3,86	11,54	149,23	76
Сметана порционная	5	0,13	0,75	0,15	7,9	
Куры тушённые с овощами	170	8,36	6,05	14,62	146,3	302
Хлеб ржаной	30	2,85	1,11	14,34	87,41	
Компот из свежеморожен. ягод	150	0,25	0,07	20,25	85,96	372
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>12,91</b>	<b>9,84</b>	<b>56,88</b>	<b>435,87</b>	
<b>Полдник:</b>						
Омлет с сыром	110	11,81	21,88	1,82	156,4	216
Икра кабачковая	40	0,64	3,01	3,2	34,26	53
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,25	14,49	69,3	
Чай с сахаром и лимоном	150	0,05	0,001	6,90	29	393
Кондитерские изделия	20	1,5	14,8	1,96	83,4	
Итого	333	<b>14,87</b>	<b>25,14</b>	<b>26,41</b>	<b>372,36</b>	
Итого за день	1268	<b>37,77</b>	<b>52,04</b>	<b>140,7</b>	<b>1634,6</b>	

Среда (3 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша сборная молочная жидкая	150	4,03	3,02	14,7	111,15	94
Бутерброд с маслом и сыром	33	3,2	5,3	12,58	121,2	3
Чай с сахаром	150	0,04	0,001	5,8	24,9	392
Итого:	<b>330</b>	<b>6,27</b>	<b>10,32</b>	<b>34,08</b>	<b>265,25</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты или овощи свежие	100	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>41</b>	
Итого:						
<b>Обед :</b>						
Суп гороховый с гренками	150	3,47	3,81	10,37	170,35	81
Тефтели говяжьи с томатно-сметанным соусом	70	5,98	6,68	7,8	115,5	286
Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,7	2,77	16,22	240,3	317
Овощи солёные	25	0,4	0,025	1,3	10	
Хлеб ржаной	30	2,85	1,11	14,34	87,41	
Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	23,05	85	376
	535					
Итого:		<b>16,66</b>	<b>12,40</b>	<b>72,08</b>	<b>505,56</b>	
<b>Полдник:</b>						
Пирожок с картошкой	100	5,6	7,98	28,32	204,48	457
Молоко кипячёное	150	4,55	4,05	7,5	85	400
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	321
Итого	<b>350</b>	<b>11,65</b>	<b>12,53</b>	<b>56,82</b>	<b>385,48</b>	
Итого за день		<b>69,8</b>	<b>52,92</b>	<b>235,22</b>	<b>1294,30</b>	

Четверг ( 4 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с пшеном	150	3,04	4,47	13,59	225	92
Бутерброд с маслом	30	1,8	5,66	10,96	102	1
Какао с молоком	150	3,23	2,5	13,25	97	397
Итого:	<b>330</b>	<b>7,69</b>	<b>14,9</b>	<b>58,68</b>	<b>468,81</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	100	<b>0,40</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
<b>Обед :</b>						
Борщ с фасолью	150	2,36	3,39	9,64	78,52	59
Сметана порционная	5	0,13	0,75	0,15	7,9	
Плов с мясом говядины	150	16,04	13,44	28,21	298	
Овощи солёные	30	0,5	0,1	1,5	18,1	
Хлеб ржаной	30	2,85	1,11	14,34	87,41	
Компот из изюма	150	0,36	0,01	23,05	85	376
Итого:	<b>515</b>	<b>22,24</b>	<b>18,8</b>	<b>76,89</b>	<b>574,93</b>	
<b>Полдник:</b>						
Пудинг творожный с макаронными	100	12,23	7,84	21,05	239	234
Молоко сгущённое	20	1,15	2,01	12	74	
Чай с сахаром и лимоном	150	0,05	0,01	7,10	29	393
Итого	<b>350</b>	<b>12,3</b>	<b>23,15</b>	<b>33,92</b>	<b>325,75</b>	
Итого за день	<b>1290</b>	<b>62,63</b>	<b>66,85</b>	<b>179,29</b>	<b>1469,49</b>	

Понедельник (5 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	4,3	4,9	14,13	108,9	92
Бутерброд с маслом и сыром	33	3,8	5,66	13,96	121	3
Кофейный с молоком	150	2,4	2,98	20,10	114,32	395
	<b>330</b>	<b>6,5</b>	<b>9,57</b>	<b>30,89</b>	<b>238,9</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	150	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,8</b>	<b>90</b>	399
Итого:						
<b>Обед:</b>						
Суп с мясными фрикадельками	150	4,18	3,6	10,7	139,95	108
Сметана порционная	5	0,13	0,75	0,15	7,9	
Шницель рыбный	60	7,58	1,02	7,12	84	260
Картофельное пюре с молоком	110	2,12	19,56	4,52	124,3	
Овощная нарезка	30	1,4	0,2	2,4	17,8	
Хлеб ржаной	30	1,1	0,1	1,9	15	
Компот из замороженных ягод	150	0,11	0,04	8,3	68,1	375
Итого:	515	<b>21,18</b>	<b>7,27</b>	<b>36,8</b>	<b>485,25</b>	
<b>Полдник:</b>						
Оладьи со сгущённым молоком	80	5,44	7,28	39,6	233	448
Напиток кисломолочный	150	1,89	0,2	12,04	71	400
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	368
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>14,17</b>	<b>22,33</b>	<b>58,63</b>	<b>462,28</b>	
Итого за день	<b>1345</b>	<b>46,43</b>	<b>43,25</b>	<b>133,9</b>	<b>1271,43</b>	

Понедельник (6 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	4,79	16,12	131,67	93
Бутерброд с маслом	30	2,15	6,75	12,36	108,42	1
Чай с сахаром	150	0,5	0,01	5,2	30	392
	<b>335</b>	<b>11,01</b>	11,99	<b>41,36</b>	<b>303,39</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	150	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,8</b>	<b>90</b>	399
Итого:						
<b>Обед:</b>						
Свекольник	150	2,32	5,1	15,89	139,95	
Сметана порционная	5	0,13	0,75	0,15	7,9	
Жаркое по-домашнему	160	19,05	4,5	11,44	215	276
Овощная нарезка	30	0,84	0,12	1,44	10	
Хлеб ржаной	30	2,85	1,11	14,34	87,41	
Компот из замороженных ягод	150	0,1	0,01	9,1	85	375
Итого:	535	<b>19,22</b>	<b>32,7</b>	<b>61,48</b>	<b>590,51</b>	
<b>Полдник:</b>						
Омлет натуральный	110	9,8	19,1	41,5	254	215
Баклажанная икра консервированная	100	0,65	0,5	2,12	74	
Хлеб семейный	25	2,5	0,25	12,02	58,93	
Кисель из повидла	150	0,05		18,23	68,2	383
<b>Кондитерское изделие</b>	<b>30</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>6,98</b>	<b>42</b>	
<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>10,27</b>	<b>9,85</b>	<b>82,52</b>	<b>453,93</b>	
Итого за день	<b>1390</b>	<b>46,43</b>	<b>54,69</b>	<b>204,56</b>	<b>1437,83</b>	

Вторник (7 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша молочная овсяная жидкая	150	4,44	4,43	13,42	111,6	<b>94</b>
Бутерброд с сыром и маслом	35	3,69	5,37	11,36	108,42	<b>3</b>
Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:	<b>335</b>	<b>10,98</b>	<b>12,21</b>	<b>39,14</b>	<b>311,02</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	100	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
Итого:						
<b>Обед:</b>						
Суп рыбный	150	5,39	4,39	9,95	172,45	87
Котлета куриная	60	9,94	1,6	8,73	98	305
Каша пшеничная с овощами	110	4	2,61	24,17	135	166
Овощная нарезка	30	0,54	2,8	3,55	30	
Хлеб ржаной	30	2,85	1,11	14,34	87,41	
Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	23,05	85	376
Итого:	<b>525</b>	<b>18,21</b>	<b>17,27</b>	<b>83,94</b>	<b>547,51</b>	
<b>Полдник:</b>						
Вареники ленивые	120	13,4	6,5	25,32	289	230
Молоко сгущённое порционное	20	1,15	1,84	12,76	65,23	
Чай с сахаром и лимоном	150	0,06	0,01	5,89	25	393
Итого	348	<b>12,82</b>	<b>11,14</b>	<b>35,6</b>	<b>332,45</b>	
Итого за день	1308	<b>63,04</b>	<b>40,82</b>	<b>136,18</b>	<b>1228,98</b>	



Среда (8 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша молочная жидкая Дружба	150	2,69	1,33	23,90	208,8	164
Бутерброд с маслом	30	1,8	6,04	10,96	102	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5,8	25	392
Итого:	<b>320</b>	<b>21,03</b>	<b>19,18</b>	<b>52,66</b>	<b>469,8</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	150	1,05	0,15	19,8	90	
Итого:						
<b>Обед :</b>						
Суп с фасолью и курицей	150	3,3	3,37	10,27	94,31	81
Сметана порционная	5	0,13	0,75	0,15	7,9	
Биточки рыбные	60	8,75	1,02	5,97	68	125
Картофель отварной со сливочным маслом	110	2,31	3,7	15,87	137,25	317
Овощная нарезка	30	0,8	0	1,6	9,6	
Хлеб ржаной	30	2,85	1,11	14,34	87,5	
Компот из замороженных ягод	150	0,12	0,05	9,18	75,36	375
Итого:	535	<b>18,1</b>	<b>15,43</b>	<b>53,38</b>	<b>494,12</b>	
<b>Полдник:</b>						
Макароны отварные со сливочным маслом	110	4,05	2,38	21,38	124	205
Молоко кипячёное	150	4,15	3,11	6,55	95	400
Хлеб семейный	25	1,8	5,66	10,96	102	
Итого	<b>365</b>	<b>13,84</b>	<b>33,1</b>	<b>63,6</b>	<b>460</b>	
Итого за день	1370	<b>54,57</b>	<b>67,86</b>	<b>189,44</b>	<b>1514,91</b>	

Четверг (9 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	4,12	3,79	12,12	98,85	92
Бутерброд с маслом и сыром	35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
Какао с молоком	150	3,04	2,65	13,13	88,81	397
Итого:	335	<b>10,85</b>	<b>11,81</b>	<b>36,61</b>	<b>296,08</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Фрукты свежие	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Итого:						
<b>Обед:</b>						
Суп с клёцками и сметаной	150\10	1,42	3,2	12,07	182,15	85
Рагу овощное с мясом говядины	180	8,37	2,02	21,23	255,2	302
Хлеб ржаной	30	2,85	1,11	14,34	87,41	
Компот из сухофруктов и чернослива	150	0,36	0,01	23,05	85	376
Итого:	520	<b>15</b>	<b>6,52</b>	<b>68,69</b>	<b>529,76</b>	
<b>Полдник:</b>						
Запеканка рисовая с творогом	100	0,98	2,09	12,9	231,35	236
Молоко сгущённое	25	1,25	2,13	14	80,13	33
Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	5,8	25	392
Итого	<b>350</b>	<b>13,06</b>	<b>6,19</b>	<b>45,26</b>	<b>312,55</b>	
Итого за день	<b>1305</b>	<b>24,32</b>	<b>24,92</b>	<b>160,36</b>	<b>1185,39</b>	

Пятница (10 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1:</b>						
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,6	3,81	12,62	99,3	94
Бутерброд с маслом	30	1,8	6,04	10,96	102	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5,8	25	392
Итого:	<b>330</b>	<b>5,44</b>	<b>9,86</b>	<b>29,38</b>	<b>226,3</b>	
<b>Завтрак 2:</b>						
Сок фруктовый	150	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,8</b>	<b>90</b>	
Итого:						
<b>Обед :</b>						
Борщ с капустой	150	1,09	2,94	7,64	61,5	57
Сметана порционная	5	0,13	0,75	0,15	7,9	
Каша гречневая с мясом говядины	150	9,2	16,40	22,53	263	224
Огурец солёный	30	0,8	0	1,6	19,6	
Хлеб ржаной	30	2,85	1,11	14,34	87,41	
Компот из кураги и изюма	150	0,36	0,01	23,05	85	376
Итого:	<b>515</b>	<b>14,43</b>	<b>21,21</b>	<b>124,25</b>	<b>524,41</b>	
<b>Полдник:</b>						
Булочка домашняя	100	9,26	4,25	32,35	220,78	454
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	368
Кисломолочный напиток	150	4,33	3,7	5,9	74,7	401
Итого	<b>350</b>	<b>15,09</b>	<b>8,45</b>	<b>67,18</b>	<b>393,48</b>	
Итог за день	1345	<b>36,01</b>	<b>39,67</b>	<b>263,32</b>	<b>1234,19</b>	

При составлении меню была использована литература

1,Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М. П. Магильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2014.-583с

Всего прошито, пронумеровано  
и зарегистрировано печатью  
цифры (в скобках)  
Коллекция (брошюры)  
Можно сдать (брошюры)  
№ 11  
г. Москва  
2011 г. М.п.

