

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ «Детский сад

№4 «Малышок»» г. Палласовка

Отт И.А.

«Детский сад №4
«Малышок»»



Примерное Десятидневное меню МКДОУ «Детский сад №4 «Малышок»» г. Палласовки 1-3 лет

Понедельник 1 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, манная сладкая со сливочным маслом	150	3,6	6,61	24,15	162		1
	2	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,2	8,0	7,7	56	-	2
	3	Кофейный напиток сладкий с молоком	150	2,34	2	10,6	70	0,97	3
II завтрак	1	Сок натуральный	75	0,37	0,075	7,57	99,7	2,0	4
		Итого завтрак	400	7,51	16,68	66,7	421	2,97	
Обед	1	Салат по сезону (томаты, свежие огурцы, морковь, капуста)	40	0,15	0,98	0,59	17,80	4,0	5
	2	Суп картофельный на м.к.б.	120	3,45	5,76	11,49	70,63	5	6
	3	Гуляш в томатно – овощном соусе	50	7,8	11,0	2,75	116,56	2,7	7
	4	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	120	4,03	2,94	16,7	132,8	0,68	8
	5	Компот из сухофруктов	100	0,24		13,5	55	0,37	9
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,6 /0,2	12,1	60,30/12,20	-	10
		Итого обед	465	19,07	21,48	57,13	465,3	12,75	
Полдник	1	Оладьи (блины) печеные в духовом шкафу, со сливочным маслом (повидлом)	70	3,86	6,03	5,43	124,51	0,47	11
	2	Кисель фруктовый	130	0,095	-	58,65	68,4	0,73	12
		Итого полдник	200	3,95	6,03	64,08	192,91	6,2	
		Итого за день	1085	30,53	44,19	188,63	1042,21	21,92	

Вторник 1 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, пшенная сладкая со сливочным маслом	150	5,07	7,81	19,39	168,67	0,9	28
	2	Бутерброд с повидлом	20/10	0,51	0,8	5,92	32,9	0,132	29
	3	Чай сладкий с лимоном	150	0,33	0,075	11,41	46,06	1,41	30
II завтрак	1	Яблоко	80	0,25	0,25	6,27	28,8		31
		Итого завтрак	460	6,16	8,93	42,99	276,43	2,44	
Обед	1	Салат из свежих огурцов и помидоров (сезонный) с растит.маслом	40	0,26	1,64	0,99	18,08	4,46	32
	2	Суп – рассольник на м/костном бульоне	120	2,26	1,2	9,3	84,39	7,03	33
	3	Оладьи из печени (мясное суфле) запеченные в духовом шкафу	50	3,76	7,1	6,3	80,8	2,8	34
	4	Капуста тушенная с луком и морковью со сливочным маслом	120	2,03	4,29	4,46	88,69	10,85	35
	5	Компот из сухофруктов	100	0,24		13,5	55	0,24	36
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,6/0,25	12,1	60,30/12,20	-	37
		Итого обед	485	11,95	15,04	46,65	426,96	25,38	
Полдник	1	Запеканка творожная с изюмом запеченная в духовом шкафу.	50	6,37	4,37	7,26	119.4	0,095	38
	2	Сметанный соус	20	0,42	4,84	0,97	25,64	0,008	
	3	Кисломолочный продукт «Снежок»	100	2,9	2,5	4,2	76	0,54	39
		Итого полдник	190	9,69	11,71	12,43	230.,36	0,64	
		Итого за день	1110	27,8	35,68	102,07	935,75	28,46	

Среда 1 неделя

	№ рецеп та	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная сладкая гречневая со сливоч. маслом.	150	5,25	6,22	11,55	131,25	0,82	130
	2	Бутерброд с сыром	20/5	1,73	5,89	5,85	50,8	0,025	131
	3	Чай сладкий с молоком	150	1,95	2,02	11,08	68,3	0,41	132
II завтрак	1	Сок натуральный	75	0,75		8,32	99,75	1,65	133
		Итого завтрак	425	9,68	14,13	50,93	383,35	2,9	
Обед	1	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,37	4,2	2,2	25,04	2,5	134
	2	Суп гороховый на мясокостном бульоне	120	5,6	5	5,86	91,54	3,48	135
	3	Мясная котлета (тефтели в томатном соусе) запеченные в духовом шкафу	50	6,44	5,36	2,04	123,5	4,12	136
	4	Отварные макароны со сливочным маслом	120	3,52	2,69	21,31	133,2	-	137
	5	Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	150	0,37		20,25	82,5		138
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	139
		Итого обед	535	19,7	18,1	63,76	528,28	12,27	
Полдник	1	Сдобная плюшка (куха)	50	3,88	5,95	26,15	141		140
	2	Кисломолочный продукт «Снежок»	100	2,9	2,5	4,2	50,6	0,3	141
		Итого полдник	150	6,78	6,45	30,35	242,2	0,3	
		Итого за день	1110	36,14	38,68	145,04	1154,33	15,47	

Четверг 1 неделя

Завтрак	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
	1	Каша молочная сладкая ячневая со сливочным маслом.	150	2,67	5,85	4,92	108,14	0,65	184
	2	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,21	8,03	7,77	51,85	-	185
	3	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,6	70	0,97	186
II завтрак	1	Яблоко	80	0,25	1,05	6,27	36		187
		Итого завтрак	405	6,47	16,93	29,56	230,35	1,62	
Обед	1	Салат «Сезонный» с растительным маслом	40	0,34	2,02	5,2	58,03	1,5	188
	2	Суп- с клецками на курином бульоне	120	1,29	3,96	8,23	50,28	3,96	189
	3	Овощное рагу с мясом кур	150	3,75	11,8	14,45	126,31	8,4	190
	4	Компот «Ассорти»	150	0,37		20,25	92,5		191
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	192
		Итого обед	515	7,15	25,78	60,23	399,62	13,86	
Полдник	1	Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу.	50	6,37	4,37	7,26	111	0,095	193
	2	Сметанный соус	20	0,28	1,0	1,17	14,8	0,008	194
	3	Чай сладкий с лимоном	100	0,22	0,05	8,94	30,7	0,94	195
	4	Пряник	20	2,12	0,96	27,8	137,6	-	196
		Итого полдник	190	8,99	13,79	29,46	294,1	1,043	
		Итого за день	1110	22,61	56,5	119,25	924,08	16,52	

Пятница 1 неделя

Завтрак	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
	1	Суп молочный сладкий рисовый со сливоч. маслом.	150	3,27	7,81	0,36	105,75	-	169
	2	Бутерброд с сыром	20/5	1,62	5,59	5,05	77,22	0,025	170
	3	Какао с молоком	100	1,56	1,62	8,86	127,36	0,32	171
II завтрак	1	Банан	80	0,4	1,2	16,8	76,8	8	172
		Итого завтрак	355	6,85	16,22	31,07	387,13	8,34	
Обед	1	Салат из огурцов и помидор с растительным. маслом (соленых огурцов)	40	0,3	2,02	0,92	33,43	4,9	173
	2	Свекольник на мясокостном бульоне	120	0,96	4,32	7,11	54,4	3,36	174
	3	Рыба по-польски с соусом запеченная в духовом шкафу (суфле)	40	7,6	4,04	0,5	61	0,64	175
	4	Картофельное пюре со слив. маслом	120	2,08	2,99	5,14	99,12	2	176
	5	Компот из сухофруктов «Ассорти»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,7	177
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	178
		Итого обед	535	14,67	14,23	46,59	405,2	11,6	
Полдник	1	Отварное яйцо	40	4,5	8,52	7,57	62	3,4	179
	2	Салат из зеленого горошка с раст. маслом.	30	0,53	4,17	1,12	15,045	1,98	180
	3	Хлеб пеклеванный	20	1,3	0,44	9,07	60,3	-	181
	4	Кофейный напиток сладкий	150	9	3,8	17,6	54	5,7	182
	5	Пряник	20	2,12	0,96	27,8	148	-	183
		Итого полдник	260	17,45	17,89	63,16	265,34	11,08	
		Итого за день	1140	38,97	48,33	140,62	1057,67	31,02	

Понедельник 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, пшеничная сладкая со сливочным маслом	150	3,39	3,9	0,3	92,91	0,67	68
	2	Бутерброд с сыром	20/5	1,64	5,6	5,56	77,22	0,024	69
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	0,97	70
II завтрак	1	Яблоко	80	0,4	0,08	8,08	37,6	1,6	71
Обед		Итого завтрак	405	7,77	11,58	24,54	277,7	3,26	
	1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,51	2,68	2,1	52,09	12,9	72
	2	Суп из чечевицы (фасоль) на м/костном бульоне	120	3,45	5,04	11,49	70,8	4	73
	3	Плов с мясом и со сливочным маслом	120	9,3	12,5	9,64	379,08	0,09	74
	4	Компот из сухофруктов (свежих яблок и лимона)	150	0,37		20,25	82,5		76
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,5	12,1	60,30/12,20	-	77
Полдник		Итого обед	515	17,01	21,32	55,58	656,97	16,99	
	1	Пирожок (яблоко, морковь, свекла, капуста) запеч. в дух.шкафу	70	3,35	4,65	14,45	205,93	0,64	78
	2	Кисель фруктовый	150	-	-	16	105	0,73	79
		Итого полдник	220	3,35	4,65	30,45	310,93	1,37	
		Итого за день	1140	28,13	37,55	110,57	1245,6	21,62	

Вторник 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, пшенная сладкая со сливочным маслом.	150	5,07	7,81	19,39	168,1	0,9	93
	2	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	20/10	1,68	0,75	11,45	112,6		94
	3	Чай сладкий с лимоном	150	0,33	0,075	11,41	46,06	1,41	95
II завтрак	1	Банан	80	0,4	1,2	16,8	76,8	8	96
		Итого завтрак	480	7,48	9,83	59,05	403,56	10,31	
Обед	1	Салат по сезону (из свежих помидор огурцов) с растительным маслом	40	0,26	1,64	0,99	29,68	4,5	97
	2	Щи на мясном костном бульоне	120	4,45	3,51	2,48	63,92	9,4	98
	3	Пельмени отварные со сливоч. маслом	120	12	6,4	23,7	235,2	0,28	99
	4	Компот из сухофруктов	150	0,37		20,25	82,5	0,37	100
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,6 /0,25	12,1	60,30/12,20	-	101
		Итого обед	485	20,18	12,4	59,52	483,8	14,55	
Полдник	1	Пудинг из творога с курагой (черносливом), запеченный в духовом шкафу со сметанным соусом	70	8,93	6,22	9,67	134,22	0,27	102
	2	Кисломолочный продукт «Снежок»	100	2,9	2,5	4,2	50,6	0,3	103
		Итого полдник	170	11,83	8,72	13,67	184,82	0,57	
		Итого за день	1135	39,49	30,95	132,25	1072,18	25,43	

Среда 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, гречневая, сладкая со сливоч. маслом.	150	5,25	6,22	13,8	131,25	0,82	80
	2	Бутерброд с повидлом	20/10	0,51	0,8	5,92	43,9	0,097	81
	3	Чай сладкий с лимоном	150	0,33	0,075	11,44	46,06	1,41	82
II завтрак	1	Сок натуральный	75	0,37	0,075	5,62	34,5	2,1	83
		Итого завтрак	405	6,46	7,17	36,78	255,71	4,42	
Обед	1	Салат по сезону (из зеленого горошка или капусты квашенной с раст. маслом)	40	0,47	3,7	1	20,06	1,73	84
	2	Суп Крестьянский на м/костном бульоне	120	4,05	4,23	25,72	125,69	12,37	85
	3	Жаркое по – домашнему (Картофельная запеканка с мясом запеченная в духовом шкафу в томатно-овощном соусе.)	120	3,24	11,8	9,8	174,3	2,7	86
	4	Компот «Ассорти»	150	0,34		20,25	82,5		87
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	88
		Итого обед	485	11,5	20,58	68,87	475,05	16,8	
Полдник	1	Суп молочный вермишелевый сладкий со сливочным маслом.	120	2,4	7,44	34,5	202,2		89
	3	Печенье (пряник)	20	2	1,2	30,9	148	-	91
	4	Кофейный напиток сладкий	150	9	2,3	9,75	36,96	4,5	92
		Итого полдник	315	13,4	10,94	75,15	259,56	4,5	
		Итого за день	1205	31,36	38,69	180,8	990,32	25,72	

Четверг 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецепту ры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, сладкая геркулесовая со сливоч. маслом.	150	4,95	8,25	16,98	162,33	0,67	244
	2	Бутерброд с сыром	20/10	1,97	6,71	6,67	77,22	0,29	245
	3	Кофейный напиток сладкий	150	9	3,8	17,6	54	5,7	246
II завтрак	1	Сок натуральный	75	0,37	0,075	7,5	34,5	1,5	247
		Итого завтрак	430	16,29	18,83	48,75	328,05	8,16	
Обед	1	Салат из кукурузы с растительным маслом	40	0,33	2,026	5,27	58,03	1,5	248
	2	Суп - домашняя лапша на курином бульоне	120	1,2	2,24	4,92	57,36		249
	3	Ленивые голубцы формованные (неформов)	120	10,6	9,5	15	164	15,02	250
	4	Компот из сухофруктов	150	0,34		20,25	82,5		251
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	252
		Итого обед	485	15,87	14,62	57,54	434,39	22,53	
Полдник	1	Омлет натуральный с гренками запеченный в духовом шкафу	50	5,61	8,69	9,71	57,7		253
	2	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,36	0,81	254
	3	Печенье (пирожное)	20	1,5	1,96	14,98	137,6		255
		Итого полдник	220	11,76	15,45	41,36	322,66	0,81	
		Итого за день	1110	43,92	48,9	147,65	1085,1	31,5	

Пятница 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур ы
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, сладкая манная со сливоч. маслом.	150	3,6	5,73	24,15	162	-	232
	2	Бутерброд со сливоч. маслом	20/5	1,22	8,0	7,77	56	-	233
	3	Кофейный напиток сладкий	150	7,5	3,16	14,7	45		234
II завтрак	1	Банан (яблоко)	80	0,4	1,2	16,8	76,8	8	235
		Итого завтрак	405	12,72	18,09	62,82	300,2	8	
Обед	1	Салат витаминный со свеклой и черносливом с растительным маслом	40	0,77	0,46	3,06	20,92	1,28	236
	2	Суп овощной на м.к.б. с мясом	120	1,84	6,16	3,2	40,08	8,6	237
	3	Рыбные тефтели в томатно-сметанном соусе (Рыбное суфле)	40	5,44	4,64	6,02	88	0,11	238
	4	Картофель запеченный в духовом шкафу	110	1,7	2,48	9,49	105,87	12,32	239
	5	Компот «Ассорти»	150	0,37		20,25	82,5		240
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	241
		Итого обед	515	13,52	14,59	54,12	419,5	22,31	
Полдник	1	Булочка творожная запеченная в духовом шкафу	50	3,88	5,95	26,15	123,75		242
	2	Снежок	100	2,9	2,5	4,2	50,66	0,3	243
	3	Вафли	20	1,06	0,48	13,9	68,8		
		Итого полдник	170	7,84	8,93	44,25	243,21	0,3	
		Итого за день	1130	34,08	41,61	161,19	962,91	30,61	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Отт Ирина Александровна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022