

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий детским садом
_____ В.Г. Шустрова
« ____ » _____ 2022 г.

**Примерное десятидневное меню МДОУ «Детский сад № 3 р.п. Семибратово»
для детей с 10,5 часовым пребыванием в ДОУ
(возрастная группа – 1 – 3 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День первый								
Завтрак 1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,55	3,8	34,05	261	0,45	№ 62, сб. рец. 2021 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	0	№ 96, сб. рец. 2010 г.
	Печенье, пряники	15	1,1	1,5	10,9	60,7	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
Обед	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	180	4,5	5,3	11,5	113,1	0	№ 8. сб. 2010 г.
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	130	10,79	11,57	13,5	218	2,47	№ 66, сб. рец.2010 г
		25	0,45	2,48	1,25	29,5	0,03	№ 85, сб. рец. 2010 г.
	Кисель их ягод свежих, плодов.	150	0,15	0	22,05	90	1,8	№ 92, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	1,02	0,36	9,7	50,6	0	-
Полдник	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,5	3,9	7,5	85,5	2,1	№102, сб. рец. 2010г.
		150	4,0	3,7	16,2	118,5	1,35	№103, сб. рец. 2010г.
	Каша молочная, гречневая, вязкая с маслом сливочным	150/3	4,65	2,55	11,55	114	1	№40, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,69	0,15	10,8	52	0	-
Итого за первый день:		1260	37,77/ 37,27	31,69/ 31,49	154,8/ 163,5	1166,5 (с молоком) 1199,5 (со «Снежком»)	9,35/8,6	-

День второй

Завтрак 1	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных геркулес с маслом сливочным	150/3	4,2 0	3,0 2,4	16,35 0	109,5 21,7	1,05	№ 84, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром, молоком	150	2,3	1,9	15,8	90,7	1,1	№ 97, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,7	0,23	11,3	54,0	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
Обед	Борщ с капустой и сметаной на курином бульоне	180/10	2,2 0,3	1,8 1,5	6,8 0,4	51,2 15,7	7,2 0	№6, сб. рец. 2010 г.
	Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	0	№ 73, сб. рец. 2010 г.
	Тефтели из птицы с соусом	60/40	8,8 5,6	15,6 6,9	15 8,9	237 130	3,4 1	№62, сб. рец.2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,4	0	23,7	97,5	0,45	№ 91. сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,7	50,6	0	-
Полдник	Запеканка творожная из творога с соусом молочным, сладким или со сгущенным молоком	110/25	19,1 0,5	11,9 1,2	17,4 3,2	264 26,0	0,4 0,1	№ 46, сб. рец.2010 г. № 86, сб. рец. 2010 г.
	Какао с молоком	150	4	3,3	17,7	118	1,5	№ 100, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,7	0,23	11,3	52,0	0	-
Итого за второй день:		1278	55,49	53,3	184,55	1482,4	17,7	-

День третий

Завтрак 1	Каша молочная «Дружба», жидкая с маслом сливочным	150/3	5 0	2,6 2,4	25 0	144 21,7	1	№ 38, сб. рец. 2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,9	19,2	118	1,7	№ 98, сб. рец. 2010 г.
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	4,15	0,05	38	0	№ 1, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,7	0,23	11,3	54,0	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом	180/15	3,2 4,5	3,6 3,9	13,9 0	120 52,6	4,1 0	№ 16, сб. рец. 2021 г.
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,4	102	3,7	№ 78, сб. рец. 2010 г.
	Котлеты рыбные любительские	60	7,5	2,1	3,8	60	0,6	№ 79, сб. рец. 2021 г.
	Напиток клюквенный с витамином С	150	0,08	0	14,5	56,3	0	№ 129, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,7	50,6	-	-
Полдник	Омлет натуральный	100	10	12	2	155	0,2	№ 43, сб. рец. 2010 г.
	Икра свекольная	20	0,28	1,26	1,12	19,6	0,7	№ 5, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,69	0,15	10,8	52	0	-
Итого за третий день:		1253	42,49	39,43	140,37	1126,3	13,5	-

День четвертый

Завтрак 1	Каша молочная, манная, жидкая, с маслом сливочным	150/3	3,9 0	2,2 2,4	17,4 0	105 21,7	1	№ 31, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром и молоком	150	2,3	1,9	15,8	90,7	1,1	№ 97, сб. рец. 2010 г.
	Сыр порционный	10	2,2	2,75	0	34	0,06	№ 2, сб. рец. 2017 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,7	0,23	11,3	54,0	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый или фрукты	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
		125	0,6	0,1	12,2	34,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	180/15	2,1 4,5	1,8 3,9	9 0	59,4 52,6	5,2 0,2	№ 11, сб. рец. 2010 г. № 17, сб. рец. 2010 г.
		Каша гречневая, рассыпчатая	110	5,7	4	25,2	162	0
	Оладьи с печени	70	12	10,4	8	177,8	5,5	№ 61, сб. рец. 2010 г.
	Соус красный, основной	25	0,2	0,9	1,6	15,8	0,25	№ 84, сб. рец. 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,4	0	23,7	97,5	0,45	№ 91, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,7	50,6	0	-
Полдник	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	150/30	4,8 0	2,85 2,4	18,9 0	124,5 21,7	0,75	№ 60, сб. рец. 2021 г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,9	19,2	118	1,7	№ 98, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,69	0,15	10,8	52	0	-
Итого за четвертый день:		1343/1393	47,38/ 47,61	39,22/ 39,24	178,2/182,8	1271,8	17,71	-

День пятый

Завтрак 1	Каша молочная, рисовая, жидкая с маслом сливочным	150/3	3,75 0	2,25 2,4	20,85 0	118,5 21,7	1	№ 33, сб. рец. 2010 г.
	Какао с молоком	150	4	3,3	17,7	118	1,5	№ 100, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,7	0,23	11,3	54,0	0	-
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	4,15	0,05	38	0	№ 1, сб. рец. 2021 г.
Завтрак 2	Сок фруктовый или фрукты	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
		125	0,6	0,1	12,2	34,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с яйцом и сметаной	180/10	3,2 0,3	2,9 1,5	11,7 0,4	97,2 15,7	8,6	№ 15, сб. рец. 2021 г.
	Капуста тушенная	110	2,2	3	6	77	18,8	№ 82, сб. рец. 2010 г.
	Котлета «Мозаика»	60	8	14	6,3	186,6	3,8	№ 83, сб. рец. 2017 г.
	Напиток клюквенный с витамином С	150	0,08	0	14,5	56,3	0	№ 129, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,7	50,6	0	-
Полдник	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	3,1	5,5	12,4	128,7	3,6	№ 36, сб. рец. 2017 г.
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,69	0,15	10,8	52	0	-
Итого за пятый день:		1248/1298	30,36/ 30,59	39,82/ 39,84	141,3/ 145,9	1096,8	38,8	-

День шестой

Завтрак 1	Каша молочная, пшенная, жидкая с маслом сливочным	150/3	4,65 0	2,7 2,4	19,35 0	120 21,7	1	№ 32, сб. рец. 2010 г.
	Печенье, пряники	15	1,1	1,5	10,9	60,9	0	-
	Сыр порционный	10	2,2	2,75	0	34	0,06	№ 2, сб. рец. 2017 г.
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	2,9	19,2	118	1,7	№ 98, сб. рец. 2010 г.
Завтрак 2	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,86	4,5	19,4	142,2	1,6	№103, сб. рец. 2010г.
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	2,5 3,96	1,98 3,1	11,5 0,1	86,4 45,8	2,6 0,2	№ 8, сб. рец. 2010 г. № 20, сб. рец. 2010 г.
	Голубцы любительские	130	13	21,3	12,35	308,1	15,9	№ 97, сб. рец. 2021 г.
	Соус сметанный	30	0,5	2,9	0,15	35,4	0	№ 85, сб. рец. 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,4	0	23,7	92,5	0	№ 91, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,7	50,6	0	-
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,5	3,9	7,5	85,5	21	№ 102, сб. рец. 2010 г.
	Ватрушка с повидлом	60	7,3	4,6	23,1	175,8	0,06	№ 108, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	11,8	71	0	-
Итого за шестой день:		1288	52,79	55,09	168,75	1447,9	44,12	-

День седьмой

Завтрак 1	Каша молочная, пшеничная, жидкая с маслом сливочным	150/3	4,05 0	2,25 2,4	17 0	103,5 21,7	1	№ 35, сб. рец. 2010 г.
	Какао с молоком	150	4	3,3	17,7	118	1,5	№ 100, сб. рец. 2010 г.
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	4,15	0,05	38	0	№ 1, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,7	0,23	11,3	54,0	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	180	4,9	2,7	9,2	90	6,8	№ 19, сб. рец. 2021 г.
	Ёжики мясные	80/80	11,2	10,6	10,8	190,4	2,4	№ 64, сб. рец. 2010 г.
	Икра свекольная	20	0,28	1,26	1,12	19,6	0,7	№ 5, сб. рец. 2021 г.
	Кисель их ягод свежих, плодов.	150	0,15	0	22,05	90	1,8	№ 92, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,7	50,6	0	-
Полдник	Суфле творожное	110	16,2	11,8	16,2	238,7	0	№ 74, сб. рец. 2021 г.
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,69	0,15	10,8	52	0	-
Итого за седьмой день:		1228	46,51	39,28	145,52	1149	15,7	-

День восьмой

Завтрак 1	Каша гречневая, рассыпчатая в молоке с маслом сливочным	150/3	64,5 0	3,15 2,4	25,35 0	159 21,7	1	№ 39, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром и молоком	150	2,3	1,9	15,8	90,7	1,1	№ 97, сб. рец. 2010 г.
	Сыр порционный	10	2,2	2,75	0	34	0,06	№ 2, сб. рец. 2017 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,7	0,23	11,3	54,0	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом отварным, гренки из пшеничного хлеба	180/15 10	4,7 4,5 1,2	1,8 3,9 0,5	16 0 8,1	93,6 52,6 41,4	4,3 0 0	№ 31, сб. рец. 2017 г.
	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	0	№ 75, сб. рец. 2010 г.
	Гуляш из отварной говядины	30/30	8,4	7,4	1,9	106,8	0,45	№ 80, сб. рец. 2017 г.
	Напиток клюквенный с витамином С	150	0,08	0	14,5	56,3	0	№ 129, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,7	50,6	0	-
Полдник	Рагу овощное	130	2,9	6,2	12,7	124,8	10,9	№ 96, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,69	0,15	10,8	52	0	-
Итого за восьмой день:		1258	100,06	33,62	165,45	1143	19,31	-

День девятый

Завтрак 1	Каша молочная, ячневая с маслом сливочным	150/3	4,2 0	2,55 2,4	17 0	108 21,7	1,2	№ 36, сб. рец. 2010 г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,9	19,2	118	1,7	№ 98, сб. рец. 2010 г.
	Масло сливочное (порционно)	5	0,05	4,15	0,05	38	0	№ 1, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,7	0,23	11,3	54,0	0	-
Завтрак 2	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9	№ 103, сб. рец. 2010 г.
Обед	Щи со свежей капусты с картофелем сл сметаной	180/10	2,16 0,3	1,8 1,5	6,7 0,4	52,5 15,7	15,5	№ 7, сб. рец. 2010 г.
	Картофельное пюре	130	2,9	4	10	110,5	4	№ 78, сб. рец. 2010 г.
	Печень по строгоновски	50/50	13,1	10,6	6,8	176	8	№ 56, сб. рец. 2010 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,4	0	23,7	92,5	0	№ 91, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,7	50,6	0	-
Полдник	Рыба запеченная в омлете	100/20	14,9	6,1	3,5	126	0,4	№ 70, сб. рец. 2017 г.
	Икра свекольная	20	0,28	1,26	1,12	19,6	0,7	№ 5, сб. рец. 2010 г.
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	0	№ 96, сб. рец. 2021 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,69	0,15	10,8	52	0	-
Итого за девятый день:		1343	49,9	40,5	143,07	1162,1	32,4	-

День десятый

Завтрак 1	Каша боярская из пшена с изюмом, с маслом сливочным	150/3	6,15 0	2,07 2,4	29,55 21,7	330	1,2	№ 49, сб. рец. 2017 г.
	Какао с молоком	150	4	3,3	17,7	118	1,5	№ 100, сб. рец. 2010 г.
	Сыр порционный	10	2,2	2,75	0	34	0,06	№ 2, сб. рец. 2017 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,7	0,23	11,3	54,0	0	-
Завтрак 2	Сок фруктовый или фрукты	75	0,37	0,08	7,6	34,5	1,5	-
		125	0,6	0,1	12,2	34,5	1,5	-
Обед	Свекольник с мясом отварным	180/15	2,5 4,5	3,1 3,9	8,1 0	81 52,6	1,1 0	№ 11, сб. рец. 2021 г. № 17, сб. рец. 2010 г.
		Макаронные изделия отварные с овощами	120/15	4,1	5,2	21,5	152,4	1,8
	Котлета мясо-картофельная по-литовски	70	11,1	13	4,6	181,3	3,3	№ 91, сб. рец. 2021 г.
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,4	0	23,7	92,5	0	№ 91, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,7	50,6	0	-
Полдник	Драчена	100	11,3	13,6	6,5	193	0,1	№ 69, сб. рец. 2021 г.
	Кисель их ягод свежих, плодов.	150	0,15	0	22,05	90	1,8	№ 92, сб. рец. 2010 г.
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,69	0,15	10,8	52	0	-
Итого за десятый день:		1263/ 1313	52,08/ 52,31	50,14/ 50,16	194,8/ 199,4	1515,9	12,36	-