

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 | - |