

Утверждаю:

Заведующая МДОУ Детский сад № 22 «Лужок»



/Э.С.Шагиева

Приказ № 89 от «15» августа 2024 года.



Примерное 10-дневное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 22 «Лужок» с. Ждановка

Краснокутского района Саратовской области

Возраст от 1,5 до 3 лет

Сезон: осеннее-зимний

1 ДЕНЬ

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	150	4,65	6,03	23,31	166,51	48	
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	392	
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,64	18,56	106,13	52, 14	
Итого		9,39	7,65	53,86	318,90	0,43	
2 Завтрак							
СНЕЖОК	180	3,24	3	12,96	94,80	1,08	
Итого		3,24	3	12,96	94,80	1,08	
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,72	4,55	3,33	57,15	12,6	
Суп фасолевый	200	5,76	0,68	19,16	118,06	6,78	
Макаронны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	8	
КУРИНАЯ ПОДЛИВА	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		
Итого		24,26	17,06	84,2	599,15	19,97	
Подушник							
ОМЛЕТ	100	7,85	9,06	3,21	124,93	4,32	
Кофейный напиток	150	2,37	2,01	11,97	75,83	0,98	
Итого		10,22	16,48	15,18	215,94	5,3	
Итого за день		19,05	32,37	190,58	1269,31	26,75	

2 ДЕНЬ

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	146		168
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с маслом	40/6	2,9	5,42	24,04	136,6		52,13
Итого		7,62	10,29	52,86	314,17	0,02	
2 Завтрак							
Сок	150	0,75	0	15,15	64,0	3	30
Печенье	7	0,53	0,7	5,22	29,19		
Итого		1,28	0,7	20,37	93,19	3,00	
Обед							
Суп картофельный с клецками	150	2,25	1,97	10,10	67,16		6
Плов из птицы, мяса	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	19
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,50		52
Итого		20,25	14,48	76,62	517,1	0,57	
Полдник							
Сырники творожные	100	5,8	6,3	32,2	214	0,39	85
Кисель	150	0,0	0,0	12,6	47,6	1,5	324
Итого		5,8	6,3	44,8	261,6	1,89	
Итого за день		35,65	31,77	194,65	1186,06	5,48	

3 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная, жидкая	150	5,58	6,0	27,42	181,20	0,41	186
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,64	18,56	106,13		52, 14
Итого		8,46	7,66	49,75	304,21	0,02	
2 Завтрак							
Йогурт	120	3,24	3,0	12,96	94,8	1,08	
Итого		3,24	3,0	12,96	94,8	1,08	
Обед							
Салат из отварной моркови	50	0,52	5,04	4,38	64	4,0	
Щи	150	1,95	5,85	6,9	85,76		2
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162		9
Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,40	277
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,50		52
Итого		21,79	18,73	76,74	528,43	0,59	
Полдник							
Сырники ТВОРОЖНЫЕ	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	85
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Итого		17,23	13,48	20,94	287,8	0,26	
Итого за День		50,72	42,87	160,39	1215,24	1,95	

4 ДЕНЬ

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая жидкая с маслом	150	3,30	4,06	21,24	136		75
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с маслом	40/6	2,9	5,42	24,04	136,6		52,13
Итого		6,25	9,49	53,16	304,17	0,02	
2 Завтрак							
Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	30
Вафля	20	0,60	0,7	15,5	70,8		
Итого		1,35	0,70	30,65	134,80	3,00	
Обед							
Салат луковый	40	0,53	3,6	2,8	45,33	1,49	30
Суп картофельный с рисом	150	1,6	1,5	11,6	70	4,2	63
Картофельное пюре	120	2,48	4,32	18,62	128,35	4	335
Рыба тушеная с овощами в томате	80	8,16	4,40	3,68	87,04	1,2	231
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		19,71	22,35	68,79	586,96	10,12	
Полдник							
Оладьи со сметаной	100	4,5	5,2	27,4	176	0,74	261
Кисель	150	0,00	0,00	12,6	47,6	1,5	324
Полдико	85	0,30	0,30	8,3	40	8,5	
Итого		4,8	5,5	48,3	263,6	10,74	
Итого за день		32,11	38,04	200,9	1289,53	23,96	

5 День

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	150	4,91	6,25	26,32	180,83		46
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,64	18,56	106,13		52, 14
Итого		8,72	7,90	52,76	318,53	0,02	
2 Завтрак							
Снежок	180	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого		3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Обед							
Суп вермишелевый	150	1,61	1,70	10,2	62,8	4,45	68
Гороховое пюре	120	11,69	1,15	23,24	139,68		422
Котлета	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		26,91	14,31	87,27	574,77	5,85	
Полдник							
Запеканка манная	150	22,81	16,16	20,92	327,90		81
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Итого		13,71	9,05	17,8	212,9	0,02	
Итого за День		52,58	34,26	170,79	1201,00	6,97	

6 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	3,86	6,24	21,38	157,41		189
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,64	18,56	106,13		52, 14
Итого		7,67	7,89	47,82	295,11	0,02	
2 Завтрак							
Яблоко	50	0,40	2,75	2,15	33,55	0,90	
Конфета	20	0,02	0,02	18,48	74,2		
Итого		0,42	2,77	20,63	107,75	0,90	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,7	71	4,79	58
Макаронны отварные	120	4,4	3,65	21,15	134,4		8
Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		23,57	19,3	73,92	564,59	5,53	
Полдник							
Блинчики	100	4,67	2,51	35,85	185,45	0,13	447
Кофейный напиток	150	2,37	2,01	11,97	75,83	0,98	395
Итого		7,04	2,52	47,82	261,28	1,11	
Итого за День		38,70	32,48	190,19	1228,73	7,56	

7 ДЕНЬ

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная из "Геркулеса" жидкая	150	4,75	6,68	19,12	155,54		49
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с маслом	40/6	2,9	5,42	24,04	136,6		52, 13
Итого		7,70	12,11	51,04	323,71	0,02	
2 Завтрак							
Сок	150	0,76	0	15,15	64,0	3	30
Печенье	7	0,53	0,7	5,22	29,19		
Итого		1,29	0,70	20,37	93,19	3,00	
Обед							
Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	70	4,2	63
Фрикадельки из кур	50\3	7,7	9,6	4,3	135	0,24	134
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	5	335
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44		59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		16,23	17,05	77,64	531,94	9,44	
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07		52
Кисель	150	0,0	0,0	12,6	47,6		324
Итого		7,08	2,63	54,41	266,67		
Итого за День		32,30	32,49	203,46	1215,51	12,46	

8 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная с маслом, жидкая	150	5,07	7,81	19,39	168,7	0,67	70
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,64	18,56	106,13		52, 14
Итого		8,88	9,46	45,83	306,4	0,69	
2 Завтрак							
Йогурт	180	3,2	2,4	4,8	76,80	1,12	
Итого		3,2	2,4	4,8	76,80	0,70	
Обед							
Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41
Суп-лапша домашняя	200	1,78	4,06	9,54	81,80	0,40	86
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162		9
Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	0,40	277
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		22,11	16,98	84,02	576,66	2,91	
Полдник							
Макаронны с сыром	120	6,9	10,2	21,9	212	0,08	447
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57		392
Итого		6,95	10,21	29,79	243,57	0,08	
Итого за День		41,14	39,05	164,44	1203,43	4,38	

9 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	150	4,65	6,03	23,31	166,51	48	
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	392	
Хлеб с маслом	40/6	2,9	5,42	24,04	136,6	52,13	
Итого		7,60	11,46	55,23	334,68	0,02	
2 Завтрак							
Сок	150	0,76	0	15,15	64,0	30	
Вафля	20	0,60	0,70	15,5	70,8		
Итого		1,36	0,70	30,65	134,8	3,00	
Обед							
Суп гороховый с гречками	200	5,69	1,88	23,41	127,45	4,04	
Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	315	
Котлеты рыбные из минтая	60	8,88	1,65	5,82	73,65	19	
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348	
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5	52	
Итого		21,07	9,64	102,43	577,15	0,90	
Полдник							
Вареники ленивые	155	13,6	11,9	18,2	240	1,49	
Кисель	150	0,00	0,00	12,6	47,6	0,00	
Итого		13,6	11,9	40,8	287,6	1,49	
Итого за день		43,63	33,7	229,11	1334,23	5,42	

10 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	150	4,19	4,59	14,80	117,06		9
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,62	18,56	106,13		52, 14
Итого		8,00	6,22	41,25	254,76	0,02	
2 Завтрак							
Снежок	180	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого		3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,96	3,03	4,17	46,95	4,75	45
Рассольник со сметаной	200	2,37	3,42	11,3	85,68	6,53	89
Рагу овощное с мясом	120	2,72	5,36	10,48	102,40	8,80	351
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		9,88	12,36	67,39	420,47	20,27	
Полдник							
Булочка домашняя	60	2,91	5,01	21,57	142,4		469
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Конфета	20,0	0,02	0,02	18,48	74,52		
Итого		2,98	5,03	51,15	248,49	0,02	
Итого за День		24,1	26,61	172,75	1018,52	22,11	

