

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 56»

Примерное 10 - дневное меню
Для детей с 12 часовым пребыванием
В МБДОУ «ЦРР детский сад № 56»
Сезон: осень - зима

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ЦРР детский сад № 56»

Н.Н.Самойлес

2024г



Неделя: 1

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С	Е	А
Завтрак									
184	Каша молочная ячневая с маслом	155	4,3	10,2	22,9	201,6	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	160	0.1	0	7,9	31,6	0		
	Итого	350	6,6	15,2	46,2	349,2	0,4		
Второй завтрак 10 ч									
442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	Итого	170	0,5	0,1	16,6	69	2		
Обед									
56	Икра свекольная	30	0,75	2,8	3,4	42,7	1,9		
104	Суп томатный с фасолью, курицей и сметаной	150/6/5	4	6	9	98	8		
152	Котлеты из птицы запечённые	50	11,5	12,3	6,4	181,8	0,5		
368	Соус молочный	15	0,6	2,17	8,8	29,17	0		
171	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,6	3	24,2	142	0		
440	Напиток фруктово-ягодный	150	0,08	0	17,41	70,8	0,7		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,6	0,15	15,93	40,8	0		
	Итого	526	24,63	26,52	95,14	652,67	11,1		
Уплотненный полдник									
453	Ватрушка "Королевская" с творогом	80	9,8	11,4	23,3	236,9	0,2		
394	Чай с молоком	150	2,1	1,8	11,4	70,7	0,4		
	Итого	230	11,9	13,2	34,7	307,6	0,6		
	Всего		43,63	55,02	192,64	1378,47	14,1		

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность,	Витамины,		
						ккал	мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
328	Каша молочная "Артековская" с маслом	153	4	6,2	23,7	167,2	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
14	Сыр	7	1,6	2,1	0	25,5	0		
433	Какао с молоком	160	3	2,4	19,5	112,7	0,4		
	Итого:	350	10,9	11,6	58,6	384	0,8		
Второй завтрак 10 ч									
к/к	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
375	Компот из изюма	100	0,2	0	12,9	52,7	0		
	Итого:	180	1,4	0,4	29,7	129,5	8		
Обед									
55	Икра овощная	30	0,6	1,4	3	26,5	1,5		
67	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11		
290	Пудинг из говядины	60	14,4	16,4	0,5	206,4	0		
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	2,6	4,3	14,2	112,5	5,8		
437	Напиток смородиновый	150	0,2	0	18,8	77,1	14		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	Итого:	541	23,44	26,27	60,82	580,7	32,3		
Уплотненный полдник									
210	Макаронны отварные с сыром	100/10	7,3	8,7	32,9	240,5	0		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,4	29,5	0		
	Итого:	275	9,55	10,1	47,85	305,5	41,1		
	Всего:		44,19	47,07	196,97	1399,7	41,1		

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С	А	Е	
Завтрак									
328	Каша молочная "Дружба"	153	4,8	9,8	23,5	202,5	0,2		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	163	0	0	12,8	51,8	0,5		
	Итого	351	7,1	14,8	45,77	370,3	0,7		
Второй завтрак 10 ч									
401	Компот из сушеных яблок	100	0,2	0	12,4	50,5	0,1		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	Итого	170	0,2	0	18,9	76,5	0,1		
Обед									
99	Суп картофельный с горохом и курицей	150/6	5,7	5,5	11,1	116,9	2,6		
321	Картофельное пюре с маслом	60	1,7	3	9,2	71,8	4,2		
131	Капуста тушеная	60	1,92	4,8	8,16	84	18,75		
312	Кнели куриные с рисом	60	10,7	12,1	4,2	166,9	0,5		
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,045	0	8,18	51	0,225		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	Итого	556	22,805	25,64	59,38	578,8	26,275		
Уплотненный полдник									
215	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,4	14	2	166,7	0,1		
10	Салат из кукурузы консервированной	25	0,7	1,5	2	23,9	0,9		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
388	Напиток фруктово-ягодный	150	0,08	0	17,41	70,8	0,7		
	Итого	273	10,33	15,6	28,96	296,9	1,7		
	Всего		40,435	56,04	153,01	1322,5	28,755		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
189	Каша манная молочная жидкая	153	4,4	8,5	24,1	190,9	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
394	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	1,8	12,4	75,1	0,4		
	Итого:	353	10,15	16,78	51,9	400,09	0,8		
Второй завтрак 10 ч									
437	Напиток вишневый	100	0,05	0	12,38	50,38	0,6		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	Итого:	170	0,05	0	18,88	76,38	0,6		
Обед									
54	Икра морковная	30	0,7	1,5	3,2	29,5	1,5		
84	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	5,9	3,2	10,9	94,4	5,6		
246	Рулет из рыбы	60	9,3	6,2	9,3	139,5	0,2		
316	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146	0		
354	Соус сметанный	15	0,25	0,6	0,95	12,05	0		
374	Компот плодовой	150	0,15	0	15,9	65,1	0,3		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	Итого:	575	21,71	14,89	85,67	574,75	7,6		
Уплотненный полдник									
240	Пудинг из творога с яблоком	80	12	12,24	30	281,04	0,64		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,4	29,5	0		
	Итого:	290	14,23	13,62	53,28	395,04	0,79		
	Всего:		46,14	45,29	209,73	1446,26	9,79		

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
182	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,38	9,97	21,67	194,4	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
394	Чай с молоком	160	2,1	1,8	11,4	71,4	0,4		
	Итого	350	8,78	16,77	48,47	381,8	0,8		
Второй завтрак 10 ч									
440	Напиток фруктово ягодный	100	0,5	0	11,6	47,2	0,4		
к/к	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
	Итого	180	1,7	0,4	28,4	124	8,4		
Обед									
к/к	Икра кабачковая	30	0,6	2,6	2,2	34,6	0,8		
76	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	150/6/5	3,5	6	8	102,6	5,1		
309	Биточки рубленые из курицы	60	12,1	3	8,7	126,4	0,18		
321	Картофельное пюре с маслом	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31		
368	Соус молочный	15	0,6	2,17	8,8	29,17	0		
437	Напиток из черноплодной рябины с яблоком	150	0,09	0,09	18,59	75,92	9,42		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	Итого	566	21,92	21,25	79,89	590,89	28,81		
Уплотненный полдник									
582	Булочка "Домашняя" молочная	50	6,7	6,3	39,6	242,3	0,1		
4356	Молоко цельное 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
	Итого	200	11,05	11,1	46,65	332,3	2,05		
	Всего		42,45	49,32	192,51	1433,79	38,06		

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
184	Каша молочная ячневая с маслом	155	4,3	10,2	22,9	201,6	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	160	0	0	6,99	29,5	0		
	Итого:	350	6,6	15,2	45,29	347,1	0,4		
Второй завтрак 10 ч									
442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	46	2		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	Итого:	170	0,5	0,1	16,4	72	2		
Обед									
55	Икра овощная	30	0,6	1,4	3	26,5	1,5		
76	Рассольник "Ленинградский" с курицей и сметаной	150/6/5	3,3	5,47	10,5	105,15	2,85		
309	Биточки рубленые из курицы	60	12,8	13,3	7,5	200,6	0,6		
171	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,6	3	24,2	142	0		
368	Соус молочный	15	0,6	2,17	8,8	29,17	0		
375	Компот из изюма	150	0,3	0	18	79,05	0		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	Итого:	536	24,94	25,58	90,54	670,67	4,95		
Уплотненный полдник									
236	Пудинг из творога с рисом	80	9,6	7,8	12,9	160,4	0,2		
490	Молоко сгущеное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
к/к	Пряник	30	1,59	0,39	22,05	95,7	0		
394	Чай с молоком	150	2,1	1,8	11,4	70,7	0,4		
	Итого:	290	15,52	11,37	62,23	411,3	0,75		

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Завтрак									
188	Каша из смеси круп с маслом	153	5,8	9,07	21,1	192	1,35		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	163	0	0	12,8	51,8	0,5		
	Итого:	351	8,1	14,07	49,3	359,8	1,85		
Второй полдник 10 ч									
374	Компот фруктовый	100	0,3	0	5,45	43,4	0,15		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	Итого:	170	0,3	0	11,95	69,4	0,15		
Обед									
100	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	150/6	4	4,1	11,2	96,8	3,6		
152	Котлеты из птицы запеченные	50	11,5	12,3	6,4	181,8	0,5		
321	Картофельное пюре с маслом	60	1,7	3	9,2	71,8	4,2		
131	Капуста свежая тушеная	60	1,92	4,8	8,16	84	18,75		
437	Напиток вишневый	150	0,08	0	18,58	75,58	0,92		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	Итого:	546	21,94	24,44	72,08	598,18	27,97		
Уплотненный полдник									
181	Каша гречневая с овощами	100	5	3,6	22,8	143,3	0,7		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02		
467	Булочка домашняя	50	3,9	3,4	29,8	165,5	0		
	Итого:	315	10,09	7,115	67,14	372,3	0,72		
	Всего:		40,43	45,625	200,47	1399,68	31,19		

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	В1	В2
Завтрак									
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	153	4,4	8,9	18,8	218,5	0,4		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
395	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	1,8	12,4	75,1	0,4		
	Итого:	353	10,15	17,18	46,6	427,69	0,8		
Второй завтрак 10 ч									
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
к/к	Пюре фруктовое	70	0	0	6,5	26	0		
	Итого:	170	0,03	0	11,95	60	0,15		
Обед									
54	Икра морковная	30	0,7	1,5	3,2	29,5	1,5		
84	Суп с рыбными фрикадельками и крупой	150/20	6,6	3,3	11,3	100,5	4,4		
239	Биточек рыбный	60	9,3	6,2	9,3	139,5	0,2		
321	Пюре картофельное с маслом	110/5	3,0	5,6	17	130,0	7,70		
354	Соус сметанный	15	0,25	0,6	0,95	12,05	0		
440	Напиток фруктовое ягодный	150	0,08	0	17,41	70,8	0,7		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	Итого:	580	22,67	17,44	77,7	570,55	14,5		
Уплотненный полдник									
230	Вареники ленивые (отварные)	85	12,6	10,2	12,2	199,7	0,1		
394	Чай с молоком	150	2,1	1,8	11,4	70,7	0,4		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
	Итого:	260	15,85	12,1	31,15	305,9	0,5		
	Всего:		48,7	46,72	167,4	1364,14	15,95		

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пещевые вещества,г			Энергет. ценность, ккл	Витамины,мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
Затрап									
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	155	5,1	5,5	23,6	164	0,75		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	160	0	0	6,99	29,5	0		
	Итого:	350	7,4	10,5	45,99	309,5	0,75		
Второй завтрак 10 ч.									
374	Компот плодовой	100	0,3	0	5,45	43,4	0,15		
к/к	Фрукты свкжие	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
	Итого:	180	1,5	0,4	22,25	120,2	8,15		
Обед									
к/к	Икра кабачковая	30	0,6	2,6	2,2	34,6	0,8		
76	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	150/6/5	3,5	6	8	102,6	5,1		
312	Кнели куриные с рисом	60	17,03	5,3	5,31	166,9	0,03		
368	Соус молочный	15	0,6	2,17	8,8	29,17	0		
316	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,8	146	0		
437	Напиток смородиновый	150	0,2	0	18,8	77,1	14		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	20	1,24	0,14	8,54	40,8	0		
	Итого:	566	27,34	19,46	88,45	644,57	19,93		
Уплотненный полдник									
451	Пирожки печеные с картофелем	60	4,1	3	28	155,3	1,9		
4356	Молоко 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95		
	Итого:	210	8,45	7,8	35,05	245,3	3,85		
	Всего:		44,69	38,16	191,74	1319,57	32,68		