

Примерное 10-дневное меню
Для детей от 1.5 до 3 лет
Муниципального дошкольного
Образовательного учреждения
Детского сада комбинированного вида
села Поим
Белинского района
Пензенской области
(Осень-зима)

Утверждаю

Заведующий

МДОУ Д/с. села По

«2» сентября 2024



1 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на молоке	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	88
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Обед	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	6,8	202
	Макароны	110	4,22	0,61	22,84	113,74	0,0	204
	Мясо тушеное (куриное)	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	179
	Салат из капусты с яблоком «Витаминный»	40	0,6	1,8	4,33	35,33	2,52	15
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,34	376
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	15,4	72,0		
полдник	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	117
Итого за первый день		1315	36,13	46,45	177,89	1289,33	26,25	

Утверждаю
Заведующий
МДОУ Д/с. села По...
«2» сентября 2021

С.И.Иванов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	2 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	150	5,7	4,82	27,45	202,0	0	297
	Какао	150	4,65	4,8	16,77	142,5	0,81	693
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
П завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
Обед	Суп - уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	41
	Плов из птицы	160	16,0	14,78	26,77	304,0	0,41	304
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,34	376
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	15,4	72,0		
полдник	Пирожки с повидлом	100	5,2	2,0	60,3	279,7	0,1	451
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Итого за первый день		1270	41,55	42,81	236,21	1507,1	19,58	

Заведующая
МДОУ Д/с. села Поим
«2» сентября 2024 г.
Е.И.И.И.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	3 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	486
	Бутерброд с маслом и сыром	33	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
II завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Обед	Борщ со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	63,6	7,49	30
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	206
	Котлета мясная куриная	85	17,17	21,17	10,88	303,45	0,64	98
	Сельдь с луком репчатым	45	3,98	4,88	0,68	87	0,75	24
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,34	376
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	15,4	72,0		
	Зефир	50	1,6	1,4	40,05	175		603
полдник	Макароны с маслом и сахаром	120/5	5,24	5,77	42,6	232,60	0,0	5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Итого за первый день		1338	43,04	53,37	216,93	1540,74	38,45	

Утвержд
Заведую
МДОУ Д/с. села По
«2» сентября 202



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	4 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,48	6,75	25,28	183,75	0,15	133
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Суп «Крестьянский»	150	1,82	1,22	9,9	105,02	5,31	134
	Гречка отварная	150	5,7	4,82	27,45	202,0	0	297
	Мясо тушеное (куриное)	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	179
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,34	376
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	15,4	72,0		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
полдник	Булочка с повидлом	100	5,2	2,0	60,3	279,7	0,1	451
Итого за первый день		1285	30,37	34,67	217,07	1330,84	12,64	

Утверждаю
Заведующий
МДОУ Д/с. села По
« 2 » Сентября 2022



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	5 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,24	6,22	29,39	220	1,0	173
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
П завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Обед	Суп гороховый	150	3,29	3,07	9,79	81,0	3,48	81
	Макароны	110	4,22	0,61	22,84	113,74	0,0	204
	Ленивые голубцы	70	9,2	6,8	28,42	214,0	43,8	43
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,34	376
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	15,4	72,0		
полдник	Блины с сахаром	100/5	5,6	10,7	24,6	218,0	0,28	164
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Итого за первый день		1245	32,48	41,76	209,2	1350,28	65,23	

Утверждаю
Заведующий
МДОУ Д/с. села По...
«2» сентября 2024



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	6 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса «Дружба» молочная	150	4,74	7,64	19,76	167,38	0,68	297
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Обед	Салат из капусты с кукурузой	40	0,65	2,67	4,13	42,7	12,0	4
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	3,63	4,79	6,55	68,51	0,0	151
	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,15	14,55	182,81	3,075	436
	Хлеб ржаной	50	1,50	0,3	15,4	72,0		
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,34	376
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
полдник	Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175	0,0	40
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Итого за первый день		1220	29,76	40,98	186,53	1211,34	29,45	

Утверждаю
Заведующая
МДОУ Д/с. села Поим
«2» сентября 2024г.
Генеральный директор

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	7 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Щи со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,80	14,77	187
	Плов из птицы	160	16,0	14,78	26,77	304,0	0,41	304
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,34	376
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	15,4	72,0		
полдник	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25,0	173	0,03	458
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Итого за первый день		1280	35,99	43,04	171,84	1194,34	25,34	

Утверждаю
Заведующий
МДОУ Д/с. села По...
«2» сентября 2024
В.И.Иванов

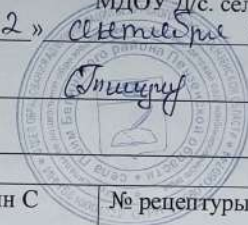
8 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	150	5,7	4,82	27,45	202,0	0	297
	Какао	150	4,65	4,8	16,77	142,5	0,81	693
II завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Обед	Суп рассольник на м/б	150	2,54	1,43	9,18	98,03	5,48	73
	Горох	100	4,2	2,3	12,5	113	0	211
	Котлета рыбная	60	8,25	2,69	6,68	84,0	2,12	256
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,34	376
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	15,4	72,0		
полдник	Лапша молочная	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	93
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Итого за первый день		1230	35,75	27,92	179,36	1219,03	19,71	

Утвержд

Заведую

МДОУ д/с. села По

« 2 » сентября 2021



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	9 день Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	486
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,0	1
II завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368
Обед	Суп « Крестьянский »	150	1,82	1,22	9,9	105,02	5,31	134
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	0,0	315
	Мясо тушеное (куриное)	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	179
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,34	376
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	15,4	72,0		
полдник	Булочка с повидлом	100	5,2	2,0	60,3	279,7	0,1	451
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Итого за первый день		1185	26,28	33,26	205,39	1225,34	16,95	

Примерное 10-дневное меню

Для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю

Заведующий

МДОУ Д/с. села П.

«2» сентября 2014 г.

С.И. Сидорова



10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,48	6,75	25,28	183,75	0,15	133
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	486
	Бутерброд с маслом и сыром	33	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
II завтрак	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368
Обед	Суп гороховый	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81
	Гречка отварная	150	5,7	4,82	27,45	202,0	0	297
	Тефтели	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	174
	Винегрет	45	0,73	2,34	3,78	41,18	4,95	45
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,34	376
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	15,4	72,0		
Полдник	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9	67
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	42
Итого за первый день		1208	39,22	41,82	199,65	1345,92	23,49	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781179

Владелец Тикунова Светлана Николаевна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025