

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад №46»
И.И. Жилова.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников от 1года 6 месяцев до 3лет

МКДОУ «Детский сад №46»
на 2022-2023 учебный год.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № ред |
|----------------------|---|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Суп молочный пшеничный Хлеб в/с | 150 40 | 7,01 3,1 | 8,09 0,2 | 28,39 20,1 | 213 94,7 | 61 79 |
| ИТОГО | | 190 | 10,11 | 9,29 | 48,49 | 307,7 | |
| Обед | Суп «Багратион» со сметаной Пельмени со сметаной Компот из свежих яблок Хлеб в/с | 150 80/10 150 50 | 2,25 24,8 0,16 6,2 | 5,5 39,29 0,16 0,4 | 14,75 46,34 15,893 40,2 | 110 588,81 60 189,4 | 26 58 34 79 |
| ИТОГО | | 440 | 33,41 | 45,35 | 117,183 | 948,21 | |
| Полдник | Бутерброд с маслом Чай с лимоном | 30/5 150 | 3,06 - | 9,43 - | 18,27 14,0 | 170 52,36 | 46 70 |
| ИТОГО | | 185 | 3,06 | 9,43 | 32,27 | 222,36 | |
| Ужин | Каша геркулесовая молочная Хлеб в/с | 140 40 | 6,35 3,1 | 8,51 0,2 | 21,86 20,1 | 187 94,7 | 53 79 |
| ИТОГО | | 180 | 9,45 | 8,71 | 41,96 | 281,7 | 53 |
| ИТОГО В СУТКИ | | 995 | 56,03 | 72,78 | 239,903 | 1759,97 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рец |
|----------------------|----------------------------|-------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничка молочная | 140 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 49 |
| | Хлеб с маслом | 30/5 | 3,06 | 0,4 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 335 | 9,5 | 7,93 | 57,62 | 414,36 | |
| Обед | Суп чечевичный со сметаной | 150 | 2,5 | 0,35 | 2,55 | 21,18 | 82 |
| | Биточки | 40 | 12,3 | 11,3 | 3,4 | 165,4 | 80 |
| | Свекольная икра | 50 | 0,83 | 4,54 | 4,55 | 65 | 54 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| ИТОГО | | 540 | 21,99 | 16,75 | 66,593 | 500,98 | |
| Полдник | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | Какао с молоком | 150 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 9 |
| ИТОГО | | 190 | 4,3 | 1,5 | 33,1 | 184,7 | |
| Ужин | Лакумы | 50 | 8,13 | 6,86 | 47,1 | 280 | 47 |
| | Конфеты | | | | | | |
| ИТОГО | | 60 | 8,13 | 6,86 | 47,1 | 280 | |
| ИТОГО В СУТКИ | | 1105 | 43,92 | 33,04 | 204,413 | 1380,04 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рец |
|----------------------|---------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 140 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 23 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 230 | 9,31 | 7,67 | 59,19 | 339,06 | |
| Обед | Борщ со сметаной | 150 | 6,06 | 10,18 | 17,35 | 183,4 | 74 |
| | Тефтели говяжьи | 40 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 48 |
| | Гороховое пюре | 60 | 13,8 | 5,58 | 34,26 | 238,7 | 81 |
| | Компот из свежих яблок. | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| ИТОГО | | 450 | 35,2 | 25,81 | 116,013 | 822 | |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 30\5 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай с лимоном | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| | | | | | | | |
| ИТОГО | | 185 | 3,06 | 9,43 | 32,27 | 222,36 | |
| Ужин | Суп молочный с макаронами | 150 | 4,25 | 4,5 | 15,5 | 117,5 | 14 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | | | | | | | |
| ИТОГО | | 190 | 7,35 | 4,7 | 35,6 | 212,2 | |
| ИТОГО В СУТКИ | | 1055 | 54,92 | 47,61 | 243,073 | 1595,62 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рец |
|----------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 140 | 6,24 | 10,03 | 13,98 | 231,83 | 68 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 330 | 9,34 | 10,23 | 48,08 | 378,89 | |
| Обед | Суп из овощей со сметаной | 150 | 2,75 | 7,3 | 16,36 | 140,85 | 73 |
| | Хичины с картошкой | 40 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189 | 219 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| ИТОГО | | 390 | 13,62 | 12,9 | 100,923 | 579,25 | |
| Полдник | Бутерброд с маслом сыром | 30\5\20 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай (печенье, вафли, пряники.) | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 185 | 3,06 | 9,43 | 32,27 | 222,36 | |
| Ужин | Сладкий плов | 100 | 21,89 | 16,03 | 22,6 | 321 | 219 |
| | с яблоками | 15 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 70,4 | |
| ИТОГО | | 115 | 22,53 | 16,67 | 38,28 | 391,4 | 219 |
| ИТОГО В СУТКИ | | 1020 | 48,55 | 49,23 | 219,553 | 1371,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рец |
|----------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с рисом | 150 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 61 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| ИТОГО | | 190 | 10,11 | 9,29 | 48,49 | 307,7 | |
| Обед | Суп с манной крупой со сметаной | 150 | 5,46 | 8,9 | 18,37 | 173,62 | 87 |
| | Гренки | 15 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 88 |
| | Гуляш | 80 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218 | 30 |
| | Перловка | 60 | 4,5 | 65 | 36,6 | 206,9 | 90 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 184,4 | 79 |
| ИТОГО | | 505 | 49,57 | 90,32 | 212,843 | 1318,92 | |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 30\5 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай с лимоном | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 185 | 3,06 | 9,43 | 32,27 | 222,36 | |
| Ужин | Каша пшеничка молочная | 140 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 49 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| ИТОГО | | 180 | 9,54 | 7,73 | 45,48 | 286,7 | |
| ИТОГО В СУТКИ | | 1060 | 72,28 | 116,77 | 339,083 | 2135,68 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рец |
|----------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 140 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 | 53 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| | ИТОГО | 330 | 8,93 | 10,15 | 44,28 | 301,38 | 1,54 |
| Обед | Суп с клецками со сметаной | 150 | 7,8 | 10,7 | 23,75 | 217,1 | 76 |
| | Курица отварная | 40 | 21,11 | 21,34 | 8,12 | 279,56 | 97 |
| | Сметанный соус | 30 | 0,45 | 5,06 | 1,62 | 45 | 56 |
| | Пшеничный гарнир | 80 | 6,9 | 6,8 | 39,9 | 253,7 | 94 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| ИТОГО | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| | | 500 | 42,62 | 44,46 | 129,483 | 1044,76 | |
| | Бутерброд с маслом | 30\5 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 185 | 3,06 | 9,43 | 32,27 | 222,36 | |
| | Ужин | 150 | 5,43 | 9,95 | 24,18 | 206,68 | 69 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | ИТОГО | 190 | 8,53 | 10,15 | 44,28 | 301,38 | |
| ИТОГО В СУТКИ | 1205 | 63,14 | 74,19 | 250,313 | 1869,88 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № реп |
|----------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 140 | 6,24 | 10,03 | 13,98 | 231,83 | 68 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 330 | 9,34 | 10,23 | 48,08 | 378,89 | |
| Обед | Суп перловый со сметаной | 150 | 5,46 | 8,69 | 18,37 | 173,62 | 87 |
| | Плов (говядина, курица) | 100 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 31 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| ИТОГО | | 450 | 25,99 | 21,21 | 99,543 | 687,02 | |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 30\5 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай с лимоном | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 185 | 3,06 | 9,43 | 32,27 | 222,36 | |
| Ужин | Блины с повидлой | 80 | 11,3 | 17,65 | 62,8 | 428 | 45 |
| | | 10 | 5,09 | 3,40 | 50,42 | 253 | 44 |
| ИТОГО | | 90 | 16,39 | 21,05 | 113,22 | 681 | 45 |
| ИТОГО В СУТКИ | | 1055 | 54,78 | 61,92 | 293,113 | 1968,97 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № реп |
|----------------------|------------------------------|-------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каши пшеничка молочная | 140 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 49 |
| | Хлеб с маслом | 30/5 | 3,06 | 0,4 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 335 | 9,5 | 7,93 | 57,62 | 414,36 | |
| Обед | Суп с макаронами со сметаной | 150 | 5,46 | 8,69 | 18,73 | 173,62 | 87 |
| | Котлеты говяжьи | 40 | 12,3 | 11,3 | 3,4 | 165,4 | 80 |
| | Капуста тушеная | 100 | 2,41 | 4,52 | 8,11 | 87,6 | 20 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| ИТОГО | | 340 | 26,53 | 25,07 | 86,333 | 676,02 | |
| Полдник | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| | Яблоки | 1ш | - | - | - | - | - |
| ИТОГО | | 190 | 3,1 | 0,2 | 34,1 | 146,36 | |
| | Ужин | 150 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 61 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| ИТОГО | | 190 | 10,11 | 9,29 | 48,49 | 307,7 | |
| ИТОГО В СУТКИ | | 1055 | 49,24 | 42,49 | 226,543 | 1544,44 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № реп |
|----------------------|---------------------------|-------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Оладьи | 50 | 5,624 | 11,696 | 4,664 | 146,464 | 209 |
| | Чай | 150 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 136 |
| ИТОГО | | 200 | 17,624 | 14,756 | 17,664 | 195,794 | |
| Обед | Суп гороховый со сметаной | 150 | 9,62 | 8,84 | 25,28 | 216,85 | 82 |
| | Гуляш | 80 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218 | 30 |
| | Гречка | 100 | 4,65 | 4,05 | 24,0 | 136,5 | 152 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| ИТОГО | | 530 | 38,68 | 27,71 | 109,953 | 820,75 | |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 30/5 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай с лимоном | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 225 | 3,06 | 9,43 | 32,27 | 222,36 | |
| Ужин | Каша манная молочная | 140 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 23 |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| ИТОГО | | 180 | 9,31 | 7,67 | 45,19 | 286,7 | 49 |
| ИТОГО В СУТКИ | | 1135 | 68,674 | 122,566 | 205,027 | 1525,604 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рец |
|----------------------|----------------------------|-------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 140 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 | 53 |
| | Хлеб в/с | 50 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 340 | 9,45 | 8,71 | 55,96 | 334,06 | |
| Обед | Суп рассольник со сметаной | 150 | 1,2 | 3,06 | 10,15 | 73 | 18 |
| | Рыбные котлеты | 40 | 9,59 | 1,4 | 5,6 | 73,5 | 80 |
| | Картофельное пюре | 110 | 3,15 | 4,2 | 22,35 | 135 | 116 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| ИТОГО | | 500 | 35,15 | 9,22 | 94,193 | 530,9 | |
| Полдник | Бутерброд с маслом | 30/5 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| | Вафли | | | | | | |
| ИТОГО | | 225 | 3,06 | 9,43 | 32,27 | 222,36 | |
| Ужин | Макароны отварные с | 80 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 203 | 21 |
| | Овощами | | | | | | |
| ИТОГО | | 80 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 203 | |
| ИТОГО В СУТКИ | | 1110 | 53 | 34,32 | 213,873 | 1290,32 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рец |
|----------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничка молочная | 140 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 | 53 |
| | Хлеб с маслом | 30/5 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 190 | 8,93 | 10,15 | 44,28 | 301,38 | 1,54 |
| Обед | Суп перловый со сметаной | 150 | 5,46 | 8,69 | 18,37 | 173,62 | 87 |
| | Курица отварная | 40 | 21,11 | 21,34 | 8,12 | 279,56 | 97 |
| | Сметанный соус | 30 | 0,45 | 5,06 | 1,62 | 45 | 56 |
| | Пшеничный гарнир | 80 | 6,9 | 6,8 | 39,9 | 253,7 | 94 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| ИТОГО | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| | | 500 | 40,28 | 42,45 | 124,103 | 1001,28 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| ИТОГО | Чай с молоком | 150 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 41 |
| | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Булочка домашняя | 190 | 5,77 | 2,54 | 34,41 | 183,7 | 52 |
| | Чай | 50 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 111,7 | 70 |
| ИТОГО В СУТКИ | | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | |
| | | 200 | 5,05 | 9,63 | 47,52 | 164,06 | 52 |
| | | 1080 | 60,03 | 64,77 | 250,313 | 1650,42 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рец |
|----------------------|------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| _____ день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 140 | 2,9 | 3,8 | 34,4 | 185 | 139 |
| | Хлеб с маслом | 305 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 46 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| ИТОГО | | 325 | 5,96 | 13,23 | 52,67 | 407,36 | |
| Обед | Борщ со сметаной | 150 | 6,06 | 10,18 | 17,35 | 183,4 | 74 |
| | Пирог с творогом | 40 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189 | 66 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 60 | 34 |
| | Хлеб в/с | 50 | 6,2 | 0,4 | 40,2 | 189,4 | 79 |
| | | | | | | | |
| ИТОГО | | 390 | 16,93 | 15,78 | 101,913 | 621,8 | |
| Полдник | Хлеб в/с | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 79 |
| | Чай | 150 | - | - | 14,0 | 52,36 | 70 |
| | Кабачковая икра | 20 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | |
| ИТОГО | | 210 | 3,82 | 3,03 | 38,73 | 193,86 | |
| Ужин | Омлет | 60 | 5,624 | 11,696 | 4,664 | 146,464 | 219 |
| | | | | | | | |
| ИТОГО | | 60 | 5,624 | 11,696 | 4,664 | 146,464 | 219 |
| ИТОГО В СУТКИ | | 985 | 32,334 | 43,736 | 197,977 | 1368,864 | |