

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 детского сада №  
 Романова А.Н.  
 "01" / 02 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
 ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
 НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1.5-3 ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, (мг)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	5,9	5,8	24,8	172		№2
	Батон с маслом	30,3	2,2	3	11	104		№1
	Чай с сахаром	160	0	0	9	35		№3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	
<b>2-ой завтрак</b>		<b>475</b>						
	Снежок	150	3,8	4	13,3	112		№11
<b>Обед</b>								
	Суп "Щи"	180	1,33	12,9	6	84		№1
	Плов с мясом	190	14	15,8	30	308	3,9	№2
	Компот из свежих яблок	160	0,3	0	22,47	70		№12
	Салат из лука	60	0,28	2,8	1,8	26,2	1,5	№4
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>650</b>						
	Омлет	100	1,6	4,3	3,8	59	0,36	№16
	Салат из зеленого горошка	40	1,48	2,08	4,2	24,2	3	№6
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№2
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	100		№6
	Напиток из шиповника	160	0,1	0,4	8	50	60	№4
<b>Итого за первый день:</b>		<b>370</b>	<b>42,03</b>	<b>54,24</b>	<b>225,01</b>	<b>1416</b>	<b>73,76</b>	
<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша манная молочная	180	4,9	5,7	23	185	0,9	№7
	Бутерброд	30,3,5,	3	4,9	11	151	0,08	№4
	Кофейный напиток с молоком	160	1,3	1	10	90	1	№8
		<b>378</b>						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Снежок	150	3,8	3,6	13,3	117	1,5	№11



	Снежок	150	3,8	3,6	13,3	117	1,5	№11
<b>Обед</b>								
	Суп "Московский"	180	6,6	2,1	18	123	9	№13
	Бигус	190	7,5	6	7,8	224	15	№1
	Компот из свежих яблок	160	0,4		22,47	88,41		№12
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Свекла тушеная	60	0,83	3,04	5,75	52,3	5,2	№2
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>650</b>						
	Суфле из рыбы	180	7,5	10	6	179	12	№22
	Хлеб	30	2,3	0,2	8,41	71		№2
	Лакомка	35	8,5	5	45	290		№9
	Напиток из шиповника	160	0,6	0,4	9,15	50	60	№4
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>405</b>	<b>60,11</b>	<b>46,72</b>	<b>235,7</b>	<b>1854,31</b>	<b>118,11</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	180	7	9	19,78	222	1,12	№4
	Бутерброд	30.3.5.	3	4,9	11	151	0,08	№4
	Кофейный напиток с молоком	160	1,3	1	10	90	1	№8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	
		<b>478</b>						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Напиток из шиповника	150	0,6	0,4	9,15	50	60	№4
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,8	3,9	13	137	4,6	№9
	Гуляш	60	5	5,7	2	145	0,8	№4
	Кааша перловая	130	0,8	3	15	120		№6
	Компот из свежих яблок	160	0,4		22,47	88,41		№12
	хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		"2\3
	Салат из моркови	60	0,4	0,04	2,8	162	2	№3
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>650</b>						
	Суп рыбный с консервой"Сайра"	180	4,8	5	16,6	120	8	№6
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№2
	Печенье	40	4,6	3,57	30,72	150		№6
	Снежок	160	4,2	3,75	16,5	117	1,5	№11
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>410</b>	<b>45,78</b>	<b>41,34</b>	<b>228,94</b>	<b>1824,01</b>	<b>87,1</b>	
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	180	5	5,75	21	140	1,2	№5
	Бутерброд	30,3,5,	3	4,9	11	151	0,08	№4
	Какао	160	3,1	3,4	12	88	1,2	"10
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	

<b>2-ой завтрак</b>		<b>478</b>						
	Снежок	150	3,8	3,6	13,3	117	1,5	№11
<b>Обед</b>								
	Суп "Гороховый"	180	6,8	3,5	15,9	133	5,3	№3
	Лапшевник	190	0,55,	6,75	29,5	238	2,17	№9
	Молочный соус	30	0,71	3	2	2,17	0,39	№4
	Компот из сухфруктов	160	0,04		19,7	70	0,4	№9
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из свеклы	60	0,9	2,05	5,45	43,8	6	№5
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>680</b>						
	Вареники ленивые	180	13,6	15,8	24	288	44,3	№25
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136,8		№5
	Напиток лимонный	160	0,55		21,6	79	3,6	№5
		<b>380</b>						
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>53,36</b>	<b>50,75</b>	<b>252,41</b>	<b>1687,37</b>	<b>76,14</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	9	26,5	224	1,12	№14
	Батон с маслом	30,3,	3,1	4,5	20,8	131,8		№1
	Чай с сахаром	160			8	40		№3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	
		<b>473</b>						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Снежок	150	3,8	3,6	13,3	117	1,5	№11
<b>Обед</b>								
	Суп "Харчо"	180	6,4	7,22	26	151	16,5	№10
	Катлета	60	7,8	6	6	111	0,81	№6
	Соус томатный	30	1,23	2,5	7,5	71	2,2	№2
	Картофельное пюре	130	2,8	4	14,8	116	17,95	№1
	Компот из сухофруктов	160	0,3		19,7	90	0,4	№1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из капусты	60	0,86	2	2,7	32,9	19	№7
		<b>680</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Гренки с яйцом	180	5,9	6,4	22	192	0,25	№19
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	136		№5
	Кофейный напиток с молоком	160	1,3	1	11	90	1	№8
		<b>380</b>						
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>46,95</b>	<b>48,22</b>	<b>255,16</b>	<b>1703,3</b>	<b>68,73</b>	

<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	180	5,9	7,4	25,6	195	1,5	№11
	Бутерброд	30,3,5,	3	4,9	11	151	0,08	№4
	Кофейный напиток с молоком	160	1,3	1	10	90	1	№8
		<b>378</b>						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Снежок	150	3,8	3,6	13	117	1,5	№11
<b>Обед</b>	Суп "Свекольник"	180	2,28	3,44	6,1	99	10	№5
	Шницель	60	6,9	6	5,9	111	0,56	№6
	соус томатный	30	1,23	2	2,95	71,2	2,2	№2
	Вермишель с маслом	130	3,8	6,77	28	169		№7
	Компот из сухофруктов	160	0,3		19,7	90	0,2	№1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из лука	60	0,28	2	1,8	26,2	2	№4
		<b>680</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	Солянка из сборных овощей	180	4	3,22	10	88	13,5	№9
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№2
	Растегаи с повидлом	50	8	5	41	320,8	0,7	№4
	Чай с молоком	160	0,6	1	11	40	0,65	№7
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		<b>520</b>		<b>48,27</b>	<b>47,41</b>	<b>246,27</b>	<b>1839,8</b>	<b>43,89</b>
<b>Итого за восьмой день:</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	180	5,9	7,5	19	166	0,08	№13
	Бутерброд	30,3,5,	3	4,9	11	151	0,06	№4
	Какао	160	2,8	3	12	88	0,6	№10
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	
		<b>478</b>						
<b>2-ой завтрак</b>								
	Снежок	150	3,8	3,6	13,3	117	1,5	№11
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	180	4,7	5,75	15,8	166	4	№7
	Рыба тушеная с овощами	70	5,66	2,9	27	68	2,5	№3
	Рис отварной	130	3,6	0,3	32	200		№8
	Компот из сухофруктов	160	0,48		19,7	90	0,2	№1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,2	156,6		№2\3
	Салат из зеленого горошка	60	1,48	2,08	4,2	24,2	2	№6
		<b>660</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	Кулеш	180	6,5	7	31	215	13,2	№27
	Булочка домашняя	50	3,8	3,88	23	141	0,8	№1
	Чай с лимоном	160	0,02		10	40	1,5	№6

<b>Итого за девятый день:</b>		<b>390</b>						
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Вермишель молочная	180	4	6,5	16	130	0,6	№17
	Батон с маслом	30,3	3,1	4,5	20,8	131,8		№1
	Чай с сахаром	160			11,98	40		№3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	8	
<b>2-ой завтрак</b>		<b>473</b>						
	Напиток лимонный	150	00.январь		17	79	2,9	№5
<b>Обед</b>								
	Суп"Волна"	180	5,76	4	19,5	152	1,9	№16
	Ежики в томатном соусе	160	19,33	10,5	26,4	284	27	№13
	Компот их сухофруктов	160	0,48		19,7	90	0,2	№1
	Хлеб	30\30	4,18	0,48	35,02	156,6		№2\3
	Салат из моркови	60	0,5	0,04	2,8	162	1,3	№3
<b>Уплотненный полдник</b>		<b>650</b>						
	Картофельное пюре	180	2,8	4	15,4	113	13	№1
	Огурец соленый	60	0,3	0,1	1,3	6	1,5	№9
	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	150		№6
	Снежок	160	3,8	3,7	16,5	117		№11
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71		№2
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>470</b>						
			<b>53,37</b>	<b>40,4</b>	<b>260,72</b>	<b>1728,57</b>	<b>56,67</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>486,32</b>	<b>444,95</b>	<b>2396,81</b>	<b>17277,27</b>	<b>539,72</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>48,632</b>	<b>44,495</b>	<b>239,681</b>	<b>1727,727</b>	<b>53,972</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>								
			3,31%	3,12%	14,20%	100%		

Помощник заведующего по организации питания

Глоба Т.В.