

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тамбовской
области в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах



К. А. Ланкин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детский сад «Солнышко»



Т.А. Хмылева

приказ № 118-04 от 31.07.2023 г.

Детский сад «Радуга» филиал МБДОУ детского сада « Солнышко»

Примерное 10-дневное меню на 2023-2024 учебный год

(возраст от 1,5-3 лет)

Дни	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	завтрак	Омлет с зеленым горошком	130	8.87	10.8	4.33	150.3		№ 467
		Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33		№ 1
		Чай с сахаром	150	0.075	-	11.25	45.0		№ 263
	2 завтрак	Сок	100	0.45	--	9.09	38		№399
	обед	Щи из свежей капусты	150	1.04	2.94	5.1	50.82	34 мг	№ 67
Свекла тушеная		40	0.9	2.8	3.9	44.7	№ 34		
Картофельное пюре		120	2.496	4.344	16.32	113.364	№ 31		
Котлета рыбная		60	5.8	3.2	21.25	85.5	№ 134		
Хлеб ржаной		30	1.95	0.38	9.8	50.7	№ 48		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		150	0.97	-	17.8	72.0	№ 933		
	полдник	Блины с фруктовой подливой	50	4.4	4.48	21.1	137.25		№ 1081
		Какао с молоком	150	4.65	4.65	19.0	135.9		№ 22
	Итого за 1 день		1160	33.611	37.464	151.07	1014.864		

2 день	завтрак	Каша рисовая молочная	150	6.02	8.66	32.8	225.0		№ 417
		Вафля	30	0.876	0.999	23.25	106.25		№ 84
		Какао с молоком	150	6.2	6.2	25.34	181.18		№ 22
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№368
	обед	Суп картофельный с клецками	150	2.226	1.49	14.1	77.03	34 мг	№ 228
Овощное рагу		110	1.52	2.72	6.8	57.7	№ 77		
Куриная котлета		60	10.68	14.52	8.04	201.6	№ 733		
Хлеб ржаной		30	1.95	0.38	9.8	50.7	№ 48		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		150	0.97	-	17.8	72.0	№ 933		
	полдник	Биточки рыбные	120	5.8	3.2	21.25	85.5		№ 134
Свекла тушеная		40	0,9	2.8	3.9	44.7	№ 34		
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.87	16.5	83.4	№ 1		
Чай с сахаром		150	0.075	-	11.25	45.0	№ 263		
	Итого за 2 день		1270	40.017	41.959	198.33	1287.06		

3 день	завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6.38	9.56	29.8	205.2		№ 417
		Бутерброд с сыром	40	4.73	6.88	14.56	139.0		№3
		Кофейный напиток	150	4.2	4.8	18.08	134.18		№1024
	2 завтрак	Йогурт	100	3.0	2.5	11.0	79.0		№ 60
	обед	Суп гороховый	150	6.2	2.1	15.22	111.75	34 мг	№ 221
Огурец свежий		40	0.41	3.25	1.3	35.89	№ 13		
Картофельное пюре		120	2.496	4.344	16.32	113.364	№ 31		
Гуляш из мяса		60	4.5	5.7	1.85	123.6	№152		
Хлеб ржаной		30	1.95	0.38	9.8	50.7	№ 19		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		150	0.97	-	17.8	72.0	№933		
	полдник	Ватрушка с творогом	60	4.8	3.69	20.98	156.3		№ 289
Кисель		150	5.58	5.58	13.4	52.0	№ 41		
Фрукты		95	0.38	0.114	7.125	54.15	№ 368		
	Итого за 3 день		1295	39.396	48.898	177.235	1327.134		

4 день	завтрак	Каша гречневая молочная	150	4.98	5.69	21.10	153.0		№ 99
		Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33		№ 1
		Чай с сахаром	150	0.075	-	11.25	45.0		№ 263
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№ 368
	обед	Свекольник с мясом и сметаной	150	4.65	6.6	7.35	106.95	34 мг	№ 25
Рагу из овощей		120	1.78	3.23	8.12	77.33	№ 77		
Котлета «Здоровье»		60	9.6	10.4	6.7	136.6	№163		
Хлеб ржаной		30	1.95	0.38	9.8	50.7	№ 48		
Напиток из лимона с витамином С		150	0.08	-	15.73	59.52	№ 57		
	полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0		№ 213
Икра кабачковая		40	0.48	1.88	3.08	31.2	№ 40		
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.87	16.5	83.4	№ 1		
Какао с молоком		150	4.65	4.65	19.0	135.9	№ 22		
	Итого за 4 день		1200	38.135	42.29	138.54	1090.93		

5 день	завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.7	9.06	28.9	220.0		№ 172
		Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33		№1
		Кофейный напиток	150	4.2	4.8	18.08	134.18		№ 1024
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№ 368
	обед	Борщ с фасолью со сметаной	150	2.4	1.08	5.58	58.08	34 мг	№ 29
		Макаронные отварные	110	4.19	3.22	20.14	126.4		№ 204
		Гуляш из мяса	60	4.5	5.7	1.85	123.6		№ 152
		Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	9.8	50.7		№ 48
		Сок	150	0.68	-	13.64	57.0		№ 399
	полдник	Биточки рисовые со сметаной	150	0.87	2.79	8.55	70.2		№ 67
		Чай с сахаром	150	0.075	-	11.25	45.0		№ 263
	Итого за 5 день		1230	26.975	31.02	137.42	1033.49		

6 день	завтрак	Омлет натуральный	70	1.3	3.0	6.3	76.0		№ 103 № 1 №7 №263
		Хлеб пшеничный с сыром	30	2.4	0.87	16.5	83.4		
		Чай с сахаром	10	2.3	3.0	-	36.0		
			150	0.075	-	11.25	45.0		
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№ 368
	обед	Суп из овощей	150	1.22	3.23	6.84	62.4	34 мг	№ 217 № 134 № 31 № 34 № 48 № 399
		Котлета рыбная	60	5.8	3.2	21.25	85.5		
		Картофельное пюре	120	2.496	4.344	16.32	113.364		
		Свекла тушеная	40	0.9	2.8	3.9	44.7		
		Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	9.8	50.7		
		Сок	150	0.68	-	13.64	57		
	полдник	Вермишель отварная с маслом и сахаром	120	4.0	3.4	30.6	192.0		№ 18
		Какао с молоком	150	4.65	4.65	19.0	135.9		№ 22
	Итого за 6 день		1180	28.171	28.994	162.9	1038.964		

7 день	завтрак	Ленивые вареники со сметанным соусом	130	20.62	2.62	18.66	183.4		№ 491
			25	1.13	1.605	2.135	37.72		№ 86
		Печенье	20	3.82	1.44	13.02	92.4		№ 1
		Чай с сахаром	150	0.075	-	11.25	45		№ 263
	2 завтрак	Йогурт	100	3.0	2.5	11.0	79.0		№ 60
	обед	Щи со сметаной	150	3.98	3.10	9.26	81.0	34 мг	№ 1
		Огурец свежий	40	0.41	3.25	1.3	35.89		№ 13
		Плов из курицы	160	12.18	12.11	28.86	273.51		№ 23
		Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	9.8	59.52		№ 48
		Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0.97	-	17.8	72.0		№ 933
	полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0		№ 213
		Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.2		№ 40
		Хлеб пшеничный	30	2.4	0.87	16.5	83.4		№ 1
		Чай с сахаром	150	0.075	-	11.25	45.0		№ 263
	Итого за 7 день		1215	56.17	34.355	154.195	1182.04		

8 день	завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	5.4	5.7	15.4	225.0		№ 417
		Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33		№ 1
		Чай с сахаром	150	0.075	-	11.25	45.0		№ 263
	2 завтрак	Сок	100	0.38	-	9.09	38.0		№ 399
	обед	Суп с чечевицей с мясом	150	4.6	4.2	9.15	100.2	34 мг	№ 18
Пельмени с маслом		150	19.84	31.43	37.07	471.05	№ 442		
Хлеб ржаной		30	0.95	0.38	9.8	50.7	№ 48		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С		150	0.97	-	17.8	72.0	№ 933		
	полдник	Сырники творожные со сметанным соусом	125	21.46	16.83	16.32	302.7		№107
		Кисель	25	0.13	1.605	2.13	37.75		№ 86
			150	5.58	5.58	13.4	52.0		№ 41
	Итого за 8 день		1210	61.395	69.595	153.54	1485.73		

9 день	завтрак	Каша манная молочная	150	4.39	7.46	20.11	166.0		№ 258 №3	
		Бутерброд с сыром	40	4.73	6.88	14.56	139.0			
		Какао с молоком	150	4.65	4.65	19.0	135.9			
	2 завтрак	Йогурт	100	3.0	2.5	11.0	79.0		№ 60	
	обед	Борщ с фрикадельками и сметаной	150	2.55	4.38	6.5	83.52	34 мг	№ 176	
		Картофельное пюре	120	2.496	4.344	16.32	113.364			№ 31
		Котлета «Здоровье»	60	9.6	8.3	5.6	136.6			№ 163
		Огурец свежий	40	0.41	3.25	1.3	35.89			№13
		Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	9.8	50.7			№ 48
		Напиток из лимона с витамином С	150	0.08	-	15.73	59.52			№ 57
	полдник	Оладьи с яблоками	50	4.4	4.48	21.1	137.25		№ 25 № 263 №368	
		Чай с сахаром	150	0.075	-	11.25	45.0			
		Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0			
	Итого за 9 день		1290	38.731	46.744	159.77	1238.744			

10 день	завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5.70	9.06	28.9	220.0		№ 172
		Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33		№ 1
		Какао с молоком	150	4.65	4.65	19.0	135.9		№ 22
	2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.12	7.5	57.0		№ 368
	обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3.98	3.10	9.26	81.0	34 мг	№ 224
Капуста тушеная		120	5.032	4.896	5.3	85.68	№ 35		
Мясная котлета		60	9.5	8.93	3.67	133.2	№ 42		
Хлеб ржаной		30	1.95	0.38	9.8	50.7	№ 48		
Компот из ягод с витамином С		150	0.09	-	9.96	38.17	№ 927		
	полдник	Винегрет	60	1.27	3.0	6.3	62.7		№ 103
Шницели рыбные		45	4.4	2.4	15.9	64.1	№ 134		
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.87	16.5	83.4	№ 1		
Чай с сахаром		150	0.075	-	11.25	45.0	№ 263		
	Итого за 10 день		1225	41.457	41.276	155.47	1148.18		