

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с «Степашка»



Э.С. Фаттаева

Приказ № 2 от 09.01.2024 г.

### ПРИМЕРНОЕ

**10 - дневное меню для питания детей дошкольного возраста (от 1,5 до 3 лет) посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Степашка» (с 12- часовым пребыванием)**

2024 год

# 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	88
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>373</b>				<b>264,06</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>				<b>47</b>	
Обед 450 гр.	Суп «Харчо» со сметаной на к/б	150/5	3,93	4,9	16,84	120,88	2.2
	Суфле куриное	80	17,82	20,21	7,25	262,21	183
	Крупа перловая отварная с маслом	100	2,93	2,82	20,87	122	186
	Томатный соус	20	0,2	0,7	1,4	13,1	2
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>				<b>684,76</b>	
Полдник 200 гр.	Печенье	25	1,75	4,25	16,5	110	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>				<b>153</b>	
Ужин 400 гр.	Салат из репчатого лука	45	0,6	2,78	3,5	41,45	11
	Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	64
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>405</b>				<b>286,24</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1435,06</b>	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная гречневая с маслом	150	5,23	7,8	18,75	166,8	27
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>				<b>344</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Снежок	150	4,8	3,75	17,25	124,5	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>				<b>124,5</b>	
Обед 450 гр.	Суп «Крестьянский» со сметаной на к/б	150/5	1,38	4,64	9,25	84,35	234
	Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	123,95	43
	Крупа ячневая отварная с маслом	120	6,84	2,89	16,47	108,2	28
	Томатный соус	20	0,2	0,7	1,4	13,1	2
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>				<b>496,17</b>	
Полдник 200 гр.	Пряник	30	1,5	1,5	22	108	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>				<b>151</b>	
Ужин 400 гр.	Икра морковная	45	0,69	3,66	4,15	52,5	75
	Макаронны отварные с маслом	150	5,51	4,52	26,45	168	317
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>415</b>				<b>404,5</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1520,17</b>	

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная «Дружба» с маслом	150	4,67	5,79	20,78	150,75	84
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом и сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>381</b>				<b>302,81</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	100	0,5	0,1	11	44	
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>44</b>	
Обед 450 гр.	Салат из тушеной моркови с луком	40	0,7	3,02	4,51	45,55	1
	Рассольник со сметаной на к/б	150/5	1,2	3,06	10,15	137	76
	Жаркое по-домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	160
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>				<b>530,05</b>	
Полдник 200 гр.	Булка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	9
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>				<b>250,22</b>	
Ужин 400 гр.	Суп молочный вермишелевый	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>				<b>273,25</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1400,33</b>	

**4 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>373</b>				<b>282,81</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	100	0,5	0,1	11	44	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>				<b>44</b>	
Обед 450 гр.	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	22
	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	150/5	1,04	2,93	5,09	135	67
	Плов из курицы	180	7,4	4,58	21,04	182,73	88
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>				<b>533,05</b>	
Полдник 200 гр.	Печенье	25	1,75	4,25	16,5	110	
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>				<b>163,06</b>	
Ужин 400 гр.	Запеканка из творога	120	9,69	8,79	44,27	186,01	79
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	354
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>				<b>378,32</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1401,24</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>373</b>				<b>282,81</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>				<b>47</b>	
Обед 450 гр.	Суп картофельный с вермишелью со сметаной на к/б	150/5	1,61	1,70	10,2	137,8	233
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	42
	Капуста тушеная	120	2,5	5,38	5,64	96,4	23
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за обед</b>		<b>525</b>				<b>507,9</b>	
Полдник 200 гр.	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	458
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>				<b>281</b>	
Ужин 400 гр.	Суп молочный рисовый	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>				<b>284,06</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1402,77</b>	

**6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная манная с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	88
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>				<b>258,06</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	100	0,5	0,1	11	44	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>				<b>44</b>	
Обед 450 гр.	Суп овощной со сметаной на к/б	150/5	6,61	5,31	13,14	112,8	202
	Котлета из курицы	70	9,43	9,65	9,98	229	
	Крупа пшеничная отварная с маслом	120	6,84	2,89	16,47	108,2	28
	Томатный соус	20	0,2	0,7	1,4	13,1	2
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>				<b>629,67</b>	
Полдник 200 гр.	Пряник	30	1,5	1,5	22	108	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>				<b>151</b>	
Ужин 400 гр.	Свекла ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
	Горошница	120	5,04	2,76	15	135,6	211
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>				<b>320,22</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1402,95</b>	

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная кукурузная с маслом	150	4,37	5,45	19,17	144	91
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>373</b>				<b>267,06</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Снежок	150	4,8	3,75	17,25	124,5	
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>47</b>	
Обед 450 гр.	Борщ со сметаной на к/б	150/5	1,04	2,94	7,32	170	57
	Суфле из печени	70	13,7	7,5	1,4	128,5	171
	Крупа рисовая отварная с маслом	100	2,43	3,58	24,45	170	315
	Томатный соус	20	0,2	0,7	1,4	13,1	2
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>				<b>648,17</b>	
Полдник 200 гр.	Печенье	25	1,75	4,25	16,5	110	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>				<b>153</b>	
Ужин 400 гр.	Салат из тушеной капусты	40	0,75	3,02	2,96	41,67	6
	Пюре морковно - картофельное	120	2,33	1,95	7	150	74
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>				<b>338,73</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1453,96</b>	



### 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутиерброд с маслом и сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>378</b>				<b>292,31</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>				<b>47</b>	
Обед 450 гр.	Икра морковная	45	0,69	3,66	4,15	52,5	75
	Суп гороховый со сметаной на к/б	150/5	3,29	3,07	9,79	81	81
	Ленивые голубцы	120	10,46	8,85	8,51	155,6	298
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	Томатный соус	20	0,2	0,7	1,4	13,1	2
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>				<b>556,30</b>
Полдник 200 гр.	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25,0	173	458
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
	<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>				<b>263</b>
Ужин 400 гр.	Каша молочная пшенная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>				<b>326,81</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1485,42</b>	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная рисовая с маслом	150	4,16	5,60	19,56	144	173
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>				<b>258,06</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>				<b>47</b>	
Обед 450 гр.	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100	87
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	173,6	277
	Макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112	317
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>				<b>552,17</b>	
Полдник 200 гр.	Пряник	30	1,5	1,5	22	108	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>				<b>199</b>	
Ужин 400 гр.	Запеканка овощная	150	4,48	6,2	11,5	212,6	62
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>				<b>395,66</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1451,89</b>	

### 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Гр/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак 350 гр.	Каша молочная ячневая с маслом	150	4,98	5,69	21,10	153	99
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,74	70	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>373</b>				<b>276,06</b>	
Второй завтрак 100 гр.	Сок	100	0,5	0,1	11	44	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>				<b>44</b>	
Обед 450 гр.	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,64	3,01	2,5	39,17	17
	Свекольник со сметаной на к/б	150/5	1,15	3,8	7,47	90,49	234
	Картофельная запеканка с курицей	125	8,91	6,59	20,43	177	291
	Томатный соус	20	0,2	0,7	1,4	13,1	2
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>				<b>460,26</b>	
Полдник 200 гр.	Булка дорожная	50	4,82	9,33	40	263,25	584
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	113
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>				<b>316,31</b>	
Ужин 400 гр.	Каша молочная гречневая с маслом	150	5,23	7,8	18,75	166,8	27
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	263
	Повидло	10	0	0	5	20	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>				<b>304</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1400,63</b>	