

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МАДОУ

«Детский сад №268»

№ 182-осн. от 30.12.2021

М.А.Кичко



ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню

для организации питания воспитанников от 2-3 лет

МАДОУ «Детский сад №268»

(разработано согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-2)

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Каша ячневая вязкая	165	3,558	5,665	20,72	149,743	0	261
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,407	0,038	14,414	63,608	0,188	415
Итого за завтрак		345	6,88	10,052	48,049	311,903	0,188	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Рассольник ленинградский	150	1,452	4,123	15,888	105,518	8,57	139
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,024	0	11,45	60,986	0,038	527
	Закуска из репчатого лука	30	0,42	2,058	2,46	30,28	3	11
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,43	0,684	21,409	120,032	0,038	301
	Кнели из говядины	60	9,413	6,244	2,293	109,046	0	384
Итого за обед		550	20,289	13,609	74,151	528,112	11,646	
Полдник								
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	132,6	0,9	536
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175,23	0	607
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого за полдник		300	9,3	6,85	53,7	354,83	10,9	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Суфле рыбное	180	87,501	73,104	2,689	1189,043	0,649	341
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса,рыбы)	30	0,585	2,781	1,61	33,921	0,195	370
	Чай с сахаром	180	0,005	0,001	10,779	38,817	0,003	503
Итого за ужин		415	89,991	76,086	27,379	1320,531	0,847	
Итого за 1 день.		1610	126,461	106,597	203,278	2515,376	23,58	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Запеканка из творога	170	20,759	10,461	24,448	290,217	0,435	319
	Какао с молоком	180	3,723	3,15	18,836	119,56	1,56	416
	Соус молочный сладкий	30	0,778	1,446	4,69	32,454	0,149	449
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
Итого за завтрак		415	28,36	20,356	60,339	552,231	2,179	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп с крупой (пшено)	150	2,047	3,397	16,94	69,204	6,86	161
	Кисель из свежих ягод	150	0,087	0,033	14,6	59,61	16,5	518
	Птица, тушенная	70	8,408	7,615	0	105,374	0	318
	Капуста тушеная	110	1,95	2,3	8,237	60,858	16,333	143
	Закуска из моркови	30	0,374	3,026	2,817	39,997	1,073	19
Итого за обед		560	16,416	16,871	63,244	437,293	40,766	
Полдник								
	Булочка "Нежная"	50	5,375	9,048	35,366	244,72	0,26	579
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Плоды свежие (бананы)	200	3	1	42	192	20	118
Итого за полдник		400	9,125	10,198	92,516	505,72	23,26	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Котлеты картофельные	180	4,412	4,992	21,649	176,992	22,68	150
	Икра кабачковая для детского питания	30	0	0	0	0	0	57
	Чай с сахаром	180	0,005	0,001	10,779	38,817	0,003	503
Итого за ужин		415	6,318	5,194	44,728	274,559	22,683	
Итого за 2 дня		1700	60,210	52,610	260,927	1760,902	99,999	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Кофейный напиток с молоком	180	3,481	3	18,762	116,78	1,56	414
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Суп молочный с крупой (Гречневая)	165	4,877	5,304	17,16	167,112	0,644	170
Итого за завтрак		380	11,433	14,129	48,837	400,645	2,238	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,429	0,025	13,938	58,042	0,33	394
	Свекольник	150	0,998	3,516	7,549	123,442	5,504	136
	Печень говяжья по-строгановски	50	15,579	7,294	2,03	169,489	6,36	403
	Соус сметанный	15	0,231	1,594	0,507	17,295	0,01	451
	Картофельное пюре	110	2,319	4,852	11,938	135,333	3,739	434
	Закуска из свежих огурцов	30	0,228	1,827	0,712	20,172	2,85	13
Итого за обед		555	23,333	19,607	57,324	626,023	18,793	
Полдник								
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	132,6	0,9	536
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Плоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за полдник		300	10,85	7,45	53,05	362,6	5,9	
Ужин								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,144	2,34	534
	Лапшевник с творогом	155	9,966	12,329	15,34	216,169	0,138	226
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
Итого за ужин		400	22,166	21,629	36,56	436,863	2,478	
Итого за 3 дня		1625	67,792	62,815	105,771	1926,12	20,41	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Чай с молоком	150	2,5	2,105	13,997	85,487	1,125	413
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Каша пшенная молочная жидкая	165	4,865	5,795	21,483	175,214	1,151	273
Итого за завтрак		350	10,465	13,2	47,844	370,701	2,311	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,094	0,032	8,216	83,491	11,288	526
	Закуска из белокачанной капусты	30	0,422	1,523	2,705	26,484	9,735	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,273	3,737	15,981	100,35	17,147	72
	Плов из отварной говядины	150	12,861	11,223	30,797	298,047	0,439	375
Итого за обед		530	19,201	17,014	78,35	610,622	38,608	
Полдник								
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	5,927	8,058	43,122	267,3	0,335	561
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Плоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за полдник		300	7,077	8,508	68,572	383,3	8,335	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Рагу из овощей	160	3,287	4,928	19,051	176,63	14,44	201
	Чай с сахаром	180	0,09	0,023	10,796	43,726	0,045	411
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		405	10,357	9,751	42,428	341,906	14,485	
Итого за 4 день.		1585	47,1	48,473	237,193	1706,529	63,739	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Кофейный напиток с молоком	150	2,418	2,083	14,027	85,083	1,083	414
	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,722	4,461	20,827	174,895	1,081	274
Итого за завтрак		335	8,08	10,369	47,219	351,778	2,165	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,024	0	11,45	60,986	0,038	527
	Суп с рыбными консервами	150	6,129	5,235	16,901	136,565	7,524	159
	Голубцы ленивые	135	11,75	11,245	7,105	180,654	12,23	377
	Соус томатный с овощами	30	0,177	0,387	0,188	16,909	1,35	463
	Закуска из свеклы с сыром	30	1,408	2,85	2,138	40,071	2,462	32
Итого за обед		545	23,039	20,217	58,433	537,436	23,603	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50	5,359	6,599	33,743	216,126	0,26	589
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	132,6	0,9	536
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого за полдник		300	13,259	11,799	48,793	395,726	11,16	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Морковная запеканка с повидлом	195	4,839	7,176	35,906	225,886	3,848	217
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,144	2,34	534
Итого за ужин		400	11,959	11,876	56,846	383,78	6,188	
Итого за 5 день.		1580	56,338	54,262	211,291	1668,72	43,116	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

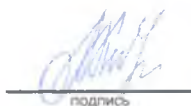
М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Каша Манная молочная	155	3,636	5,961	16,489	166,996	0	268
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,407	0,038	14,414	63,608	0,188	415
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
Итого за завтрак		340	8,118	11,824	43,818	347,356	0,222	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,385	4,587	19,853	130,751	10,128	149
	Гуляш из говядины	60	9,076	11,125	3,577	150,988	2,895	373
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,781	2,741	25,974	149,596	0	248
	Кисель из свежих ягод	150	0,087	0,033	14,6	59,61	16,5	518
	Закуска из моркови	30	0,374	3,026	2,817	39,997	1,073	19
Итого за обед		550	20,253	22,013	87,472	633,193	30,596	
Полдник								
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	535
	Крендель сахарный	50	5,241	7,68	37,657	242,146	0	574
	Плоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за полдник		300	9,691	11,73	64,157	407,646	6,35	
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	180	28,344	26,72	31,017	455,544	0,367	327
	Соус молочный сладкий	30	0,778	1,446	4,69	32,454	0,149	449
	Чай с лимоном	180	0,102	0,018	11,875	49,142	2,542	505
Итого за ужин		390	29,223	28,184	47,582	537,14	3,059	
Итого за 6 день.		1580	67,285	73,75	243,027	1925,336	40,228	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Какао с молоком	180	3,723	3,15	18,836	119,56	1,56	416
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес вязкая	165	5,255	7,304	20,506	182,208	1,243	253
Итого за завтрак		380	12,078	15,754	51,707	411,768	2,838	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп с макаронными изделиями	150	1,324	4,363	11,268	86,15	1,82	163
	Птица, тушенная	70	8,408	7,615	0	105,374	0	318
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,247	3,987	27,094	169,992	0	243
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,429	0,025	13,938	58,042	0,33	394
	Закуска из репчатого лука	30	0,42	2,058	2,46	30,28	3	11
Итого за обед		560	20,378	18,548	75,41	552,089	5,15	
Полдник								
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175,23	0	607
	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	20	118
Итого за полдник		400	5,15	2,8	95,8	436,23	23	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с лимоном	180	0,102	0,018	11,875	49,142	2,542	505
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Кнели рыбные припущенные	150	25,051	16,936	7,181	289,317	0,199	340
	Соус томатный с овощами	30	0,177	0,387	0,188	16,909	1,35	463
Итого за ужин		425	32,31	22,141	31,824	476,918	4,091	
Итого за день		1765	60,016	50,242	254,74	1977,006	25,009	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения


подпись

М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Кофейный напиток с молоком	180	3,481	3	18,762	116,78	1,56	414
	Каша Дружба	160	4,12	6,001	19,902	154,099	1,04	266
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
Итого за завтрак		375	10,676	14,826	51,579	387,632	2,635	
Обед								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,094	0,032	8,216	83,491	11,288	526
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,348	4,389	16,658	109,572	11,57	133
	Тефтели из говядины паровые	60	8,639	8,252	3,007	120,363	1,505	394
	Закуска из свежих огурцов	30	0,228	1,827	0,712	20,172	2,85	13
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,43	0,684	21,409	120,032	0,038	301
Итого за обед		550	20,289	15,682	70,653	555,88	27,251	
Полдник								
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	535
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	35	1,715	0,194	18,715	85,903	0,027	101
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
Итого за полдник		285	6,165	4,344	44,715	251,403	11,377	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с лимоном	180	0,132	0,029	13,099	53,764	1,232	412
	Рис отварной с овощами	115	2,518	3,741	21,551	139,327	1,104	334
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,029	11,777	11,461	289,011	6,468	370
Итого за ужин		400	18,578	15,746	58,411	540,853	8,804	
Итого за 8 день.		1610	55,709	50,599	225,358	1735,768	50,067	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения


подпись

М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с молоком	150	2,225	1,888	11,927	74,102	1	413
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Запеканка из творога	170	20,759	10,461	24,448	290,217	0,435	319
	Соус молочный сладкий	30	0,778	1,446	4,69	32,454	0,149	449
Итого за завтрак		385	26,862	19,094	53,429	506,773	1,619	
Обед								
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,024	0	11,45	60,986	0,038	527
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3,319	4,809	20,25	114,444	8,36	150
	Жаркое по-домашнему	180	15,422	12,405	0	309,6	0	374
	Закуска из белокачанной капусты	30	0,422	1,523	2,705	26,484	9,735	21
Итого за обед		560	22,738	19,237	55,055	613,764	18,133	
Полдник								
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
	Булочка "Морковная "	50	5,709	4,014	36	206,238	0,89	473
	Плоды свежие (бананы)	200	3	1	42	192	20	118
Итого за полдник		400	9,459	5,164	93,15	467,238	23,89	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Свекла тушеная	155	2,325	1,703	13,64	79,034	15,5	145
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Чай с лимоном	180	0,102	0,018	11,875	49,142	2,542	505
Итого за ужин		400	9,407	6,521	38,095	249,727	18,042	
Итого за 9 день.		1745	68,466	50,016	239,729	1837,502	61,684	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Кофейный напиток с молоком	180	3,481	3	18,762	116,78	1,56	414
	Суп молочный с макаронными изделиями	165	4,118	4,732	18,439	131,349	0,59	171
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
Итого за завтрак		380	10,7	13,032	49,566	358,129	2,185	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	160	2,659	5,404	19,121	158,402	8,118	151
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Пюре из гороха	100	9,738	0,96	19,305	116,22	0	422
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,094	0,032	8,216	83,491	11,288	526
	Закуска из репчатого лука	30	0,42	2,058	2,46	30,28	3	11
	Кнели из говядины	60	9,413	6,244	2,293	109,046	0	384
Итого за обед		550	25,874	15,198	72,045	599,69	22,405	
Полдник								
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	535
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
Итого за полдник		300	8,2	9,05	63,2	374	11,35	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	114
	Чай с лимоном	180	0,102	0,018	11,875	49,142	2,542	505
	Сложный гарнир (Картофельне пюре с капустой тушеной)	200	4,255	4,533	18,129	144,527	7,823	440
Итого за ужин		405	6,256	4,751	42,303	252,419	10,366	
Итого за 10 день.		1635	51,03	42,032	227,114	1584,237	46,306	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	670,305	600,405	2298,33	18446,406	482,098	
Среднее значение за период	67,03	60,041	229,833	1844,641	48,21	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,52	31,27	53,21			