

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ



Есипеню

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. Заведующего
Детский сад № 64»
г. Ксеньевка
14 октября 2024г

УТВЕРЖДАЮ

и.о. Заведующего

Ештенко Ю.О.

14.10.2024г.

Меню приготавливаемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория: Дети с 1 года - до 3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180	271
	Чай с вареньем, джемом, медом и повидлом	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701
Повидло, джем или варенье		10	0,04	0,00	6,50	20	358,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6,32	5,82	53,38	284,89	
ЗАВТРАК 2		Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,4
ОБЕД							
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	0,50	0,00	10,10	42,22	42,22
Борщ		200	1,28	3,88	8,74	75	56
Каша рассыпчатая(пшеничная)		130	4,03	2,69	27,82	151,67	165,4а
Котлеты из говядины		70	13,16	11,11	10,64	195,07	106
Компот из сухофруктов		170	0,88	1,70	22,92	91,32	126
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	47	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	20,93	19,58	79,78	560,06	
ПОЛДНИК							
Йогурт		170	8,50	5,44	14,45	147,9	401,5
Кондитерское изделие (печенье)		10	0,75	0,98	7,44	41,7	702,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	9,25	6,42	21,89	189,6	
УЖИН							
Вареники с творожным или фруктовым фаршем		185	22,18	9,03	42,83	341,21	442
Чай с сахаром		170	0,10	0,03	16,98	68	392,2
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	47	701
Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,06	33	6
Соус сметанный сладкий		25	0,91	1,38	1,98	33,4	117
Соль (на весь день)		3	0,00	0,00	0,00	0	1003
ИТОГО ЗА УЖИН		408	24,81	14,26	71,51	522,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1638	61,81	46,08	236,66	1599,38	

Менюготавливаемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 1 года - до 3 лет

День 2									
ЗАВТРАК									
	Каша жидкая (геркулесовая)	150	2,71	1,38	18,54	97,74	185,3		
	Бутерброд с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	3		
	Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	17,28	109,8	463		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		360	8,74	9,21	45,53	300,21			
ЗАВТРАК 2									
	Фрукты и ягоды свежие(банан)	95	1,42	0,48	19,95	90,25	368г		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		95	1,42	0,48	19,95	90,25			
ОБЕД									
	Суп-лапша домашняя	180	1,58	3,65	8,59	73,62	86		
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321		
	Суфле куриное	70	11,53	12,13	2,15	163,33	310		
	Кисель из кураги	180	0,81	0,05	25,72	106,56	380		
	Хлеб ржаной 40	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		615	19,29	21,05	68,60	541,66			
ПОЛДНИК									
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400		
	Блинчики	55	2,71	3,25	15,62	102,67	447		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		225	7,88	7,86	24,19	199,01			
УЖИН									
	Капуста тушеная с мясом	150	16,72	14,55	10,80	240,83	112		
	Чай с лимоном	170	0,10	0,02	8,67	34,85	393		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701		
	Масло сливочное	5	0,06	4,62	0,19	32,75	703		
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003		
ИТОГО ЗА УЖИН									
		348	18,46	19,39	29,32	355,43			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1643	55,79	57,99	187,59	1486,56			

Меню приготавливаемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 1 года - до 3 лет

День 3										
ЗАВТРАК										
	Омлет с морковью	65	4,76	8,85	2,27	107,82	217			
	Кофейный напиток с молоком стуженным	150	2,21	1,49	15,69	85	396			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701			
	Сыр (порциями) 15 г	7	1,62	2,06	0,00	25,2	7			
	Салат из кукурузы (консервированной) с растительным маслом	45	1,30	2,78	3,62	44,69	12			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		287	11,47	15,38	31,24	309,71				
ЗАВТРАК 2										
Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)										
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		140	0,70	0,00	17,78	73,89	399,5			
ОБЕД										
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,85	6,50	12,56	132,8	83			
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	204			
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	277			
	Компот из сушеных фруктов	170	1,60	0,32	37,79	155,26	376			
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	700			
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	24,54	15,20	95,48	610,29				
ПОЛДНИК										
	Кефир	170	4,93	4,25	6,80	85	401			
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70	702,4			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	5,49	4,91	22,26	155				
УЖИН										
	Рагу из овощей	105	1,66	8,66	9,11	121	137			
	Птица или кролик отварные	60	13,56	10,20	0,00	146,25	300			
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98	68	392,2			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701			
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003			
ИТОГО ЗА УЖИН		358	16,90	19,09	35,75	382,25				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	59,10	54,58	202,51	1531,14				

Меню приготавливаемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория: Дети с 1 года - до 3 лет

День 4										
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,04	2,83	17,40	111,58	266			
	Какао с молоком стуженным	180	2,88	3,24	17,28	109,8	463			
	Бутерброд с маслом (ясли)	30	1,84	5,66	10,96	102	1			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (груши)	70	0,28	0,21	7,21	32,2	368а			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										
ОБЕД	Уха рыбацкая	180	6,12	1,89	8,82	78,3	30/2			
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	321			
	Кнели рыбные	60	8,18	2,51	3,34	68,25	271			
	Компот из чернослива	180	0,72	0,18	23,13	97,29	161			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701			
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	1003		
	ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506			
	Крендель сахарный	70	4,96	9,20	39,02	259	460			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
УЖИН	Голубцы ленивые	170	6,31	10,37	53,33	331,9				
	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	5,74	25,68	42			
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98	68	392,2			
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	700			
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0	1003		
ИТОГО ЗА УЖИН										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1691	53,00	41,99	227,51	1499,7				

Меню приготавливаемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 1 года - до 3 лет

День 5										
ЗАВТРАК	Суп молочный с тыквой и крутой	150	3,23	3,40	9,05		79,65	95		
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,26	7,64	16,18		154,45	3		
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,77		80,9	395		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,02	13,18	38,00		315			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персиковый)	100	0,30	0,50	16,50		68	399,9		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,30	0,50	16,50		68			
ОБЕД	Суп фасолевый	180	0,65	3,13	1,80		37,98	130		
	Рис отварной	80	1,94	2,86	19,57		111,84	315		
	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,04	7,25	1,92		108,93	278		
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,22	0,11	24,77		100,8	381		
	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,32		42,95	20		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69		57,75	700		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		595	14,86	16,31	64,07		460,25		
	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57		96,34	400	
Кондитерское изделие (пряники)		20	1,18	0,94	15,00		73,2	702,1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	6,35	5,55	23,57		169,54			
УЖИН	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15		248	237		
	Повидло, джем или варенье	10	0,04	0,00	6,50		20	358,1		
	Чай	180	0,11	0,00	0,02		1,08	392		
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85		65,5	701		
ИТОГО ЗА УЖИН		315	19,57	12,78	36,52		334,58			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,10	48,32	178,66		1347,37			

Меню приготовляемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 1 года - до 3 лет

День 6									
ЗАВТРАК	Макаронны, запеченные с яйцом	130	6,37	6,01	19,68	158,53	208		
	Какао с молоком сухим	180	2,88	3,24	17,28	109,8	463		
	Бутерброд с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	12,40	13,84	46,67	361			
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	112		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65			
ОБЕД	Суп гороховый со сметаной	180	3,96	3,78	11,75	97,02	81		
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24	0,16	7,61	36,82	115		
	Жаркое по-домашнему	160	19,58	5,02	17,41	192,94	276		
	Кисель из яблок сухих	160	0,19	0,02	28,21	113,76	379		
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003		
ИТОГО ЗА ОБЕД		513	24,97	8,98	64,98	440,54			
ПОЛДНИК	Йогурт	170	8,50	5,44	14,45	147,9	401,5		
	Кондитерское изделие (пряники)	20	1,18	0,94	15,00	73,2	702,1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	9,68	6,38	29,45	221,1			
УЖИН	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274		
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506		
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,96	102	1		
ИТОГО ЗА УЖИН		390	8,18	14,59	54,43	381,36			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1528	55,61	44,17	204,84	1448,65			

Менюготавливаемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 1 года - до 3 лет

День 7									
ЗАВТРАК									
	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,95	3,95	24,24	148,06	168,16		
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,45	3		
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	514		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		350	11,61	13,62	52,34	361,76			
ЗАВТРАК 2									
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,99	398		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		100	0,34	0,14	10,37	43,99			
ОБЕД									
	Суп с клецками на курином бульоне	180	4,59	1,55	15,21	102,82	43		
	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,86	4,63	30,82	192	165		
	Суфле куриное	70	11,53	12,13	2,15	163,33	310		
	Компот из сухофруктов	170	0,88	1,70	22,92	91,32	126		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	700		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		575	26,17	20,43	82,79	607,22			
ПОЛДНИК									
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400		
	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	459		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		220	8,26	6,22	36,23	233,84			
УЖИН									
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	318		
	Рыба соленая (порциями)	50	8,50	8,26	0,00	72	8		
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98	68	392,2		
	Хлеб ржаной 40	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700		
ИТОГО ЗА УЖИН									
		375	13,20	12,17	47,08	314,78			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1620	59,58	52,58	228,81	1561,49			

Меню приготавливаемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 1 года - до 3 лет

День 8									
ЗАВТРАК									
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,60	18,24		147,6	93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		47	701	
	Сыр (порциями) 10 г	5	1,16	1,48	0,00		18	7	
	Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	17,28		109,8	463	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		405	11,66	10,52	45,18		322,4		
ЗАВТРАК 2									
	Напиток брусничный	180	0,09	0,09	22,41		92,7	437	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		180	0,09	0,09	22,41		92,7		
ОБЕД									
	Рассольник на мясе со сметаной	180	2,02	2,36	9,22		66,24	74	
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,37	8,91	24,09		222,18	291	
	Кисель из яблок сушеных	160	0,19	0,02	28,21		113,76	379	
	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,12		36,84	11	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69		57,75	700	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		565	16,42	14,18	76,33		496,77		
ПОЛДНИК									
	Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,34	14,31		88,99	394	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,56	0,66	15,46		70	702,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		200	3,22	3,00	29,77		158,99		
УЖИН									
	Пельмени мясные отварные	205	21,09	12,44	36,06		341	440	
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98		68	392,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		47	701	
	Соль (на весь день)	3	0,00	0,00	0,00		0	1003	
ИТОГО ЗА УЖИН									
		398	22,77	12,67	62,70		456		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1748	54,16	40,46	236,39		1526,86		

Меню приготовляемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 1 года - до 3 лет

День 9									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (гречневая)	150	4,51	4,71	20,27	141,29	168		
	Кофейный напиток на молоке сгущенном (2 вариант)	150	1,42	1,20	15,38	74,25	200		
	Бутерброд с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9,08	10,50	45,36	308,21			
ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	95	0,74	0,16	19,06	26,44	371		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,74	0,16	19,06	26,44			
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,31	120,42	87		
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,92	8,21	36,92	245,16	250		
	Супле из рыбы	60	10,40	4,83	2,44	95	268		
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,80	3,35	5,95	53,5	4/1		
	Компот из яблок и слив или яблок и айвы	180	0,22	0,13	25,06	102,24	373		
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	57,75	700		
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	25,84	22,99	92,37	674,07			
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400		
	Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281	496		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	10,06	13,04	55,05	377,34			
УЖИН	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,72	3,50	27,45	164,07	205		
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121		
	Чай	180	0,11	0,00	0,02	1,08	392		
	Кондитерское изделие (конфеты)	10	0,75	3,18	5,40	51,87	702,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701		
	Соль (на весь День)	3	0,00	0,00	0,00	0	1003		
ИТОГО ЗА УЖИН		418	9,11	11,33	46,38	323,52			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1773	54,83	58,02	258,22	1709,58			

Менюготавливаемых блюд примерного десятидневного меню.

Возрастная категория:

Дети с 1 года - до 3 лет

День 10									
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,58	6,71	33,30		216	271	
	Бутерброд с маслом (ясли)	30	1,84	5,66	10,96		102	1	
	Какао с молоком ступенным	180	2,88	3,24	17,28		109,8	463	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	10,30	15,61	61,54		427,8		
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие(банан)	95	1,42	0,48	19,95		90,25	368г	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	1,42	0,48	19,95		90,25		
ОБЕД	Суп картофельный с крутой на мясе	180	1,57	2,05	10,30		65,88	80	
	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	150	3,00	6,20	33,00		124	439	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	5,17	5,73	6,83		99,75	286	
	Компот из сухофруктов	170	0,88	1,70	22,92		91,32	126	
	Салат из свежкы с сыром	40	1,88	3,80	2,85		53,12	31	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69		57,75	700	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		645	14,81	19,90	87,59		491,82	
ПОЛДНИК	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14		86,89	401,3	
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,75	0,98	7,44		41,7	702,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180	5,68	5,23	14,58		128,59		
УЖИН	Каша рассыпчатая (перловая)	160	4,66	3,33	36,90		195,81	165,5а	
	Печенье по-строгановски	80	19,82	13,66	3,32		215,38	93	
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98		68	392,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		47	701	
ИТОГО ЗА УЖИН		430	26,16	17,22	66,86		526,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,37	58,44	250,52		1664,65		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16521	564,35	502,63	2211,71		15375,38		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1652,1	56,43	50,26	221,17		1537,54		