

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий МАДОУ № 1

Проскуракова О.А.
приказ 89 - ОД от 01.09.2022

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 1 «Василёк»

Сборник рецептов	№ технологической карты	День № 1	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	197	Каша манная молочная	150	4,13	4,28	21,0	135	200	5,5	5,7	28,0	180
	3	Масло сливочное	5	0,035	3,9	-	34,5	5	0,035	3,9	-	34,5
	196	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	11,2	45	200	0,05	0,01	15,0	60,0
	11	Батон	20	1,52	0,6	10,28	52,4	30	3,4	1,2	15,42	104,8
		ИТОГО:	325	5,725	8,79	42,48	266,9	435	8,985	10,81	58,42	379,3
		II завтрак										
	442	10.00 – сок	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		ИТОГО:	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		Обед:										
	7	Салат из свежих огурцов (порц)	40	0,2	1,7	1,1	31	40	0,2	1,7	1,1	31
	51	Суп рыбный из рыбных консерв	150/3	6,08	1,5	9,98	90,45	200/5	8,1	2,0	13,3	120,6
	168	Тефтели из говядины в сметанном соусе	60/30	6,28	3,2	6,9	132	80/40	13,0	9,6	9,2	176,0
	109	Греча рассыпчатая	120	3,24	4,55	16,2	118	150	4,05	5,69	20,36	140
	201	Компот из с/фруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	30	1,72	0,9	14,85	78,6
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	560	22,7	15,79	69,72	542,05	725	29,14	20,23	86,47	692,4
		Полдник:										
	472	Булочка	40	3,34	1,28	22,3	72,6	50	4,18	1,6	24,98	143,3
	1031	Кисломолочный напиток	150	4,0	4,6	15	106	200	5,3	5,3	17,3	118
		ИТОГО:		7,34	5,88	37,3	178,6		9,48	6,9	42,28	261,3
		Всего:		36,26	30,56	159,4	1030,55		51,14	38,04	197,7	1376

Сборник рецептов	№ технологической карты	День № 2	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	140	Запеканка творожная с молочным соусом	60 20	8,196 0,26	5,424 1,1	5,952 1,08	105 15,4	100 20	13,66 0,52	9,04 2,2	9,92 2,16	181,3 30,8
	3	Масло сливочное	5	0,035	3,9	-	34,5	5	0,035	3,9	-	34,5
	197	Чай на молоке с сахаром	150	4,2	4,2	13,3	84,0	200	5,3	5,3	16,7	112,0
	11	Батон	30	2,28	0,9	15,44	78,6	40	4,4	1,2	20,56	104,8
		ИТОГО:	265	14,97	15,524	35,772	317,5	365	23,915	21,64	49,34	463,4
		II завтрак										
	442	10.00 – сок	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		ИТОГО:	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		Обед:										
	23	Салат из отварной свеклы с р/маслом	30	-	1,8	3,3	18,0	50	-	2,7	4,9	30,0
	67	Щи из св. капусты на м/б со смет.	150/3	1,09	2,9	5,08	70	200/5	1,39	3,9	6,79	94
	546	Суфле рыбное с отварным рисом	60 120	7,5 2,9	2,9 4,29	2,69 29,35	67,2 167,7	80 150	10,0 3,64	3,8 5,37	3,56 36,99	89,6 209,7
	201	Компот из с/фруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	20	1,52	0,6	9,9	52,4
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	550	14,89	12,73	75,96	493,5	720	18,62	16,61	89,8	621,9
		Полдник:										
	224	Ватрушка со сметаной	40	3,16	1,55	24	104,12	50	3,16	1,55	25	124,94
	1031	Молоко	150	3,3	3,33	16,72	112	200	4,2	4,2	22,2	149,7
			200					250				
		ИТОГО:		6,46	4,85	40,72	216,12		7,36	5,75	47,2	274,64
		ВСЕГО:		36,82	33,20	168,33	1070,12		53,12	47,41	196,24	1402,94

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	День № 3	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	123	Каша геркулесовая молочная	150	4,98	5,92	20,98	157	200	6,4	7,8	22,3	202
	3	Масло сливочное	5	0,035	3,9	-	34,5	5	0,035	3,9	-	34,5
	199	Кофейный н - к с молоком и сахаром	150	3,64	4,1	18,1	120,6	200	3,9	4,5	21,6	138
	11925	Батон	20	1,52	0,6	10,28	52,4	30	4,4	1,2	15,42	78,8
		ИТОГО:	375	10,175	14,52	49,36	364,5	435	14,74	17,4	59	450,3
		II завтрак										
	442	10.00 – сок	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		ИТОГО:	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		Обед:										
	51	Суп-пюре из разных овощей	150	2,3	3,0	7,1	65	200	3,0	4,0	9,1	86,6
	183	Гуляш из курицы	60	9,32	6,9	0,3	101,6	80	18,6	13,9	0,7	135,4
		Макаронные изделия отварные	120	4,9	4,0	24,4	152,7	150	6,1	4,99	30,6	190,8
	201	Компот из с/фруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	20	1,52	0,6	9,9	52,4
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	520	20,52	16,47	73,34	489,9	670	31,94	25,53	88,46	611,6
		Полдник:										
	221	Булочка творожная	40	4,52	1,16	22,6	118	50	5,65	1,45	26	148,3
	197	Чай на молоке с сахаром	150	4,2	4,2	13,3	84	200	5,3	5,3	16,7	112
			190					250				
		ИТОГО:		8,72	5,36	35,9	202		10,95	6,75	42,7	260,3
		Всего:		37,32	37,7	169,2	1099,4		54,43	50,18	195,04	1365,2

Сборник рецептов	№ технологической карты	День № 4	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	112	Каша пшеничная молочная	150	4,8	5,4	19,6	153	200	5,9	6,3	27,0	200
	3	Масло сливочное	5	0,035	3,9	-	34,5	5	0,035	3,9	-	34,5
	200	Какао на молоке с сахаром	150	2,96	3,0	19,47	117,0	200	3,95	4,02	5,97	156,0
	11	Батон	20	1,52	0,6	10,28	52,4	40	4,4	1,2	20,56	104,8
		ИТОГО:	325	9,92	12,5	54,35	361,9	445	15,59	15,82	59,53	485,3
		II завтрак										
	925	10.00 – яблоко	100	0,33	-	0,82	48,3	100	0,33	-	0,82	48,3
		ИТОГО :	100	0,33	-	0,82	48,3	100	0,33	-	0,82	48,3
		Обед										
	39	Борщ на м/б со сметаной	150/3	7,0	3,48	9,41	69	200/3	7,7	4,6	12,5	92,0
		Рыба жаренная в сметане	60	16,9	11,6	3,1	177	80	22,5	15,4	4,1	203
	66	Пюре картофельное	120	2,3	2,4	16,0	96	150	2,99	3,07	20,06	120
	201	Компот из с/фруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	30	1,72	0,9	14,85	78,6
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	520	29,8	20,02	66,79	543,6	680	37,18	25,91	80,27	649,8
		Полдник:										
	131	Омлет	60	4,9	5,0	1,7	72	100	8,1	8,3	2,3	120
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	20	1,52	0,6	9,9	52,4
	200	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,7	36,97	200	12	3	13	49,2
		ИТОГО:	230	15,42	7,9	21,3	161,37	230	21,62	11,9	25,2	221,6
		Всего:		41,59	35,41	143,6	1114,2		58,04	50,49	166,97	1406

Сборник рецептов	№ технологической карты	День № 5	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	120	Каша пшеничная молочная	150	5,2	5,1	25, 51	168	200	6,9	6,8	34,1	224
	1	Сыр	6	1,5	1,5	-	20,7	10	2,6	2,6	-	34,6
	199	Кофейный напиток с молоком и сахаром	150	3,64	4,1	18,1	120,6	200	3,9	4,5	21,6	138
	11	Батон	20	1,52	0,6	10,28	52,4	30	4,4	1,2	15,42	78,8
		ИТОГО:	326	11,86	11,3	54,48	361,7	440	17,8	15,1	67,1	475,4
		II завтрак										
		ИТОГО:										
		Обед:										
	7	Салат из огурцов (порционно)	40	0,2	1,7	1,1	31	40	0,2	1,7	1,1	31
	47	Суп-лапша на курином бульоне	150	2,03	0,32	9,24	54	200	2,7	0,49	12,3	72
	58	Запеканка капустная с отварным мясом	60/120	15,8	4,7	13,8	243	80/150	21,0	5,8	17,2	303,7
	201	Компот из с/фруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	30	1,72	0,9	14,85	78,6
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	560	21,43	7,56	59,78	498,6	720	27,69	9,13	73,11	631,5
		Полдник:										
	924	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	50	3,8	4,8	37,5	208,3
	197	Чай на молоке с сахаром	150	4,2	4,2	13,3	84,0	200	5,3	5,3	16,7	112,0
			180					250				
		ИТОГО:		6,5	7,1	35,6	209,1		9,1	10,1	54,2	320,3
		Всего:		44,1	41,35	152,87	1069,4		55,7	52,21	194,44	1427,2

Сборник рецептов	№ технологической карты	День № 6	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	112	Каша пшеничная молочная	150	4,8	5,4	19,6	153	200	5,9	6,3	27,0	200
	3	Масло сливочное	5	0,035	3,9	-	35,4	5	0,035	3,9	-	35,4
	196	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	11,2	45	200	0,05	0,01	15,0	60,0
	11	Батон	20	1,52	0,6	10,28	52,4	40	4,4	1,2	20,56	104,8
		ИТОГО:	325	9,5	13,42	42,38	289,8	425	14,785	16,92	57,8	402,2
		II завтрак										
	442	10.00 – сок	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		ИТОГО:	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		Обед:										
	18	Салат из моркови	40	0,6	1,73	6,2	29	50	0,65	1,8	6,9	30,0
	43	Суп овощной на м/бульоне	150	1,58	1,38	4,46	37	200	1,6	3,4	2,3	44,4
	160	Плов из отварного мяса	60/120	17,1	10,4	30,5	303	80/150	21,8	16,8	39,0	357
	201	Компот из сухофруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	30	1,72	0,9	14,85	78,6
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	560	22,08	12,62	70,5	510,6	730	27,19	21,34	83,44	656,2
		Полдник:										
	218	Ватрушка с творогом	40	2,8	2,8	17,2	83,3	50	3,1	3,2	20,2	102,5
	1031	Кисломолочный напиток	150	4,0	4,6	15	106	200	5,3	5,3	17,3	118
		ИТОГО:	190	9,51	6,3	32,2	189,3	250	12,2	7,2	37,3	220,5
		Всего:		41,84	32,49	154,98	1032,7		54,41	48,2	195,34	1321,9

Сборник рецептов	№ технологической карты	День № 7	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	197	Каша манная молочная	150	4,13	4,28	21,0	135	200	5,5	5,7	28,0	180
	3	Масло сливочное	5	0,035	3,9	-	34,5	5	0,035	3,9	-	34,5
	200	Какао на молоке с сахаром	150	2,96	3,0	19,47	117,0	200	3,95	4,02	5,97	156,0
	11	Батон	20	1,52	0,6	10,28	52,4	40	4,4	1,2	20,56	104,8
		ИТОГО:	325	9,89	12,98	49,58	328,9	445	15,23	16,1	54, 53	475,3
		II завтрак										
	925	10.00 – яблоко	100	0,33	-	0,82	48,3	100	0,33	-	0,82	48,3
		ИТОГО :	100	0,33	-	0,82	48,3	100	0,33	-	0,82	48,3
		Обед:										
	23	Салат из отварной свеклы с р/м	40	-	1,8	3,3	24,0	60	-	2,7	4,9	36,0
	162	Рассольник «Ленинградский» на м/б со сметаной	150/3	1,29	2,29	10,23	78,4	200/5	1,72	3,0	13,6	104,6
	148	Котлета рыбная	60	8,0	0,86	4,54	58,8	80	10,7	1,15	6,0	77,6
	66	Пюре картофельное	120	2,3	2,4	16,0	96	150	2,99	3,07	20,06	120
	201	Компот из с/фруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	30	1,72	0,9	14,85	78,6
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	560	19,09	24,43	69, 61	466,7	740	24,5	23,81	87,87	566,6
		Полдник:										
	140	Булочка с сыром	40	8,196	5,424	5,95	149,7	50	13,66	9,04	9,9	187,3
	1031	Молоко	150	3,3	3,3	16,72	112	200	4,2	4,2	22,2	149,7
		ИТОГО:	190	9,72	8,9	22, 67	261,7	250	13,82	13,1	32,1	337
		ВСЕГО:		43,20	36,57	142,67	1105,7		56,43	48,61	191,77	1427,2

Сборник рецептов	№ технологической карты	День № 8	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	127	Каша рисовая молочная	150	4,7	4,2	29,3	196	200	6,2	5,6	39,0	261
	3	Масло сливочное	3	0,035	3,9	-	34,5	5	0,035	3,9	-	34,5
	196	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	11,2	45	200	0,05	0,01	15,0	60,0
	11	Батон	20	1,52	0,6	10,28	52,4	40	4,4	1,2	20,56	104,8
		ИТОГО:	323	6,29	8,71	50,78	327,9	445	10,68	10,71	74,56	459,5
		II завтрак										
	442	10.00 – сок	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		ИТОГО:	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43
		ИТОГО:										
		Обед:										
	52	Суп-пюре картофельный с бобовыми	150/7	2,7	2,4	13,3	86,0	200/10	3,6	3,2	17,73	114,4
	183	Кура отварная	60	9,32	6,9	0,3	101,6	80	18,6	13,9	0,7	135,4
	90	Овощи под молочным соусом	120	2,9	3,1	15,4	93	150	3,6	3,6	19,2	100
	201	Компот из с/фруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	30	1,72	0,9	14,85	78,6
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	520	26,4	20,14	60,94	451,2	680	33,6	25,74	80,16	598,9
		Полдник:										
	131	Омлет	60	4,9	5,0	1,7	72	100	8,1	8,3	2,3	120
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	20	1,52	0,6	9,9	52,4
	197	Чай на молоке с сахаром	150	4,2	4,2	13,3	84,0	200	5,3	5,3	16,7	112,0
		ИТОГО:	230	15,42	7,9	24,9	218,4	320	21,62	11,9	28,2	221,6
		ВСЕГО:		42,2	40,87	147,92	1049,7		57,99	58,42	192,82	1322,9

Сборник рецептов	№ технологической карты	День № 9	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	140	Запеканка творожная с фруктовым соусом	60 10	8,196 0,7	5,424 0,8	5,952 5,6	105 39	100 20	13,66 1,4	9,04 1,6	9,92 11,2	181,3 64
	3	Масло сливочное	5	0,035	3,9	-	34,5	5	0,035	3,9	-	34,5
	199	Кофейный напиток с молоком и сахар	150	3,64	4,1	18,1	120,6	200	3,9	4,5	21,6	138
		Батон	30	2,28	0,9	15,42	78,6	40	4,4	1,2	20,56	104,8
		ИТОГО:	255	14,85	15,12	45,07	377,7	365	23,235	20,24	63,28	522,6
		II завтрак										
	925	10.00 – яблоко	100	0,3	-	0,8	48,3	100	0,4	-	0,8	48,3
		ИТОГО:	100	0,3	-	0,8	48,3	100	0,4	-	0,8	48,3
		Обед:										
	13	Салат из свежей капусты	-	-	-	-	-	50	0,75	4,57	2,7	55
	44	Суп из сборных овощей на м/б со сметной	150/3	1,58	2,9	4,2	44	200/5	2,1	3,0	5,6	58,6
	546	Котлета рыбная	60	7,5	2,9	2,69	67,2	80	10,0	3,8	3,56	89,6
	15	Рис отварной	100	2,9	4,29	29,35	167,76	150	3,64	5,37	36,99	209,7
	201	Компот из с/фруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	20	1,52	0,6	9,9	52,4
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	500	15,38	14,67	71,78	449,56	720	20,08	17,58	96,41	611,5
		Полдник:										
	470	Булочка	40	4,8	1,7	20,8	100	50	5,3	1,9	23,4	125
	197	Чай на молоке с сахаром	150	4,2	4,2	13,3	84,0	200	5,3	5,3	16,7	112,0
		ИТОГО:	190	13,09	10,424	34,1	184,	250	18,96	14,34	30,1	237,3
		ВСЕГО:		43,62	31,36	151, 75	1059, 6		55,82	56,86	190,77	1419,4

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	День № 10	1,5 – 3					с 3 до 7				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Наименование блюд										
		Завтрак:										
	56	Вермишель молочная	150	5,4	9,0	24,7	188	200	7,2	12,0	32,9	242
	3	Масло сливочное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1	Сыр	6	1,5	1,5	-	20,7	6	1,5	1,5	-	20,7
	200	Какао на молоке с сахаром	150	2,96	3,0	19,47	117,0	200	3,95	4,02	5,97	156,0
	11	Батон	20	1,52	0,6	10,28	52,4	40	4,4	1,2	20,56	104,8
		ИТОГО:	326	11,38	14,1	54,45	378,1		17,05	18,72	59,43	523,5
		II завтрак										
	925	10.00 – яблоко	100	0,3	-	0,8	48,3	100	0,4	-	0,8	48,3
		ИТОГО:	100	0,3	-	0,6	48,3	100	0,4	-	0,98	48,3
		Обед:										
	23	Салат из отварной свеклы с р/м	40	-	1,8	3,3	24,0	60	-	2,7	4,9	36,0
	48	Суп рисовый с овощами на м/б с молотым мясом	150/20	2,23	1,99	11,9	76	200/20	3,37	2,65	15,8	101
	164	Котлета мясная паровая	60	9,2	4,1	4,0	90,6	80	12,3	5,5	5,3	120,8
	92	Рагу из овощей	120	2,3	3,4	12,1	88,8	150	2,88	4,88	15,1	111
	201	Компот из с/фруктов с сахаром	150	0,56	-	18,8	82	200	0,75	-	20,82	110
	11	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,9	52,4	30	1,72	0,9	14,85	78,6
	11	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
		ИТОГО:	560	17,1	12, 13	66,84	450,0	740	22, 34	16,87	83,61	593,6
		Полдник:										
	5	Вафли	40	0,8	1,1	24,1	141,6	50	1,2	1,5	31,2	177,0
	197	Чай на молоке с сахаром	150	4,2	4,2	13,3	84,0	200	5,3	5,3	16,7	112,0
		ИТОГО:	190	5,0	5,3	37,4	225,6	250	6,5	6,8	47,9	289
		ВСЕГО:		33,78	31, 53	159,2	1133,6		49,43	44,69	191,92	1434,1