



УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего МБДОУ
детский сад «Зернышко»

Мясоедова В.Э. Мясоедова

Приказ № 29-ОД от 29.09.2023 г.

Примерное меню

На 10 дней на обеспечение горячим питанием

Воспитанников разновозрастной группы

(с 9 часовым пребыванием для детей от 1 до 3 лет)

МБДОУ детский сад «Зернышко»

Примерное меню

Рацион: Младшая разновозрастная группа

Сезон: осенне-зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Возрастная категория:					
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,5	6,98	16,3	144,5	0,6	№57
	Бутерброт со слив. маслом	255	1	10	6	118,2	-	№5
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2	11,9	59,3	1	№66
Итого за завтрак			8	19	34	322	2	
Завтрак второй								
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№63
Итого за второй завтрак			0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	6,22	№94
	Тефтели из свинины	50	4,2	4,1	2	62,5	6,5	№10
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,5	21,3	106,3	0,01	№14
	Соус томатный	20	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№2
	горошек консервированный	45	2,09	6,77	5,2	89,3	4,3	№131
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Ком. Из св. яблочк витамини.	150	0,44	0,02	11,8	50,6	0,4	№64
Итого за Обед			18,2	18,54	82,12	568,88	17,82	
Полдник								
	Манник со стуженным молоком	50/20	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	№53
	Мажитель	150	3,6	2,8	26,7	147,4	0	№76
Итого за полдник			21,175	15,025	57,5	470,5	1,4	
Итого за день			48,0	52,70	188,97	1430,4	23,8	

День 2

Завтрак										
Каша рисовая молочная жид.	150	3,6	5,6	21,1	149,1	1				№31
Бутерброт со сливоч.масл.	25/5	1	10	6	118,2	-				№5
Чай с сахаром	170	0,1	-	11,3	45	-				№74
Итого за Завтрак	350	4,7	15,6	38,4	312,3	1				
Завтрак второй										
Фрукты (яблоко)	170	0,68	0,68	16,6	80	17				№9
Итого за Завтрак второй	170	0,68	0,68	16,6	80	17				
Обед										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,34	3,93	8,95	88,56	6,72				№90
Гуляш из свинины	50	4,5	5,7	1,86	123,6	0,6				№246
Каша ячневая рассыпчатая	110	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04				№186
Икра кабачковая (промышлен. производства)	45	1,14	5,34	4,62	71,40	4,2				№11
Ком. из смеси сухоф.	150	0,38	0	20,25	82,5	0,38				№62
Витаминизированный Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-				№8
Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-				№7
Итого за Обед	560	22,09	21,42	98,88	728,86	11,94				
Итого за полдник										
Омлет натуральный	80	6,9	10,7	1,8	130,5	0,2				№56
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05				№76
Итого за полдник	230	11,25	14,45	7,8	205,5	1,25				
Итого за день	1310	38,72	52,15	161,68	1326,66	31,19				

День 3

Завтрак	Кондитерск. изделия Печенье	60	3,8	4,9	37,2	208,5	0	№42
	Блинчики со сливочной	75/15	3,2	2,26	60	195,9	0,75	№54
	Бутерброт со слив.маслом	25/5	1	10	6	118,2	-	№5
	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2	11,9	59,3	1	№66
Итого за завтрак	350	22,65	27,2	212,4	594,8	2,24		
Завтрак второй	Йогурт	100	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9	№67
Итого за Завтрак второй	100	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,39	8,85	63,27	3,5	№89
	Жаркое по-домашнему	150	17,7	15,8	11,3	258,4	5,2	№17
	Кукуруза консервированная	45	0,13	3,06	0,9	44,1	3,12	№131
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7
	Кисель витаминизир.	150	1,05	0	21,75	91,5	0	№65
	Итого за Обед	550	25,88	22,05	74,9	615,17	11,82	
	Полдник	Булочка с изюмом	50	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44
Чай с лимоном	150	0,1	-	11,3	45	-	№74	
Итого за Полдник	200	5,25	9,86	40,18	231,9	0,44		
Итого за день	1200	61,28	63,91	340,23	1572,37	15,4		

День 4

Завтрак												
	150	2,2	5,9	9,3	99	8,4	№13					
Рагу из овощей	25\14	3,5	2,1	9,9	73,4	0,02	№4					
Бутерброд сыром	170	1,1	1	13,1	65,3	1	№70					
Чай с молоком	359	6,8	9,06	32,3	237,7	9,42						
Итого за Завтрак												
Завтрак второй												
	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№63					
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3						
Итого за Завтрак второй												
Обед												
	150	5,91	2,9	9,09	86,1	7,28	№95					
Суп картофельный рыбный	150	11,4	11,4	27,1	256,4	0,9	№30					
Плов из отварной птицы	45	0,7	2,1	3,1	34,5	2,4	№78					
Икра свекольная	30	2	0,4	10	52,2	-	№8					
Хлеб ржаной	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7					
Хлеб пшеничный	150	0,33	0,015	16,3	67,8	0,3	№64					
Ком. Из св. яблочк витаминиз	550	23,74	17,215	87,69	602,7	10,88						
Итого за обед												
Полдник												
	100/20	17,44	18,5	27	348,9	0,6	№48					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	2,5	2,7	5,4	60	1,4	№76					
Мажитель	270	19,94	21,2	32,4	408,9	2						
Итого за Полдник	1320	51,23	47,625	167,54	1318,3	25,3						
Итого за день												

День 5

Завтрак										
Макаронные изделия отварные с овощами	150	4	5,72	23,5	152,2	4,5	№195			
Бутерброт со слив. маслом	25/5	1	10	6	118,2	-	№5			
Какао с молоком	170	2,7	2,5	18,7	108	1	№69			
Итого за Завтрак	350	7,7	18,22	48,2	378,4	5,5				
Завтрак второй										
Фрукты(апельсин)	170	1,23	0,45	15,2	70	16	№9			
Итого за Завтрак второй	170	1,23	0,45	15,2	70	16				
Обед										
Сул карт. шахтерский	150	1,38	2,55	9,07	64,8	5,2	№96			
Котлеты рыбные	50	6,9	1	4,8	56,5	0,2	№28			
Картофель отварной	110	1,1	1,7	9,2	56,9	8,4	№314			
Салат из квашенной капусты	45	0,5	1,96	0,6	30,4	5,4	№81			
Комп.из смеси сухоф.витаминизированный	150	0,38	0	20,25	82,5	0,38	№62			
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8			
Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7			
Итого за Обед	560	15,66	8,01	76,02	449	19,58				
Полдник										
Сырники из творога со сгущенным молоком	60/8	10,34	7,2	22,6	281,1	0,3	№34			
Снежок сладкий	150	1,2	1,3	4,3	55	0	№76			
Итого за Полдник	218	11,54	8,5	26,9	336,1	0,3				
Итого за день	1298	36,13	35,18	166,32	1233,5	41,38				

День 6

Завтрак										
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	№10			
Икра баклажанная (пром. производства)консервиров	45	2,3	7,46	5,67	83,70	5,1	№15			
Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150	-	№11			
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7			
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	11,9	59,3	1	№66			
Итого за завтрак	370	15,9	18,86	64,77	461,7	6,1				
Завтрак второй										
Фрукты(яблоко)	170	0,68	0,68	16,66	80	17	№9			
Итого за второй завтрак	170	0,68	0,68	16,66	80	17				
Обед										
Борщ с капустой и картофелем со сметанной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	6,22	№94			
Гуляш из свинины	50	4,5	5,7	1,86	123,6	0,6	№246			
Каша пшеничная рассыпчат.	110	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№187			
Кукуруза консервированная	45	0,13	3,06	0,9	44,1	3,12	№131			
Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	52,2	-	№8			
Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7			
Кисель витаминизир.	150	1,05	0	21,75	91,5	0	№65			
Итого за Обед	560	19	19,61	94,34	693,28	9,98				
Полдник										
Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,2	194,2	-	№49			
Мажитель	150	2,5	2,7	5,4	60	1,4	№76			
Итого за Полдник	200	6,2	9,2	35,6	254,2	1,4				
Итого за день	1280	41	48,35	211,37	1489,18	34,48				

День 7

Завтрак										
	Суп молочный с макарон. изд.	150	4,3	4	14,2	109,5	0,69			№55
	Бутерброт со слив. маслом	25/5	1	10	6	118,2	-			№5
	Чай с молоком	170	1,1	1	13,1	65,3	1			№70
	Итого за завтрак	350	6,4	15	33,3	293	1,69			
Завтрак второй										
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3			№63
	Итого за Завтрак второй	150	0,75	0,15	15,15	69	3			
Обед										
	Суп карт. с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	5,2			№96
	Голубцы ленивые	50	4,2	4,1	2	62,5	6,2			№31
	Карт. пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	3,7			№12
	горошек консервированный	45	1,35	2,06	4,06	46,05	11,55			№131
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-			№8
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-			№6
	Ком. Из св. яблочк витаминизированный	150	0,33	0,015	16,3	67,8	0,3			№64
	Итого за Обед	560	14,96	14,325	75,53	500,25	26,95			
Полдник										
	Кондит. изделие Вафли	60	1,4	1,7	38,6	175	-			№40
	Снежок сладкий	150	1,2	1,3	4,3	55	0			№76
	Итого за Полдник	210	2,6	3	42,9	230	0			
	Итого за день	1270	24,71	32,475	166,88	1092,25	31,64			

День 8

Завтрак									
Каша из хлопьев овсяная	150	4,6	6,1	18,7	148,5	1			№58
"Геркулес" жидкая	25/5	1	10	6	118,2	-			№5
Бутерброт со слив. маслом	170	0,1	-	11,3	45	-			№74
Чай с сахаром									
Итого за Завтрак	350	5,7	16,1	36	311,7	1			
Завтрак второй									
Фрукты(апельсин)	170	1,23	0,45	15,2	70	16			№9
Итого за Завтрак второй	170	1,23	0,45	15,2	70	16			
Обед									
Суп карт. шахтерский	150	1,38	2,55	9,07	64,8	5,2			№96
Котлета из свинины	50	8,9	8,7	7,1	143	-			№22
Каша ячневая рассыпчатая	110	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04			№186
Капуста тушеная	45	4,1	4	4,3	69,3	18,7			№16
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-			№8
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-			№7
Ком. из смеси сухоф.	150	0,38	0	20,25	82,5	0,38			№62
Витаминизированный									
Итого за Обед	560	26,49	21,7	103,92	722,4	24,32			
Полдник									
Блинчики со стущеным	75/15	3,2	2,26	60	195,9	0,75			№54
Молоком									
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05			№76
Итого за Полдник	215	6,9	12,5	66	270,9	1,8			
Итого за день	1295	40,32	50,75	221,12	1375	43,12			

День 9

Завтрак	Запеканка овощная	150	3,4	5,8	14,6	124	10	№77	
	Бутерброт с сыром	25/14	3,5	2,1	9,9	73,4	0,02	№4	
	Какао с молоком	170	2,7	2,5	18,7	108	1	№69	
	Итого за Завтрак	359	9,6	10,4	43,2	305,4	11,02		
Завтрак второй	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	№64	
Итого за Завтрак второй		150	0,75	0,15	15,15	69	3		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75	4,95	№88	
	Птица в томатном соусе	50	6,7	3,7	30,32	70,88	2,77	№179	
	Каша гречневая рассыпчат.	110	3,9	4,57	45,70	134,25	2,6	№88	
	Салат из свеклы с зел.горошком	45	0,85	3,42	3,07	48	3,36	№53	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7	
	Кисель витаминизирован.	150	1,05	0	21,75	91,5	0	№65	
	Итого за Обед	560	19,52	14,2	144,24	569,28	13,68		
	Полдник	Вареники ленивые со сметанной	100/30	10,1	7,3	16,8	150	0	№35
		Йогурт	100	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9	№67
Итого за Полдник		230	17,6	12,1	29,55	280,5	0,9		
Итого за день	1299	47,47	36,85	232,14	1224,18	28,6			

День 10

Завтрак										
Каша манная молоч. жидкая	150	4	4,8	20,1	140	0,9	№59			
Бутерброд со слив. маслом	25/5	1	10	6	118,2	-	№5			
Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2	11,9	59,3	1	№66			
Итого за Завтрак	350	7,4	16,8	38	317,5	1,9				
Завтрак второй										
Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№76			
Итого за Завтрак второй	150	4,35	3,75	6	75	1,05				
Обед										
Суп карт. с клецками	150	1,6	2,39	8,85	63,27	3,5	№89			
Рыба тушен. в томат. с овощ	50	6,09	3,62	3,4	71,24	3,53	№24			
Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	3,7	№12			
кукуруза консервированная	45	0,13	3,06	0,9	44,1	3,12	№131			
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	-	№8			
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	3,4	0,4	22,1	105,7	-	№7			
Ком. Из св. яблок витаминиз	150	0,33	0,015	16,3	67,8	0,3	№64			
Итого за Обед	560	15,85	14,685	73,55	505,51	14,15				
Полдник										
Запеканка из творога со стущеным молоком	100/20	17,44	18,5	27	348,9	0,6	№48			
Чай с сахаром и лимоном	150	0,08	-	11,4	45,75	2,1	№74			
Итого за Полдник	270	17,52	18,5	38,4	394,65	2,7				
Итого за день	1330	45,12	65,2	155,95	1292,66	19,8				
Итого за период	12902	434,48	233,96	2012,20	13354,5	294,7				
Среднее значение за период	1290,2									
Содержание белков, жиров, углеводов в менно за период										
в % от калорийности										