

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «город Бугуруслан»
«Детский сад общеразвивающего вида №20» с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития
воспитанников МАДОУ «Д/с №20»



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с № 20»

Л.К. Антонова
«11» января 2021г.

Приказ №36 от 11.01.2021

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Сезон: лето-осень



Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: лето-осень

1 неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшениная молочная вязкая	150	4,16	5,6	19,56	150,0	1,5	96
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	36,0	2,35	393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за завтрак		330	6,54	5,85	42,82	266,0	3,85	
Второй завтрак:	Ряженка	120	3,48	3,0	5,04	74,0	0,36	401
Итого за второй завтрак		120	3,48	3,0	5,04	74,0	0,36	
Обед	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,4	1,85	2,33	35,0	4,0	11
	Борщ со сметаной	150	1,35	3,3	7,65	120,0	18,0	57
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	50	7,34	5,9	1,65	112,0	0,25	277
	Каша перловая рассыпчатая	120	2,9	4,3	29,35	171,0	0	220
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		540	14,71	22,97	55,65	580,0	22,39	
Уплотнённый полдник	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	72,0	0	604
	Запеканка творожная с повидлом	100	11,7	8,0	11,43	254,0	1,6	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	75,8	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		295	17,47	11,71	49,35	481,8	2,58	
Итого за день		1285	42,20	43,53	152,86	1401,8	29,18	

1 неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	150	4,8	5,55	21,9	160,0	1,4	99
	Какао с молоком	150	3,05	2,66	13,2	89,16	1,2	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,0	43,3	0,08	7
Итого за завтрак		342	12,91	11,99	49,86	372,46	2,68	
Второй завтрак:	Сок	180	0,9	0,0	18,18	76,0	7,0	399
Итого за второй завтрак		180	0,9	0,0	18,18	76,0	3,6	
Обед	Салат со свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40	0,43	2,46	1,38	51,0	15,0	15
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,01	0,24	8,1	131,0	0,73	102
	Жаркое по-домашнему	150	8,0	8,14	14,55	192,0	1,7	205
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		530	14,16	18,46	38,70	515,9	17,57	
Уплотнённый полдник	Биточки рыбные	50	6,6	4,04	2,6	110,0	3,41	248
	Макароны отварные с маслом	120	30,7	4,4	166,1	135,0	0	204
	Чай сладкий	150	0,27	0,06	0,05	1,9	0,14	391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		350	39,85	8,74	183,51	326,9	3,55	
Итого за день		1402	67,82	39,19	290,25	1291,26	48,37	

1 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,97	4,3	21,22	155,0	1,47	88,0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	75,8	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	74,8	0	6
Итого за завтрак		340	8,66	10,66	48,02	385,0	2,45	
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	368
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	2,43	0,96	44,0	4,5	13,0
	Суп «Харчо» на курином бульоне	180	3,57	4,45	15,33	130,0	6,48	101
	Мясо кур отварное (порционно)	40	10,12	6,52	0,0	99,2	0,0	300
	Капуста тушёная	120	2,48	3,9	11,3	102,0	20,6	336
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		570,0	19,19	24,92	42,26	517,0	31,72	
Уплотнённый полдник	Ватрушка с повидлом	70	3,88	6,69	11,0	132,0	0,02	458
	Картофель в молоке	150	3,3	6,4	180,6	160,0	8,6	127
	Чай сладкий	150	0,27	0,06	0,05	1,9	0,14	391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		400	9,73	13,39	206,41	373,9	8,76	
Итого за день		1405	37,96	49,35	306,0	1317,80	57,93	

1 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	6,78	6,15	23,98	178,06	7,21	270
	Какао с молоком	150	3,05	2,66	13,2	89,16	1,2	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	74,8	0	6
Итого за завтрак		340	12,15	13,17	51,98	422,02	8,41	
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	368
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	
Обед	Салат «Витаминный»	40	0,45	4,04	4,25	56,0	10,0	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,85	8,4	13,65	142,05	18,45	67
	Котлета рыбная	50	6,6	4,04	2,6	100,0	3,41	248
	Гороховая каша	100	2,6	0,9	8,7	80,0	0,2	221
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		530	15,22	25,0	43,87	519,95	32,2	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с рисом с шоколадным соусом	150	15,14	10,76	24,34	254,0	1,6	236
	Бутерброд с повидлом	55	2,76	4,32	31,76	177,1	0,5	2
	Чай сладкий	150	0,27	0,06	0,05	1,9	0,14	391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		385	20,45	15,38	70,91	513,0	2,24	
Итого за день		1350	48,20	53,93	176,07	1496,77	57,85	

1 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	160,0	1,03	173
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	75,8	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,0	43,3	0,08	7
Итого за завтрак		342	11,59	11,38	46,32	359,1	2,09	
Второй завтрак:	Ряженка	120	3,48	3,0	5,04	64,8	0,36	401
Итого за второй завтрак		120	3,48	3,0	5,04	64,8	0,36	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,44	2,48	1,4	46,0	18,0	14
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,43	3,67	12,18	105,0	5,42	76
	Курник с фаршем	100	8,7	3,04	60,0	301,3	0,0	470
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		510	13,29	16,81	88,25	594,2	23,56	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,2	41,17	270,51	0,0	168
	Молоко кипяченое	150	4,6	4,0	7,56	90,0	2,05	400
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	65,0	0,0	604
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		345	16,50	12,91	74,65	505,51	2,05	
Итого за день		1317,0	44,86	44,10	214,26	1523,61	45,67	

2 неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,12	109,2	1,2	93
	Чай сладкий	150	0,27	0,06	0,05	1,9	0,14	391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за завтрак		330	6,85	4,2	28,93	191,1	1,84	
Второй завтрак:	Ряженка	120	3,48	3,0	5,04	64,8	0,36	401
Итого за второй завтрак		120	3,48	3,0	5,04	64,8	0,36	
Обед	Луковый салат с растит. маслом	30	0,4	1,85	2,33	35,0	4,0	11
	Свекольник со сметаной	150	1,22	3,0	8,51	102,0	9,5	58
	Плов из птицы	150	10,6	6,54	22,33	190,8	0,5	291
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		520	14,94	19,1	47,84	469,70	14,14	
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые	150	23,07	12,57	36,0	363,0	1,4	230
	Вафля	15	0,42	0,5	11,16	80,0	0,0	602
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	75,8	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		345	28,14	15,31	73,92	598,8	1,38	
Итого за день		1315	53,41	41,41	155,73	1324,4	17,22	

2 неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	91
	Какао с молоком	150	3,05	2,66	13,2	89,16	1,2	397
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,0	43,3	0,08	7
Итого за завтрак		342	13,37	12,51	49,25	372,21	2,74	
Второй завтрак:	Сок	180	0,9	0,0	18,18	76,0	7,0	399
Итого за второй завтрак		180	0,9	0,0	18,18	76,0	3,6	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	2,43	0,96	44,0	4,5	13,0
	Суп картофельный с клецками	150	1,27	1,86	7,54	120,0	3,45	160
	Тефтели мясные	60	4,34	4,43	5,18	95,0	0,1	286
	Капуста тушенная	110	2,27	3,56	10,4	102,0	18,9	336
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		550	10,9	19,9	38,75	502,3	27,09	
Уплотнённый полдник	Суфле из рыбы	60	7,98	4,72	3,12	83,0	4,04	250
	Картофель тушёный с овощами	110	2,42	4,7	132,44	159,0	6,3	133
	Чай сладкий	150	0,27	0,06	0,05	1,9	0,14	391
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		350	12,95	9,72	150,37	323,9	10,48	
Итого за день		1422	38,12	42,13	256,55	1275,01	47,31	

2 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,14	5,6	19,56	150,0	1,5	96
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	75,8	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	74,8	0	6
Итого за завтрак		340	8,83	11,96	46,36	380,6	2,48	
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	368
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40	0,43	2,46	1,38	51,0	15,0	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,26	3,51	6,1	142,0	13,30	67
	Бефстроганов из отвар. мяса в соусе	50	9,0	7,45	2,35	110,0	0,0	278
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	5,8	33,0	216,41	5,9	67
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		550	20,21	26,84	57,5	661,31	34,34	
Уплотнённый полдник	Пирожок с овощной начинкой	100	4,88	3,83	33,68	187,5	0,0	473
	Вафля	15	0,42	0,5	11,16	80,0	0,0	602
	Молоко кипяченое	150	4,6	4,0	7,56	90,0	2,05	400
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		295	12,18	8,57	67,16	437,5	2,05	
Итого за день		1280	41,6	47,75	180,33	1521,21	53,87	

2 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»	150	4,74	7,63	19,75	167,37	1,4	275
	Какао с молоком	150	3,05	2,66	13,2	89,16	1,2	397
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	74,8	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за завтрак		340	10,11	14,65	47,75	411,33	2,6	
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	368
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	15,0	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,44	2,48	1,4	46,0	18,0	14
	Суп картофельный с крупой	150	1,3	1,7	8,57	130,0	5,0	80
	Биточки паровые	60	9,33	7,0	9,42	137,25	0,09	282
	Рагу овощное	120	1,26	4,0	10,51	110,0	17,86	331
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		560	15,05	22,8	44,57	565,15	43,69	
Уплотнённый полдник	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	65,0	0,0	604
	Кисель фруктовый	150	0,33	0,02	21,0	85,6	0,3	376
	Лапшевник с творогом с молочным соусом	130/20	11,17	9,8	26,17	237,35	0,06	235/351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		345	14,9	11,53	73,09	468,0	0,36	
Итого за день		1340	40,44	49,36	174,72	1486,88	61,65	

2 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	150	4,8	5,55	21,9	160,0	1,4	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	75,8	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,0	43,3	0,08	7
Итого за завтрак		342	12,23	11,33	48,66	359,1	2,46	
Второй завтрак:	Ряженка	120	3,48	3,0	5,04	64,8	0,36	401
Итого за второй завтрак		120	3,48	3,0	5,04	64,8	0,36	
Обед	Салат «Витаминный»	40	0,45	4,04	4,25	56,0	10,0	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,57	4,45	15,33	110,04	6,48	82
	Расстегай с рыбой	100	13,6	8,42	34,01	277,5	3,0	252
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,07	0,05	1,9	0,14	392
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	140,0	0	1
Итого за обед		510	20,34	24,53	68,26	585,44	19,62	
Уплотнённый полдник	Вафля	15	0,42	0,5	11,16	80,0	0,0	602
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	393
	Картофель в молоке	150	3,3	6,4	180,6	186,0	8,6	127
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	80,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		345	6,1	7,15	215,02	380,17	10,95	
Итого за день		1317	42,15	46,01	336,98	1389,51	33,4	
Среднее значение за период		1346	45,6	45,6	224,3	1402,0	45,2	