Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №5 «Солнышко»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ детский сад
№5 «Солнышко»

_____ /А.В. Газина/

Приказ № 1/45 **от** 09.01.2024г.

ПРИМЕРНОЕ
10 -ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУ детский сад №5 «Солнышко»
1-3 лет

Категория:
дети 1-3 лет
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	130	13,7	10,16	33,14	278,7	0,1	414
	Кисель	180	0	0	17,48	80	0	503
	Печенье	30	2,37	3,42	21,33	147	0	502
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	1,4	368а
Итого за завтрак:		**435/490**	**15,74**	**13,81**	**79,68**	**568,68**	**1,5**	
Обед	Суп картофельный	150	1,62	2,26	11,76	76,42		77
	Плов из птицы	175	18	16,63	30,11	352		304
	Компот из свежих или сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**535**	**22,12**	**19,21**	**98,66**	**593,12**	**0,3**	
Полдник	Тефтели рыбные	60	9,01	3,44	9,66	115		261
	Салат из свеклы	40	0,5	2,73	2,95	39,09	1,2	33
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61		392
Итого за полдник:		**280**	**9,56**	**6,19**	**21**	**187,7**	**1,2**	
Всего за день:		**1250**	**47,42**	**652,02**	**1999,34**	**1349,95**	**3**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	16,84	142,4	0,17	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	116,79	0,01	397
	Хлеб пшеничный с маслом или сыром	30/10/10	5,21	6,24	15,01	151,12	0	3
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	1,4	368а
Итого за завтрак:		**465/520**	**14,11**	**14,71**	**55,16**	**356,2**	**1,67**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,06	2,34	23,64	87,94	0,15	82
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	165	13,26	8,52	18,79	225	0,048	298
	Компот из свежих или сушёных фруктов	180	0.4	0,02	24,98	101,7	0,3	348
	Хлеб ржаной	30	2.1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**525**	**17,82**	**11,18**	**80,02**	**477,6**	**0,498**	
Полдник	Запеканка творожная запеченная с яблоком/морковью	85	18,17	12,91	29,2	199,45	0,02	235
	Сгущёнка с сахаром, подлива сладкая или сметана	20	1,68	2,98	19,6	113,3	0	504
	Чай с сахаром или молоком	180	0,05	0,02	8,39	36,61		392
Итого за полдник:		**285**	**19,9**	**15,9**	**57,19**	**349,36**	**0,02**	
Итого за день:		**1275/1330**	**51,83**	**41,25**	**192,37**	**1183,2**	**3,838**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веш-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	16,84	142,4	0,17	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	80	0,01	395
	Хлеб пшеничный с маслом или сыром	30/10/10	5,21	6,24	15,01	151,12	0	3
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	1,4	368а
Итого за завтрак:		**465/520**	**13,14**	**13,94**	**52,34**	**436,5**	**1,58**	
Обед	Рассольник со сметаной	150	1,14	4,16	7,96	98,15	0,16	73
	Гуляш из мяса, макароны отварные	110/120	5,76	4,83	31,14	171,1	0,02	204
	Компот из сушёных фруктов или свежих	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,3	304
	Хлеб ржаной	30	2.1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**590**	**9,4**	**5,31**	**76,68**	**433,95**	**0,48**	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,06	7,47	13,5	166,5	0,06	215
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	81	0	701
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	36,61		392
Итого за полдник:		**295**	**9,36**	**8,39**	**37,19**	**284,11**	**0,06**	215
Итого за день:		**1350/1405**	**31,9**	**27,67**	**166,21**	**1154,56**	**2,12**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	16,84	142,4	0,17	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	116,79	0,01	397
	Хлеб пшеничный с маслом или сыром	30/10/10	5,21	6,24	15,01	151,12	0	3
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	1,4	368а
Итого за завтрак:		**468/520**	**14,11**	**14,71**	**55,16**	**356,2**	**1,58**	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,38	4,06	6,54	69,26	0,56	67
	Салат сезонный	40	0,43	0,07	0,14	36	1,2	
	Котлеты, биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	150,4		282
	Каша гречневая рассыпчатая	110	11,44	7,72	51,36	224,11	0	165
	Соус томатный, молочный	30	0,17	0,63	1,2	13,08	0,08	348
	Компот из свежих или сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,3	304
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**600**	**25,24**	**19,87**	**106,46**	**657,55**	**1,84**	
Полдник	Винегрет	135	1,59	9,18	8,65	120,86	1,2	45
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	81	0	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	36,61		392
Итого за полдник:		**345**	**3,89**	**10,1**	**32,34**	**238,47**	**1,2**	
Итого за день:		**1413/1465**	**43,24**	**44,68**	**193,96**	**1252,22**	**4,62**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	16,84	142,4	0,17	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	80	0,01	397
	Хлеб пшеничный с маслом или сыром	30/10/10	5,21	6,24	15,01	151,12	0	3
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	1,4	368а
Итого за завтрак:		**468/520**	**12,14**	**13,94**	**52,34**	**436,5**	**1,58**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,22	4,4	13,48	152,52		81
	Салат сезонный	40	0,43	0,07	0,14	36	1,2	
	Котлеты, биточки рыбные	60	3,62	3,14	9,79	100		256
	Пюре картофельное	110	3,06	4,8	16,45	158,35		321
	Соус томатный, молочный	30	0,17	0,63	1,2	13,08	0,08	348
	Компот из свежих или сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,3	304
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**600**	**22,1**	**13,36**	**80,64**	**705,29**	**1,58**	
Полдник	Плюшка московская	70	6,21	3,78	41,84	235,6	0	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61		
Итого за полдник:		**250**	**6,26**	**3,8**	**50,23**	**272,21**		
Итого за день:		**1318/1370**	**40,5**	**31,1**	**183,21**	**1413**	**3,16**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром, маслом	135	8,05	8,67	24,36	168,93		206
	Кисель	180	0	0	17,48	80	0	
	Печенье	30	2,37	3,42	21,33	147	0	502
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	1,4	368а
Итого за завтрак:		**440/495**	**10,72**	**12,32**	**70,9**	**458,91**	**1,4**	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	2,58	3,14	6,67	100,34	0,1	
	Тефтели мясные	60	4,43	4,91	5,86	105,5		286
	Рис отварной	110	3,65	5,37	36,69	228,8	0	315
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	35,0	0,012	354
	Компот из свежих или сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,3	304
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**560**	**13,78**	**15,16**	**88,34**	**642,49**	**0,412**	
Полдник	Биточки или котлеты манные	120	5,54	4,07	12,43	208,9		199
	Подлива сладкая или сгущёнка	20	1,68	2,98	8,97	136	0	504
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	36,61		392
Итого за полдник:		**320**	**7,27**	**7,07**	**29,79**	**381,51**		
Итого за день:		**1320/1375**	**45,55**	**34,55**	**189,03**	**1482,91**	**1,812**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые веш-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	18,84	142	0,17	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	151,12	0,01	395
	Хлеб пшеничный с сыром или маслом	30/10/10	2,29	6,1	13,47	115,6		81
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	1,4	368а
Итого за завтрак:		**465/520**	**10,22**	**13,8**	**52,8**	**471,7**	**1,58**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,22	4,4	13,48	115,6	0,38	278
	Суфле, оладьи из печени запечённые	60	10,34	9,39	27,08	134,78		278
	Салат сезонный	40	0,43	0,07	0,15	36	1,2	
	Пюре картофельное	110	3,06	4,8	20,45	158,35		321
	Компот из свежих или сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,3	304
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**570**	**20,55**	**18,98**	**98,74**	**609,43**	**1,88**	
Полдник	Сырники запечённые	55	17,86	17,53	34,8	251,25	0,02	230
	Сметана	20	0,42	1,5	3,05	25,43		354
	Кефир или снежок	150	4,35	3,75	6,0	75	0,025	401
Итого за полдник:		**225**	**22,63**	**45,41**	**43,85**	**351,68**	**0,045**	
Итого за день:		**1260/1315**	**53,4**	**78,19**	**195,39**	**1432,81**	**3,505**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	18,84	142	0,17	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	116,79	0,01	397
	Хлеб пшеничный с сыром или маслом	30/10/10	2,29	6,1	13,47	115,6		81
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	0,3	368а
Итого за завтрак:		**465/520**	**10,22**	**13,8**	**52,8**	**471,7**	**0,48**	
Обед	Суп перловый	150	6,88	6,72	11,46	133,8		87
	Рулет мясной с луком и яйцом	60	8,7	7,18	21,5	136,07	0,12	295
	Макароны отварные	110	5,76	4,89	13,36	171,1	0	204
	Соус томатный, молочный	50	0,17	0,63	1,2	133,08	0,08	348
	Компот из свежих или сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,3	304
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**580**	**23,91**	**19,74**	**85,1**	**738,75**	**1,1**	
Полдник	Омлет, омлет с сыром	85	7,06	7,47	13,5	166,5	0,06	215
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61		383
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	33,61		137
Итого за полдник:		**295**	**9,36**	**8,39**	**37, 19**	**233,72**	**0,06**	
Итого за день:		**1340/1395**	**43,49**	**41,93**	**175,09**	**1444,17**	**1,64**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,82	5,08	18,84	142	0,17	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,39	12,76	80	0,01	395
	Хлеб пшеничный с сыром или маслом	30/10/10	2,29	6,1	13,47	115,6		81
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	1,4	368а
Итого за завтрак:		**465/520**	**10,22**	**13,8**	**52,8**	**471,7**	**1,58**	
Обед	Борщ со сметаной	150	5,88	5,74	10,2	132,8	1,8	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,04	3,36	10,08	124,3	0	163
	Котлеты, биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	150,4		282
	Соус томатный, молочный	50	0,17	0,63	1,2	133,08	0,08	348
	Компот из свежих или сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,3	304
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**560**	**21,91**	**17,12**	**68,7**	**705,28**	**2,18**	
Полдник	Запеканка творожно - рисовая	85	18,17	12,91	29,2	199,45	0,02	235
	Чай с сахаром, молоко порционное	180	3,19	2,79	8,37	33,61	0,06	394
	Подлива сладкая или сгущёнка	20	1,68	2,98	19,6	113,3		504
Итого за полдник:		**285**	**23,03**	**18,68**	**57,17**	**346,36**	**0,08**	
Итого за день:		**1310/1365**	**55,16**	**49,6**	**178,67**	**1523,24**	**3,84**	

Категория:
дети 1-3 лет
День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,04	5,6	18,24	152,4	0,18	
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	116,79	0,01	397
	Хлеб пшеничный с сыром или маслом	30/10/10	2,29	6,1	13,47	115,6		81
Завтрак 2	Свежие фрукты, сок	95/150	0,3	0,23	7,73	62,98	1,4	368а
Итого за завтрак:		**465/520**	**12,51**	**15,19**	**54,99**	**447,77**	**1,41**	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,9	2,29	6,87	123,43		
	Котлеты или биточки рыбные запечённые	60	3,62	3,14	9,79	100		
	Пюре картофельное	110	3,06	4,8	16,45	158,35		
	Компот из свежих или сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,3	304
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	12,6	63	0	
Итого за обед:		**530**	**11,08**	**10,55**	**70,69**	**546,48**	**0,3**	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	6,21	3,78	41,84	235,6	0	700
	Кисель или чай с сахаром	200	2,6	3,1	9,3	86	0	
Итого за полдник:		**270**	**18,81**	**6,88**	**51,14**	**321,6**	**0**	
Итого за день:		**1265/1320**	**42,4**	**32,62**	**176,82**	**1315,85**	**1,71**	