



Утвердить
 Разработку МАОУ д/с № 100
 Т.А. Сударева
 января 2023 года

Десятидневное меню МАОУ д/с № 100 категории детей от 1 - 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Суп молочный с вермишелью,	150	3,615	3,87	12,39	98,85	170
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	350	7,875	6,73	32,51	221,93	
завтрак второй							
	Фрукты свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем (мб),	180	1,314	3,6	7,668	68,4	133
	Котлеты, блинчики, оладьи,	60	10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Макаронные изделия отварные,	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,	180	0,48	0	17,88	72,96	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной,	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Итого за обед	590	20,781	15,235	78,624	535,82	
полдник							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные,	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Ватрушки с повидлом,	60	3,7	1,7	40,9	194	559
	Итого за полдник	240	4,6	1,88	59,08	276,8	
ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая с луком,	150	7,845	17,1	34,455	323,1	244
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ,	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	350	9,485	17,26	50,175	394,58	
	Итого за день	1630	43,141	41,505	230,189	1476,13	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	КАША С МОЛОКОМ,	180	3	2,4	9,96	72,96	54-21гн-2020
	Булочки с маслом (2 й вариант),	20	0,8	8,334	5	98	100
	Ваша ячневая вязкая,	150	4,8	8,55	26,82	203,4	261
	Итого за завтрак	350	8,6	19,284	41,78	374,36	
завтрак второй							
	Фрукты свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп с рыбными консервами,	180	6,642	5,202	11,556	119,7	159
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ,	180	22,02	5,64	19,596	217,08	276
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ,	180	0,84	0	14,16	60,24	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной,	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Итого за обед	600	33,662	11,482	68,512	513,62	
полдник							
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА,	180	0,36	0,12	16,56	68,28	54-4хн-2020
	Пряники,	30	1,77	0	22,5	109,8	608
	Итого за полдник	210	2,13	0,12	39,06	178,08	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ,	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,	150	29,5	10,7	22,3	304,2	54-1г-2020
	Итого за ужин	350	31,14	10,86	37,9	374,72	
	Итого за день	1610	75,932	42,146	197,052	1487,78	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ,	150	6	6,875	29	202,625	54-13к-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	350	10,26	9,735	49,12	325,705	
завтрак второй							
	Фрукты свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Щи из свежей капусты (мб),	180	1,152	3,456	4,482	54,54	145
	Запеканка из пшена с рисом,	160	17,12	6,964	18,842	206,477	311
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА,	180	0,36	0,12	16,56	68,28	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной,	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Блюдо из макарон с зеленым горошком,	40	0,76	4,04	2,36	48,8	27
	Итого за обед	620	23,552	15,22	65,444	494,697	
полдник							
	Йогурт,	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Пряники,	30	1,77	0	22,5	109,8	608
	Итого за полдник	210	10,77	5,76	37,8	266,4	
ужин							

	Винегрет овощной,	120	1,56	12,96	8,16	156	82
	ЧАЙ С САХАРОМ,	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Яйца вареные,	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Итого за ужин	360	8,3	17,72	24,06	289,52	
	Итого за день	1640	53,282	48,835	186,224	1423,322	
	Неделя 1, день 4						
	завтрак						
	Каша манная молочная жидкая,	150	4,65	5,595	23,145	161,55	268
	КАКАО С МОЛОКОМ,	180	3	2,4	9,96	72,96	54-2гн-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант),	20	0,8	8,334	5	98	100
	Итого за завтрак	350	8,45	16,329	38,105	332,51	
	завтрак второй						
	Плоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
	обед						
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ,	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м-2020
	Яйцель из куряти,	180	0,72	0,108	29,52	120,6	521
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной,	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Рассольник ленинградский,	180	1,476	3,78	11,7	87,3	139
	Свекола, тушенная в сметане или молочном соусе (сметана)	120	2,64	7,92	10,92	125,4	196
	Итого за обед	600	20,496	15,048	83,44	551	
	полдник						
	Соки овощные, фруктовые и ягодные,	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Булочка российскийск	60	4,3	5	35,3	203	586
	Итого за полдник	240	5,2	5,18	53,48	285,8	
	ужин						
	Макаронные изделия отварные с сыром,	120	7,26	6,06	20,4	165	301
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ,	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	320	8,9	6,22	36,12	236,48	
	Итого за день	1610	43,446	43,177	220,945	1452,79	
	Неделя 1, день 5						
	завтрак						
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	3,875	4,125	21,375	138,375	54-2гн-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	350	8,135	6,985	41,495	261,455	
	завтрак второй						
	Плоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
	обед						
	Бульон из кур прозрачный	180	0,9	0,18	0	5,22	127
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	2,48	4,56	25,44	104,8	440
	ЯЙЦЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,24	0,12	11,04	45,48	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Гренин из пшеничного хлеба	10	1,125	0,113	6,974	33,42	176
	Хлеб ржаной,	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Яйцели из кур с рисом	60	10,372	10,543	4,458	153,429	416
	Итого за обед	610	19,277	16,156	71,112	458,949	
	полдник						
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,24	13,68	58,92	54-13гн-2020
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	0	0	0	0	54-10в-2020
	Итого за полдник	240	0,6	0,24	13,68	58,92	
	ужин						
	Смет натуральной	150	12,924	20,077	3,462	244,616	307
	ЧАЙ С САХАРОМ,	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	350	14,564	20,237	19,062	315,136	
	Итого за день	1650	42,976	44,018	155,149	1141,46	
	Неделя 2, день 1						
	завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,275	3,945	14,235	109,5	171
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Батон нарезной,	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	350	8,535	6,805	34,355	232,58	
	завтрак второй						
	Плоды свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
	обед						
	Свекольник (жб)	180	1,566	3,204	8,658	69,84	136
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	60	6,6	7,02	4,68	108	397
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,28	3,45	18,4	113,5	318
	КОМПОТ ИЗ КУРАТИ,	180	0,84	0	14,16	60,24	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной,	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Итого за обед	600	15,446	14,314	69,098	468,18	
	полдник						
	Соки овощные, фруктовые и ягодные,	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537

	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	585
	Итого за полдник	240	6,66	1,5	51,9	253,2	
ужин							
	Сырники из творога запаренного	150	24	18,5	31	386	327
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020
	Итого за ужин	330	24,12	18,5	36,76	409,52	
Итого за день		1620	55,161	41,519	201,913	1410,48	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВсяная	150	6,375	8,375	25,625	204,5	54-9к-2020
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,4	9,96	72,96	54-21гн-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	20	0,8	8,334	5	98	100
	Итого за завтрак	350	10,175	19,109	40,585	375,46	
завтрак второй							
	Ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих с соевыми вкрутками	40	0,48	4,16	2,6	49,6	53
	Суп картофельный с клецками (мб)	180	0,864	1,872	6,318	45,54	151
	Печень говяжья по-строгановски	60	9,819	7,528	2,346	116,182	403
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,48	0	17,88	72,96	54-1кн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Итого за обед	640	18,323	19,48	65,424	511,282	
полдник							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Булочка дрожжевая	60	4,2	8,3	33,5	226	584
	Итого за полдник	240	5,1	8,48	51,68	308,8	
ужин							
	Пюре из гороха с пассерованным луком	150	13,734	4,467	30,534	217,334	424
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	350	15,374	4,627	46,134	287,854	
Итого за день		1680	49,372	52,096	213,623	1530,396	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	КАША "ДРУЖБА"	150	3,75	4,375	18	126,75	54-16к-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	350	8,01	7,235	38,12	249,83	
завтрак второй							
	Ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) (кур. Бульон)	180	1,656	3,06	10,89	77,76	149
	Птица, тушенная в соусе с овощами, филе индейки (319)	180	9,37	2,28	16,49	124	319
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,36	0,12	16,56	68,28	54-4кн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Итого за обед	600	15,546	6,1	67,14	386,64	
полдник							
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	3,2	233	583
	Итого за полдник	240	13,5	13,56	18,5	389,6	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (стученка)	150	22,75	10,75	15,375	250,375	54-4г-2020
	Итого за ужин	350	24,39	10,91	30,975	320,895	
Итого за день		1640	61,846	38,205	164,535	1393,965	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,375	4,375	24,625	155,875	54-1к-2020
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,4	9,96	72,96	54-21гн-2020
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	20	0,8	8,334	5	98	100
	Итого за завтрак	350	8,175	15,109	39,585	326,835	
завтрак второй							
	Ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Шн из свежей капусты с картофелем (мб)	180	1,26	3,582	5,598	59,76	147
	Суфле куриное с рисом	160	21,731	26,24	7,331	375,273	311
	Висель из курицы	180	0,72	0,108	29,52	120,6	521
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,04	2,36	48,8	27
	Итого за обед	620	28,631	34,61	68,009	721,033	
полдник							
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,24	13,68	58,92	54-13кн-2020
	Пряники	30	1,77	0	22,5	109,8	608

	Итого за полдник	210	2,37	0,24	36,18	168,72	
ужин							
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,154	2,472	3,216	39,72	12
	Омлет натуральный	150	12,924	20,077	3,462	244,616	307
	ЧАЙ С САХАРОМ,	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	390	15,718	22,709	22,278	354,856	
Итого за день		1670	55,294	73,068	175,852	1618,444	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,125	7,625	28,25	206,125	54-6н-2020
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020
	Яйцо жареный,	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	350	10,385	10,485	48,37	329,205	
завтрак второй							
	Фрукты свежие (яблоки),	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,944	2,052	13,554	80,1	152
	Рагу из овощей	120	2,144	8,308	11,799	115,784	92
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ,	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м-2020
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,24	0,12	11,04	45,48	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной,	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Итого за обед	600	19,988	13,72	67,693	459,064	
полдник							
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,48	0	17,88	72,96	54-1хн-2020
	Фрукты свежие (бананы),	60	0,9	0,3	12,6	57,6	118
	Пряники,	30	1,77	0	22,5	109,8	608
	Итого за полдник	270	3,15	0,3	52,98	240,36	
ужин							
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	10,667	5,934	15,134	156,667	346
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ,	180	0,12	0	5,88	24,48	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный,	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Итого за ужин	360	12,307	6,094	30,854	228,147	
Итого за день		1680	46,23	30,999	209,697	1303,776	
Среднее значение за период:		1643	52,668	45,557	195,518	1423,855	