УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ «Детский сад №44»

Т.Н.Дегтярева

Приказ № 44/1 от 01.09 2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей муниципального дошкольного учреждения «Детский сад №44»

(осень-зима)

Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на молоке	150	5,0	7,2	18,3	158,2	7
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	3,78	8,40	13	180	71
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Итого за завтрак:	**370**	**8,96**	**15,69**	**41,20**	**375,40**	
II-ЗАВТРАК	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	78
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,2**	**0,2**	**11,6**	**48**	
ОБЕД	Салат «Динозаврик»	40	0,93	2,04	1,96	30,2	21
	Суп «Крестьянский» со сметаной	150	2,86	2,60	14,64	112,80	39
	Рагу овощное с мясом	150	3,6	4,25	13,35	230,85	48
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**530**	**8,93**	**9,25**	**54,53**	**510,85**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	100
	Ватрушка с творогом	50	1,7	8,10	34	134	3
	Итого за полдник:	**200**	**5,9**	**12,9**	**40,15**	**218**	
УЖИН	Лапшевник с яйцом	150	14,1	7,14	32,02	201,09	112
	Салат из свежей капусты с луком и растительным	40	0,47	1,03	2,36	20,56	19
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	83,85	16
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	**400**	**18,95**	**10,44**	**57,94**	**385,10**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1600**	**42,94**	**48,48**	**205,42**	**1537,35**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке	150	4,2	5,7	8,02	158,7	8
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	3,78	8,40	13	180	71
	Какао с молоком	160	3,1	2,6	16	89,1	15
	Итого за завтрак:	**350**	**11,08**	**16,70**	**37,02**	**427,80**	
II-ЗАВТРАК	**Сок**	100	0,2	0,2	11,6	48	78
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,2**	**0,2**	**11,6**	**48**	
ОБЕД	Салат «Бурячек»	40	0,72	3,08	9,15	65,56	**26**
	Щи со сметаной	150	1,26	4,01	14,65	57,3	42
	Котлета рубленая из птицы	60	5,95	6	27,28	74,28	47
	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	16,1	97,4	46
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	06	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**540**	**11,57**	**16,99**	**91,76**	**431,54**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	6,15	84	100
	Кондитерское изделие	24	1,2	1,56	12,19	111	104
	Итого за полдник:	**204**	**5,4**	**6,36**	**18,34**	**195**	
УЖИН	Суфле рыбное	150	10,86	8,70	9,17	210,56	62
	Кабачковая икра	40	0,8	3,3	13,8	47	53
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	**400**	**13,85**	**12,36**	**44,47**	**374,36**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1594**	**42,10**	**52,61**	**203,19**	**1476,70**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша ячневая на молоке	150	3,21	7,6	13,5	166	12
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	3,78	8,40	13	180	71
	Кофейный напиток с молоком	160	2,37	2	11,96	83,85	16
	Итого за завтрак:	**350**	**9,36**	**18**	**38,46**	**429,85**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,3	0,4	10,3	47	101
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,3**	**0,4**	**10,3**	**47**	
ОБЕД	Салат «Крестьянский»	40	0,48	1,98	3,74	39,6	84
	Суп с клецками со сметаной	150	3,83	3,86	15,48	100,81	36
	Тефтеля мясная	60	4,42	5,16	11,95	203,78	51
	Овощи тушеные	120	1,58	2,41	8,37	71,30	54
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,6	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**560**	**11,85**	**14,01**	**64,12**	**552,49**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,75	16,5	120,3	150
	Булочка сладкая	60	7,07	5,76	41,68	239,31	1
	Итого за полдник:	**210**	**11,27**	**9,51**	**58,18**	**359,61**	
УЖИН	Творожный пудинг	150	9,01	8,25	14,32	157,02	65
	Сладкий подлив	40	0,01	0	7,82	31,30	66
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	**400**	**11,21**	**8,61**	**43,64**	**305,12**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1620**	**43,99**	**50,53**	**214,70**	**1694,07**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	4,6	5,8	30,5	126	9
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	3,78	8,40	13	180	71
	Какао с молоком	160	3,1	2,6	16	89,1	15
	Итого за завтрак:	**350**	**11,48**	**16,8**	**59,50**	**395,1**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,3	0,4	10,3	47	101
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,3**	**0,4**	**10,3**	**47**	
ОБЕД	Салат «Рубин»	40	0,55	1,03	1,83	19,07	28
	Суп с фрикадельками со сметаной	150	4,92	3,59	16,86	95,92	41
	Жаркое по домашнему с мясом	150	8,03	17,23	24	167	49
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	06	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**530**	**15,04**	**22,45**	**67,27**	**418,99**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	6,15	84	100
	Кондитерское изделие	24	1,2	1,56	12,19	111	104
	Итого за полдник:	**204**	**5,4**	**6,36**	**18,34**	**195**	
УЖИН	Каша гречневая	150	6,18	2,85	30,01	200,9	58
	Салат из свежей моркови с сахаром	40	1,55	0,06	10,43	43	43
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	400	**9,92**	**3,27**	**61,94**	**360,7**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1584**	**42,14**	**49,28**	**217,35**	**1416,79**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	150	2,40	3,32	6,55	107,48	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	3,78	8,40	13	180	71
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,96	83,85	16
	Итого за завтрак:	**350**	**8,55**	**13,72**	**31,51**	**371,33**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,3	0,4	10,3	47	101
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,3**	**0,4**	**10,3**	**47**	
ОБЕД	Салат «Солнышко»	40	0,65	2,06	2,25	30,50	20
	Борщ со сметаной	150	2,03	4,29	10,18	93,02	34
	Гуляш	70	4,02	7,13	2,29	207	86
	Рис отварной	110	2,29	2,63	18,74	107,88	73
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,6	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**560**	**10,53**	**16,71**	**58,04**	**575,40**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	100
	Булочка с сюрпризом	60	5,15	7,15	60,10	171,21	2
	Итого за полдник:	**210**	**9,35**	**11,95**	**66,25**	**255,21**	
УЖИН	Котлета Рыбная	60	6,45	4,93	9,05	150,2	60
	Пюре гороховое	120	9,3	1,2	29,7	128	52
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	390	**17,94**	**6,49**	**60,25**	**39,5**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1610**	**46,67**	**49,27**	**226,35**	**1643,94**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	4,37	3,66	20,92	134,16	72
	Бутерброд с маслом	30/6	1,62	3,6	12	107,9	90
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Итого за завтрак:	**366**	**6,17**	**7,35**	**42,82**	**279,26**	
II-ЗАВТРАК	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	78
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,2**	**0,2**	**11,6**	**48**	
ОБЕД	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,2	79
	Суп гороховый на курином	150	6,15	9,33	17,85	135,36	38
	Капуста тушеная с курицей	150	6,28	5,19	26,87	184,87	45
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	06	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**510**	**14,13**	**15,14**	**69,64**	**459,43**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	6,15	84	100
	Кондитерское изделие	24	1,2	1,56	12,19	111	104
	Итого за полдник:	**204**	**5,4**	**6,36**	**18,34**	**195**	
УЖИН	Омлет натуральный	150	7,37	11,19	27,26	187,45	68
	Салат «Светофор»	40	3,63	4,36	8,88	63,45	31
	Какао с молоком	180	3,1	2,6	16	89,1	15
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	400	**16,11**	**18,42**	**63,74**	**419,60**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1580**	**42,01**	**47,47**	**206,14**	**1401,29**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК	Каша «Нежная» на молоке	150	4,21	4,67	23,09	158,44	5
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	3,78	8,40	13	180	71
	Кофейный напиток с молоком	160	2,37	2	11,96	83,85	16
	Итого за завтрак:	**350**	**10,36**	**15,07**	**48,05**	**422,29**	
II-ЗАВТРАК	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	78
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,2**	**0,2**	**11,6**	**48**	
ОБЕД	Салат из капусты с зеленым горошком	40	0,93	2,04	1,96	30,20	18
	Свекольник со сметаной	150	2,38	3,38	9,92	98,92	40
	Суфле куриное	70	4,34	6,96	9,23	147,08	53
	Картофельное пюре	110	2,43	3,71	11,94	91,22	46
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	06	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**560**	**11,62**	**16,69**	**57,63**	**504,42**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,15	84	100
	Плюшка с сахаром	60	7,14	3,96	41,93	149,14	2/1
	Итого за полдник:	**210**	**11,34**	**8,76**	**48,08**	**233,14**	
УЖИН	Запеканка творожно-манная	150	8,49	8,88	16,93	204,36	64
	Сладкий подлив	40	0,01	0	3,82	31,30	66
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	400	**10,69**	**9,24**	**43,25**	**352,46**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1620**	**44,21**	**49,96**	**207,61**	**1560,31**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» на молоке	150	4,79	3,77	23,90	157,46	6
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	3,78	8,40	13	180	71
	Какао с молоком	160	3,1	2,6	16	89,1	15
	Итого за завтрак:	**350**	**11,67**	**14,77**	**52,90**	**426,56**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,3	0,4	10,3	47	101
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,3**	**0,4**	**10,3**	**47**	
ОБЕД	Салат «Свеколка»	40	0,64	1,04	2,59	22,23	25
	Суп вермишелевый со сметаной	150	2,40	3,32	16,55	107,48	33
	Ленивые голубцы	150	11,7	9,8	32,92	238,95	88
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	06	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**530**	**16,28**	**14,76**	**76,64**	**505,66**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	6,15	84	100
	Кондитерское изделие	24	1,2	1,56	12,19	111	104
	Итого за полдник:	**204**	**5,4**	**3,63**	**18,34**	**195**	
УЖИН	Рыба под омлетом	150	8,93	9,96	20,29	212,95	59
	Икра по домашнему	40	0,8	3,3	3,8	47	87
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	400	**11,92**	**13,62**	**45,59**	**376,75**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1584**	**45,57**	**50,18**	**203,77**	**1550,97**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1600,60**	**43,73**	**49,48**	**209,71**	**1542,89**	

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Каша пшенная на молоке	150	5,24	5,01	23,13	158,29	11
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	3,78	8,40	13	180	71
	Кофейный напиток с молоком	160	2,37	2	11,96	83,85	16
	Итого за завтрак:	**350**	**11,39**	**15,41**	**48,09**	**422,15**	
II-ЗАВТРАК	Фрукт	100	0,3	0,4	10,3	47	101
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,3**	**0,4**	**10,3**	**47**	
ОБЕД	Салат «Винегрет»	40	0,77	2,07	3,50	35,84	17
	Щи рыбные по уральски	150	1,26	6,01	14,65	97,3	37
	Плов с мясом	170	4,89	7,01	14,58	240	56
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	06	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**550**	**8,46**	**15,69**	**57,31**	**510,14**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,75	16,5	120,3	150
	Булка «Дорожная»	60	7,07	5,76	41,68	139,31	4
	Итого за полдник:	**210**	**11,27**	**9,51**	**58,18**	**259,61**	
УЖИН	Творожно-вермишелевая запеканка	150	8,49	5,29	6,63	194,19	63
	Пюре яблочное	40	2,72	1,46	6,63	48,88	105
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	400	**13,40**	**7,11**	**34,76**	**359,87**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1610**	**44,82**	**48,12**	**208,64**	**1598,77**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Каша манная на молоке	150	3,85	4,02	21,53	136,25	10
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	3,78	8,40	13	180	71
	Какао с молоком	160	3,1	2,6	16	89,1	15
	Итого за завтрак:	**350**	**10,73**	**15,02**	**50,53**	**405,35**	
II-ЗАВТРАК	Сок	100	0,2	0,2	11,6	48	78
	Итого за II завтрак:	**100**	**0,2**	**0,2**	**11,6**	**48**	
ОБЕД	Салат из моркови с фасолью	40	2,40	1,22	6,29	46,84	32
	Рассольник	150	5,37	7,41	10,14	129,38	35
	Биточки	60	7,42	10,16	26,95	203,78	51
	Овощи тушеные	110	1,58	3,41	8,37	71,30	54
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	77,6	44
	Хлеб ржаной	40	1,44	06	12,48	59,4	77
	Итого за обед:	**550**	**18,31**	**22,8**	**76,33**	**588,30**	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	6,15	84	100
	Кондитерские изделия	24	1,2	1,56	12,19	111	104
	Итого за полдник:	**204**	**5,4**	**6,36**	**18,34**	**195**	
УЖИН	Запеканка из капусты с яйцом	150	5,04	1,97	18,61	125,09	81
	Салат «Зимний»	40	1,0	2,14	7,04	70,19	30
	Чай черный	180	0,18	0,09	9,9	37,2	14
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	76
	Итого за ужин:	400	**8,23**	**4,47**	**47,15**	**312,08**	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**1604**	**42,87**	**48,85**	**203,95**	**1548,73**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							