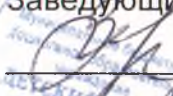



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №37  
 Зудина Е.К.  
Приказ № 19 от 30.12.2020



Примерное десятидневное меню для детей с 1,5 до 3 лет с 12-ти часовым  
пребыванием в МБДОУ № 37

Составил: ведущий специалист по ОЗ Щанова Е.А.

День 1 Понедельник

День	Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Итого за день			42,32	47,17	174,524	1384,42	
	Завтрак 1		20%	10,24	10,69	36,24	273,82	
		Каша манная молочная	150	4,2	4,6	18,7	142,1	1
		Кофе на молоке	150	2,8	1,99	10,54	69,72	56
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/6	3,24	4,1	7	62	
	Завтрак 2		4%	0	0	11,2	44,8	
		сок	100	0	0	11,2	44,8	
		фрукты		0	0	0	0	
	Обед		36%	19,98	18,1	61,664	566,3	
		Салат из капусты с морковью и раст. маслом	40	0	2,2	1,2	36,5	14
		Суп картофельный с мясом и зеленым горошком	150	3,1	1,8	9,4	67,4	0
		Бефстроганов из отварного мяса	70	9,4	9,48	3,422	134	42
		Греча рассыпчатая со сл. маслом	100	4,58	4,3	23,842	156,6	51
		Компот из сухофруктов	150	0,3	0	6,8	89,2	59
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,32	17	82,6	
	Уплотненный полдник		40%	12,1	18,38	65,42	499,5	
		Овощное рагу	150	2,4	6,9	13,4	126,2	46
		Плюшка	65	2,6	5,98	31,33	213,2	
		чай	150	0	0	4,99	18,7	
		Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	62,8	
		Хлеб пшеничный	30	2,2	1	15,4	78,6	



День 3 Среда

3	Итого за день			42,434	44,951	170,762	1374,44	
	Завтрак 1	25%		8,94	12,2	38,44	343,92	
			150	3,6	6,1	20,9	192,2	3
			150	2,1	2	10,54	89,72	56
			30/6	3,24	4,1	7	62	
	Завтрак 2	4%		0	0	11,2	44,8	
			100	0	0	0	44,8	
				0	0	0	0	
	Обед	36%		18,534	18,271	69,91	560,75	
			40	0,4	2,8	3,01	42,3	
			150	1,5	3,061	9,03	85,93	
			80	10,61	7,81	3,45	135,2	37
			100	2,65	4,25	28,86	142,68	50
			40	0,474	0,03	2,76	12,84	64
			150	0,3	0	5,8	59,2	59
			40	2,6	0,32	17	82,6	0
	Уплотненный полдник	35%		14,96	14,48	51,212	424,97	
			150	11,56	7,58	2,642	155,07	
			80	1	0	11	46,2	
			150	0	0	4,99	18,7	
			30	2,4	0,9	14,94	78,6	
			24	0	6	17,64	126,4	

4	Итого за день			41,2725	47,871	199,8915	1396,065	
	Завтрак 1	25%		8,36	13,1	45,864	350,22	
		Каша пшеничная молочная	150	3,04	4,2	22,3	149,3	0
		Кофе с молоком	150	1,7	2	8,54	69,72	56
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	30/6/8	3,62	6,9	15,024	131,2	
	Завтрак 2	4%		0	0	11,2	44,8	
		сок	100	0	0	11,2	44,8	
		фрукты		0	0	0	0	
	Обед	31%		16,034	14,657	55,374	430,13	
		Суп рисовый с курицей	150	3,848	6,307	19,094	139,5	
		Мясной рулет с яйцом	70	7,086	3,64	1,98	89,15	41
		Тушеные овощи	120	2,2	4,39	12,5	78,08	46/1
		Компот из сухофруктов	150	0,3	0	4,8	40,8	59
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,32	17	82,6	
	Уплотненный полдник	40%		16,8785	20,114	87,4535	570,915	
		Омлет	120	7,33	8,88	4,17	119	
		Салат из консервированной кукурузы	60	1,08	3,2	3,6	48,6	
		Кисель	150	0	0	14,2	47	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,94	78,6	
		Сладкая ватрушка	95	6,0685	7,134	50,5435	277,715	





День 6 Понедельник								
6	Итого за день			40,05	44,3155	201,151	1383,933	
	Завтрак 1	22%		11,77	14,31	27,248	299,4	
	Каша геркулесовая молочная		150	6,63	8,21	11,708	137,2	6
	Кофе на молоке		150	1,9	2	8,54	100,2	56
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным		30/6	3,24	4,1	7	62	
	Завтрак 2	4%		0	0	11,2	44,8	
	сок		100	0	0	11,2	44,8	
	фрукты			0	0	0	0	
	Обед	32%		18,03	14	90,58	454,26	
	Икра кабачковая		40	1,23	2,8	13,51	35,38	
	Суп гороховый с мясом		150	6,39	4,15	24,12	114,58	26/1
	Плов с мясом		150	7,88	6,73	29,15	180,9	
	Компот из сухофруктов		150	0,18	0	6,8	40,8	59
	Хлеб ржаной		40	2,35	0,32	17	82,6	
	Уплотненный полдник	42%		10,25	16,0055	72,123	585,4726	
	Огурец		40	0	0	0,7	5,2	
	Картофельное пюре		150	2,6	4,22	26,53	123,95	49
	Чай с молоком		150	2,65	1,49	14,29	36,2	58
	Хлеб пшеничный		30	2,4	0,52	14,94	78,6	
	Гребешок		65	2,6	5,98	31,33	190,2	
	Мармелад		13	0	0	0	0	





День 8 Среда								
8	Итого за день			41,935	41,689	190,632	1356,94	
	Завтрак 1	24%		8,94	12,2	38,44	343,92	
			150	3,6	6,1	20,9	192,2	3
			150	2,1	2	10,54	89,72	56
			30/6	3,24	4,1	7	62	
	Завтрак 2	4%		0	0	11,2	44,8	
			100	0	0	11,2	44,8	
				0	0	0	0	
	Обед	35%		25,88	17,548	75,257	517,6	
			40	0,6	1,1	1,2	36,5	12/1
			150	4,38	4,3	25,04	107	29/1
			80	14,61	7,9	2,44	125,02	37
			120	2,54	3,928	17,777	115,68	49
			150	1,4	0	11,8	50,8	59
			40	2,35	0,32	17	82,6	
	Уплотненный полдник	37%		7,115	11,941	65,735	450,62	
			120	2,1	4,65	20,67	186,32	40
			40	0,864	2,28	3,3	39,84	64
			100	1,725	4,111	11,5	84,26	0
			150	0	0	4,99	18,7	
			30	2,4	0,9	14,94	78,6	
			13	0,026	0	10,335	42,9	

День 9 Четверг								
9	Итого за день			42,241	46,299	202,248	1387,77	
	Завтрак 1	25%		10	13	48	385	
		Каша комбинированная молочная	150	3,85	4,1	22,618	164,27	4
		Кофе с молоком	150	2,1	2	10,54	89,72	56
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	30/6/8	3,62	6,9	15,024	131,2	
	Завтрак 2	4%		0	0	11,2	44,8	
		сок	100	0	0	11,2	44,8	
		фрукты		0	0	0	0	
	Обед	30%		15,625	14,115	55,096	402,93	
		Суп-лапша с курами	150	3,324	4,013	17,4	113,83	28
		Тушеная капуста с мясом	150	8,551	9,782	8,896	139,2	44
		Компот из сухофруктов	150	1,4	0	11,8	47,3	59
		Хлеб ржаной	40	2,35	0,32	17	82,6	0
	Уплотненный полдник	41%		17,046	19,184	87,77	554,85	
		Омлет	120	7,33	8,88	4,17	117	
		Салат из консервированной кукурузы	60	1,32	4,995	7,26	74,5	0
		Кисель	150	0	0	14,2	47	0
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,94	78,6	
		Сладкая ватрушка	95	5,996	4,409	47,2	237,75	



Утверждаю

Заведующий МБДОУ №37

Зудина Е.К.

Приказ №

от

30.12.2020г



Примерное десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет с 12-ти часовым  
пребыванием в МБДОУ № 37

Составил: ведущий специалист по ОЗ Щанова Е.А.



День	Прием пищи	Блюдо	Выход	б	ж	у	ккал	№ рецептуры
1	Итого за день			51,62	59,552	222,382	1773,76	
	Завтрак 1			12,35	18,042	60,902	451,16	
		25% Каша манная молочная	200	5,99	5,99	26,9	201	1
		Кофе на молоке	200	3,08	5,052	13,97	92,4	56
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	3,28	7	20,032	157,76	0
	Завтрак 2			0	0	11,2	44,8	
		4% сок	100	0	0	11,2	44,8	0
		фрукты		0	0	0	0	
	Обед			25,26	21,09	69,26	650,8	
		33% Салат из капусты с морковью и раст. маслом	50	0,71	2	2,36	35,62	14
		Суп картофельный с мясом и зеленым горошком	200	3,51	2,76	17,12	69,64	
		Бефстроганов из отварного мяса	75	10,05	10,2	3,66	129,7	42
		Греча рассыпчатая со сл. маслом	150	8,28	5,78	1,15	240,12	51
		Компот из сухофруктов	200	0,36	0	20,07	68,72	59
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0
	Уплотненный полдник			14,01	20,42	81,02	627	
		38% Овощное рагу	200	3,19	10,42	17,82	189,8	46
		Плюшка	65	2,6	4,98	31,33	213,2	
		чай	200	0	0	12,33	56,4	
		Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	62,8	
		Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	104,8	





День	Прием пищи	Блюдо	Выход	б	ж	у	ккал	№ рецептуры	
День 3 Среда									
<b>3</b>	<b>Итого за день</b>			<b>53,543</b>	<b>55,177</b>	<b>251,22</b>	<b>1715,72</b>		
	<b>Завтрак 1</b>		<b>25%</b>		<b>14</b>	<b>20,37</b>	<b>68,132</b>	<b>462,28</b>	
		Каша рисовая молочная		200	7,63	9,96	34,08	198,38	3
		Кофе с молоком		200	3,09	3,41	14,02	106,14	56
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом		40/8	3,28	7	20,032	157,76	
	<b>Завтрак 2</b>		<b>4%</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,2</b>	<b>44,8</b>	
		сок		100	0	0	11,2	44,8	
		фрукты		100	0	0	0	0	
	<b>Обед</b>		<b>30%</b>		<b>16,238</b>	<b>18,157</b>	<b>110,046</b>	<b>677,23</b>	
		Икра кабачковая		50	0,5	4,5	4,5	50,5	
		Суп овощной на курином б-не со сметаной		200	2,32	5,187	33,56	125,53	
		Куриное суфле		85	6,204	4,62	1,53	97,16	37
		Макароны		150	3,04	3,2	37,556	202,48	50
		Соус		50	0,474	0,05	3,76	15,84	64
		Компот из сухофруктов		200	0,4	0	12,04	78,72	59
		Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	107	
	<b>Уплотненный полдник</b>		<b>41%</b>		<b>23,305</b>	<b>16,65</b>	<b>61,842</b>	<b>531,41</b>	
		Рыба в омлете		160	18,405	7,95	3,642	201,71	
		Свекла кусочком		100	0,5	0	10	42	
		Чай		200	0	0	9,98	37,4	
		Хлеб пшеничный		40	3,2	1,2	19,92	104,8	
		Вафля		23	1,2	7,5	18,3	145,5	

День	Прием пищи	Блюдо	Выход	б	ж	у	ккал	№ рецептуры
День 4 Четверг								
4	Итого за день			52,0785	58,0035	258,207	1768,96	
	Завтрак 1	25%		13,63	21,24	64,324	447,43	
		Каша пшеничная молочная	200	6,34	9,93	35,28	210,09	
		Кофе с молоком	200	3,09	3,41	14,02	106,14	56
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	40/8/10	4,2	7,9	15,024	131,2	
	Завтрак 2	4%		0	0	11,2	44,8	
		сок	100	0	0	11,2	44,8	
		фрукты		0	0	0	0	
	Обед	32%		19,35	14,263	73,068	577,57	
		Суп рисовый с курицей	200	3,65	3,407	26,167	162,22	
		Мясной рулет с яйцом	80	8,35	5,725	3,832	121,17	41
		Тушеные овощи	150	3,65	4,531	18,929	129,6	46/1
		Компот из сухофруктов	200	0,4	0	7,04	57,58	59
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	107	
	Уплотненный полдник	39%		19,0985	22,5005	109,615	699,16	
		Омлет	120	8,63	9,1715	4,199	128,735	
		Салат из консервированной кукурузы	70	1,2	4,995	6,6	74,95	
		Кисель	200	0	0	28,352	112,96	
		Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	19,92	104,8	
		Сладкая ватрушка	95	6,0685	7,134	50,5435	277,715	





День	Прием пищи	Блюдо	Выход	б	ж	у	ккал	№ рецептуры
День 6 Понедельник								
6	Итого за день			50,087	51,718	256,895	1758,82	
	Завтрак 1	26%		12,47	17,765	55,665	475,84	
		Каша геркулесовая молочная	200	7,79	9,165	23,303	251,68	6
		Кофе на молоке	200	1,4	1,6	12,33	66,4	56
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	3,28	7	20,032	157,76	
	Завтрак 2	4%		0	0	11,2	44,8	
		сок	100	0	0	11,2	44,8	
		фрукты		0	0	0	0	
	Обед	35%		26,137	22,513	104,366	668,645	
		Икра кабачковая	50	0,5	3,5	13,51	59,59	
		Суп гороховый с мясом	200	8,029	9,302	25,49	151,635	26/1
		Плов с мясом	200	13,908	9,111	41,226	292,84	
		Компот из сухофруктов	200	0,4	0	7,04	57,58	59
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	107	
	Уплотненный полдник	35%		11,48	11,44	85,664	569,53	
		Огурец	45	0	0	1,35	5,4	
		Картофельное пюре	200	3,98	2,57	21,728	173,95	49
		Чай с молоком	200	1,7	1,69	11,336	95,18	58
		Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	19,92	104,8	
		Гребешок	65	2,6	5,98	31,33	190,2	
		Мармелад	18	0	0	0	0	





День	Прием пищи	Блюдо	Выход	б	ж	у	ккал	№ рецептуры	
День 8 Среда									
8	Итого за день			53,376	57,508	242,244	1703,02		
	Завтрак 1		26%	14,23	19,745	69,266	497,98		
		Каша рисовая молочная		200	8,05	8,845	34,2	210,02	3
		Кофе с молоком		200	2,9	3,9	15,034	130,2	56
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом		40/8	3,28	7	20,032	157,76	
	Завтрак 2		4%	0	0	11,2	44,8		
		сок		100	0	0	11,2	44,8	
		фрукты			0	0	0	0	
	Обед		34%	18,788	14,958	79,306	573,66		
		Салат из моркови с зеленым горошком		50	1,112	5,04	4,885	55,28	12/1
		Рассольник на курином бульоне со сметаной		200	3,996	2,99	27,314	157,2	29/1
		<i>КУРИНОЕ СУПЛЕ</i>		76	6,84	2,28	0	50,92	
		Картофельное пюре		150	3,14	4,048	22,967	145,68	49
		Компот из сухофруктов		200	0,4	0	7,04	57,58	59
		Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	107	
	Уплотненный полдник		36%	20,358	22,805	82,472	586,58		
		Рыбные тефтели		140	13,8	12,98	20,67	215,27	40
		Соус		50	1,072	3,48	3,588	54,24	64
		Тушеная свекла		100	2,25	5,145	15	110,95	
		Чай		200	0	0	7,984	39,92	
		Хлеб пшеничный		40	3,2	1,2	19,92	104,8	
		Мармелад		18	0,036	0	15,31	61,4	

День	Прием пищи	Блюдо	Выход	б	ж	у	ккал	№ рецептуры
День 9	Четверг							
9	Итого за день			53,956	59,399	260,208	1725,36	
	Завтрак 1							
		27%		12,1	21,82	55,766	509,14	
		Каша комбинированная молочная	200	6,01	10,02	26,708	202,54	4
		Кофе с молоком	200	1,89	3,9	14,034	148,3	56
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	40/8/10	4,2	7,9	15,024	158,3	
	Завтрак 2							
		4%		0	0	11,2	44,8	
		сок	100	0	0	11,2	44,8	
		фрукты		0	0	0	0	
	Обед							
		26%		17,75	11,695	45,9	427,21	
		Суп-лапша с курами	200	3,55	3,035	10,29	87,31	28
		Тушеная капуста с мясом	200	10,5	8,06	12,47	175,32	44
		Компот из сухофруктов	200	0,4	0	6,04	57,58	59
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	107	
	Уплотненный полдник							
		43%		24,106	25,884	147,342	744,21	
		Омлет	120	14,51	15,28	52,69	165,11	
		Салат из консервированной кукурузы	70	1,4	4,995	9,9	90,95	
		Кисель	200	0	0	19,392	95,96	
		Хлеб пшеничный	40	3,2	1,2	19,92	104,8	
		Сладкая ватрушка	95	4,996	4,409	45,44	287,39	



