

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МДОУ с.Г.ригорьевка
В.В.Михайлова
Приказ № 28 от 30.08.2024г



Примерное десятидневное меню для
питания детей от 1,6 до 3 лет.

Муниципального дошкольного образовательного автономного
учреждения «Детский сад» с.Г.ригорьевка
Соль-Илецкого городского округа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	каша рисовая молочная	140		5,78	32,61	210,13	1,04	98
				5,48				
второй завтрак:	чай с молоком ,хлеб с маслом.	150/30/8	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04	
	фрукты	95/15	1,5	0,05	21	96		
обед:	салат витаминный	40	0,7	4,05	6,72	66,14	2,7	
	суп гороховый	180	4,52	4,55	17,4	128,76		
	гуляш мясной с макаронными изделиями	180	15,26	19,09	30,72	174,62	1,11	
	компот	150	0,23		14,98	85,72	0,33	
	хлеб пш\рж	30\40	3,08	12,01	19,92	104,8		
полдник	каша гречневая молочная	130	5,96	7,85	29,24	198,46	1,04	
	булочка «Домашняя»	60	3,17	3,25	15,96	228,2		
	чай с молоком	150	1,4	1,6	17,34	89,32		
Итого за первый день:			74,26	78,2	416,54	1896,74	11,85	

День 2

завтрак:	каша манная молочная	140	6,04	7,27	34,29	243,92	1,33	96
	чай с молоком	150	2,36	2,57	13,75	87,3	1,04	
	хлеб с маслом	30/8	2,88	7,75	16,23	146,09		
второй завтрак	фрукты/ курага	95/15	0,1	0,1	12,2	57,8	4,8	
обед:	салат морковный/	40/10	0,57	5,04	5,19	68,4	18,07	
	Суп рыбный/ крестьянский	С 180	4,66	3,12	4,95	65,1	5,54	
	плов	с 180	15,26	19,09	30,72	174,62	1,1	
	кисель							
	хлебпш\рж	150	1,36		29,02	116,19		
		30/40	3,08	12,01	19,92	104,8		
Полдник	запеканка из творога со сгущ.молоком	130	29,22	12,11	29,1	342,23		
	молоко кипяченое	150	3,17	3,25	15,96	105,77	1,3	
...								
Итого за второй день:			68,7	11,16	343,31	1862,56	61,13	

День 3

завтрак:	каша гречневая молочная	140	7,94	8,21	35,13	246,17	1,04	86
	чай с молоком	150	2,36	2,57	13,75	87,3	1,04	
	хлеб с маслом	30/8	2,88	7,75	16,23	146,09		
второй завтрак	фрукты/	95/15	0,9	0,2	8,1	40	9,8	
обед:	С-т из капусты	40						
	борщ со сметаной	180	1,54	5,07		8,04	83,33	
	гуляш мясной с гороховым пюре	180	0,23	0,05		0,96 14,98	85,72	
	компот	150	0,23				0,33	
	хлеб пш\рж	30\40	3,08	12,01	14,98	85,72	0,33	
					19,92	104,8		
Полдник	пирожки с картошкой	90	1,28	3,36				
	какао	150	5,59	6,38	13,71	90,16		
					9,38	117,31	2,06	
Итого за третий день:			54,13	58,48	280,76	1760,58	115,03	

День 4

завтрак:	каша пшённая молочная	140	6,2	8,05	31,09	222,02	1,04
	чай с молоком,хлеб с маслом	180/20/8	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04
второй завтрак	фрукты	95/15\15	1,5	0,05	21	96	
обед:	с-т капустно-морковный	40/10	1,03	4,06	6,03	63,51	23
	суп с вермишелью	180	1,91	4,97	11,1	96,08	16,1
	рыбная котлета	180/20/8	10,98	11,57	3,36	161,31	
	картофельное пюре	150	1,36		29,02	116,19	
	кисель хлеб пш\рж	30\40	30\40	3,08	12,01	19,92	104,8
Полдник	лапшевник со сгущенкой	80	5,99	9,35	33,7	243,56	0,26
	овощное рагу	100	3,72	14,87	22,57	156,85	6,2
	какао	150		6,67	28,1	194,32	1,33
	хлеб пш	15	1,16	0,45	7,47	39,3	
Итого за четвертый день:			46,22	65,99	251,08	1904,67	78,14

День 5

завтрак:	каш »Дружба»молочная	140	6,04	7,27	34,29	227,16	1,04
	чай с молоком	150	0,04	0,01	9,99	39,94	
	хлеб с маслом	15\8	6,75	4,49	16,1	131,69	0,11
второй завтрак	фрукты/	95\15\15	0,1	0.10	12,2	57,8	4,8
обед:	с-т витаминный/	40\15	0,82	5,04	5,31	67,47	29,5
	суп картофельный с фрикадельками	180	5,93	3,32	14,52	112,68	16,1
	гуляш с вермишелью	180	19,6	23,4	47,4	480,25	3,1
	компот	150	0,23		14,98	85,72	0,33
	хлеб пш\рж	30\40	3,08	12,01	19,92	104,8	
Полдник	омлет	80	4,81	1,51	26,3	18,01	
	чай сладкий с печеньем/вафлей	150\20	6,92	18,6	126,6	507,64	2,06
	хлеб пш	15	1,16	0,45	7,47	39,3	
Итого за пятый день:			69,91	72,47	314,12	2048,04	57

День 6

завтрак:	каша рисовая молочная	140		5,78	32,61	210,13	1,04	98
				5,48				
	чай с молоком	150	2,36	2,57	13,75	87,3	1,04	
	хлеб с маслом	30\8	2,88	7,75	16,23	146,09		
второй завтрак	фрукты/	95/15\15	1,5	0,05	21	96		
обед:	с-т капустно- морковный	40	0,7	4,05	6,72	66,14	2,7	
	суп лапша домашняя	180	2,86	4,04	12,13	92,3	21,6	
	гуляш мясной с гречкой	180	24,76	19,98	28,29	392,02		
	кисель	150	1,36		29,02	116,19		
	хлеб пш\рж	30\40	3,08	12,01	19,92	104,8		
Полдник	каша пшённая молочная	150	7,24		7,21	40,74	256,81	
	чай сладкий вафлей/печеньем	с 150/20	6,92		1,04	18,6	126,6	507,64
	хлеб пш	15	1,16				2,06	
				0,45	7,47	39,3		
Итого за шестой день:			60,46	72,04	359,24	2114,72	29,67	

День 7

завтрак:	каша рисовая молочная	150	6,2	8,05	31,09	222,02	1,04	90
	чай с молоком,хлеб с маслом /сыр	150/30\8	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04	
второй завтрак	фрукты/	95/15\15	0,9	0,2	8,1	40	9,8	
обед:								
	с-т морковный	40	0,7	4,05	6,72	66,14	2,7	
	борщ со сметаной	180	2,1	6,18	8,26	85,33	13,6	
	гуляш мясной с рожками	180	12,6	7,58	27,37	2258,39	26,8	
	компот							
	хлеб пш\рж	150	0,23		14,98	85,72	0,33	
		30\40	3,08	12,01	19,92	104,8		
Полдник								
	пирожки с творогом	90	3,17	3,25	15,96	105,77	1,3	
	ряженка	150						
Итого за седьмой день:			47,31	62,21	366,81	2044,709	83,11	

День 8

завтрак:	суп лапша молочная	150	7,94	8,21	35,13	246,17	1,33	86
	чай с молоком,хлеб с маслом/сыр	150\15\8	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04	
второй завтрак	фрукты/	95/15\15	1,5	0,05	21	96		
обед:	С-т из капусты	40	1,03	4,06	6,03	63,51	23	
	суп гречневый	180	4,94	6,06	18,62	18,54	13,6	
	манты с картофелем	180	24,38	4,5	97,25	296,42	0,33	
	кисель	150	1,36		29,02	116,19		
	хлеб пш\рж	30\40	3,08	12,01	19,92	104,8		
Полдник	омлет	80	4,81	1,51	26,3	18,01		
	чай с печеньем/вафлей	150/30	6,92	18,6	126,26	507,64	2,06	
	хлеб пш	15	1,16		0,45	7,47	39,3	
Итого за восьмой день:			62,36	65,77	417,32	1869,97	28,51	

День 9

завтрак:	каша манная молочная	140	5,58	6,12	19,73	156,08		44
	чай с молоком,хлеб с маслом/сыр	150\15\8	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04	
второй завтрак	фрукты/	95\15\15	0,9	0,2	8,1	40	9,8	
обед:	с-т витаминный	40	0,57	5,07	5,77	70,97		
	Рассольник	180	5,02	10,13	26,4	121,76		
	Рыба тушёная	180	16,8	15		33,36	337,17	
	картофельным пюре						1,11	
	компот	150	0,23					
	хлеб пш/рж	30\40	3,08	12,01		14,98	85,72	
							0,33	
					19,92	104,8		
Полдник	Сосиска в тесте	90	1,28	3,36	13,7	9,16		
	какао	150	3,17	3,25	15,96	105,77		
Итого за девятый день:			57,97	75,03	261,06	2254,11	17,21	

День 10

завтрак:	каша "Дружба" молочная	140	6,55	8,33	35,09	241,11	1,04
	чай с молоком ,хлеб пш.с маслом/сыр	150\30\8	5,68	11,12	31,58	264,85	1,04
второй завтрак	фрукты/сок	95/150	0,1	0,1	12,2	57,8	4,8
обед:	с-т морковный	40	0,57	5,04	5,19	68,4	18,07
	бабушкин суп	180	3,2	3,23	14,37	95,85	27,1
	жаркое по- домашнему	180	6,56	11,76	22,5	222,08	18,07
	кисель	150	1,36		29,02	116,19	
	хлеб пш\рж	30\40	3,08	12,01	19,92	104,8	
Полдник	Ватрушка с сахаром	90	12,7	11,5	0,7	157	
	какао	150	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за десятый день:			50,93	68,78	240,67	1958,21	72,49

Примерное десятидневное меню ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	каша рисовая молочная	180	5,65	5,78	30,4	196,2	1,04	98
	чай с молоком ,хлеб с маслом.	2280	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04	
второй завтрак:	фрукты	100/15	1,5	0,05	21	96		
обед:	салат витаминный	50	0,7	4,05	6,72	66,14	2,7	
	суп гороховый	200	4,52	4,55	17,4	128,76		
	гуляш мясной с макаронными изделиями	200	15,26	19,09	30,72	174,62	1,11	
	компот	180	0,23		14,98	85,72	0,33	
полдник	хлеб пш\рж	40\50	3,08	12,01	19,92	104,8		
	булочка «домашняя»	90	3,17	3,25	15,96	228,2		
	чай с молоком	180	1,4	1,6	17,34	89,32		
Итого за первый день:			74,26	78,2	416,54	1966,74	11,85	

День 2

завтрак:	каша пшенная молочная	180	6,95	7,28	39,21	248,17	1,33	96
	чай с молоком	180	2,36	2,57	13,75	87,3	1,04	
	хлеб с маслом	40\8	2,88	7,75	16,23	146,09		
второй завтрак	фрукты	100\15	0,1	0,1	12,2	57,8	4,8	
обед:	салат морковный/	50\15	0,57	5,04	5,19	68,4	18,07	
	суп рыбный/крестьянски й	С 200	4,66	3,12	4,95	65,1	5,54	
	плов	200	15,26	19,09	30,72	174,62		
	кисель							
	хлебпш\рж	180	1,36		29,02	116,19		
		40\50	3,08	12,01	19,92	104,8		
Полдник	запеканка из творога со сгущ.молоком	140	29,22	12,11	29,1	342,23		
	Чай сладкий	180	3,17	3,25	15,96	105,77	1,3	
...								
Итого за второй день:			46,22	80,99	237,46	1884,89	52	

День 3

завтрак:	каша гречневая молочная	180	8,12	9,05	38,45	252,18	1,04	86
	чай с молоком	180	2,36	2,57	13,75	87,3	1,04	
	хлеб с маслом	40/8	2,88	7,75	16,23	146,09		
второй завтрак	фрукты	100/15	0,9	0,2	8,1	40	9,8	
обед:	С-т из капусты	50\15						
	борщ со сметаной	200	1,54		5,07	8,04	83,33	
	гуляш мясной с гороховым пюре	200	0,23		0,96 0,05	14,98	85,72	0,33
	компот	180	0,23					
	хлеб пш\рж	40\50	3,08		14,98	85,72	0,33	
				12,01	19,92	104,8		
Полдник	пирожки с картошкой	90	1,28					
	какао	180	5,59	3,36	13,71	90,16		
				6,38	9,38	117,31	2,06	
Итого за третий день:			54,13	58,48	280,76	1960,58	115,03	

День 4

завтрак:	каша пшённая молочная	180	7,24	7,21	40,74	256,81	1,04
	чай с молоком,хлеб с маслом	150/40\8	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04
второй завтрак	фрукты//сок	100/15\15	1,5	0,05	21	96	
обед:	с-т морковный	50/10	1,03	4,06	6,03	63,51	23
	суп картоф. с вермишель.	200	1,91	4,97	11,1	96,08	16,1
	рыбная кот- та	200	10,98	11,57	3,36	161,31	
	картофельн ое пюре	180	1,36		29,02	116,19	
	кисель	40\50	30\40	3,08	12,01	19,92	104,8
	хлеб пш\рж						
Полдник	лапшевник со сгущенкой	140	5,99	9,35	33,7	243,56	0,26
	кофейный напиток//какао	180		6,67	28,1	194,32	1,33
Итого за четвертый день:			53,25	71,66	272,29	1957,64	66,41

День 5

завтрак:	каша»Дружба» молочная	180	6,95	7,28	39,21	248,17	1,33	96
	чай с молоком	180	0,04	0,01	9,99	39,94		
	хлеб с маслом	20\8	6,75	4,49	16,1	131,69	0,11	
второй завтрак	фрукты//сок	100\15\15	0,1	0.10	12,2	57,8	4,8	
обед:	с-т капустно морковный	50\15	0,82	5,04	5,31	67,47	29,5	
	суп картофельный с фрикадельками	200	5,93	3,32	14,52	112,68	16,1	
	гуляш с вермишелью	200	19,6	23,4	47,4	480,25	3,1	
	компот	180	0,23		14,98	85,72	0,33	
	хлеб пш\рж	40\50	3,08	12,01	19,92	104,8		
Полдник	омлет	80	4,81	1,51	26,3	18,01		
	чай сладкий печенъем/вафлей	с 180/20	6,92	18,6	126,6	507,64	2,06	
	хлеб пш	20	1,16	0,45	7,47	39,3		
Итого за пятый день:			69,91	72,47	314,12	2096,04	57	

День 6

завтрак:

каша рисовая молочная	180	5,65	5,78	30,4	196,2	1,04
-----------------------	-----	------	------	------	-------	------

чай с молоком	180	2,36	2,57	13,75	87,3	1,04
---------------	-----	------	------	-------	------	------

хлеб с маслом	20\8	2,88	7,75	16,23	146,09	
---------------	------	------	------	-------	--------	--

второй завтрак

фрукты	100/15\15	1,5	0,05	21	96	
--------	-----------	-----	------	----	----	--

обед:

с-т капустно- морковный	50	0,7	4,05	6,72	66,14	2,7
----------------------------	----	-----	------	------	-------	-----

суп лапша домашняя	200	2,86	4,04	12,13	92,3	21,6
--------------------	-----	------	------	-------	------	------

гуляш мясной с гречкой	200	24,76	19,98	28,29	392,02	
------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

кисель	180	1,36		29,02	116,19	
--------	-----	------	--	-------	--------	--

хлеб пш\рж	40\50	3,08	12,01	19,92	104,8	
------------	-------	------	-------	-------	-------	--

Полдник

каша пшённая молочная	180	7,24		7,21	40,74	256,81
-----------------------	-----	------	--	------	-------	--------

Чай сладкий с вафель/печеньем	180\30	6,92		1,04 18,6	126,6	507,64
----------------------------------	--------	------	--	-----------	-------	--------

хлеб пш	20	1,16				2,06
---------	----	------	--	--	--	------

			0,45	7,47	39,3	
--	--	--	------	------	------	--

**Итого за шестой
день:**

		60,46	72,04	359,24	1985,22	29,67
--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

День 7

завтрак:

каша манная молочная	180	7,24	7,21	40,74	256,81	1,04	90
чай с молоком,хлеб с маслом /сыр	180\40\8	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04	

второй завтрак

фрукты	100/15\15	0,9	0,2	8,1	96	9,8
--------	-----------	-----	-----	-----	----	-----

обед:

с-т морковный	50	0,7	4,05	6,72	66,14	2,7
борщ со сметаной	200	2,1	6,18	8,26	85,33	0,93
гуляш мясной с рожками	200	12,61	7,58	27,37	228,39	1,11
компот						
хлеб пш\рж	180	0,23		14,98	85,72	0,33
	40\50	3,08	12,01	19,92	104,8	

Полдник

пирожки с творогом	90	3,17	3,25	15,96	105,77	1,3
ряженка	180					

**Итого за седьмой
день:****57,97 63,47 366,81 2044,709 56,61**

День 8

завтрак:	суп лапша молочная	180	8,12	9,05	38,45	252,18	1,04	86
	чай с молоком,хлеб с маслом/сыр	180\40\8	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04	
второй завтрак	фрукты/	100\15\15	1,5	0,05	21	96		
обед:	С-т из капусты	50	1,03	4,06	6,03	63,51	23	
	суп гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	13,6	
	манты с картофелем	200	24,38	4,5	97,25	296,42	0,33	
	кисель	180	1,36		29,02	116,19		
	хлеб пш\рж	40\30	3,08	12,01	19,92	104,8		
Полдник	омлет	80	4,81	1,51	26,3	18,01		
	чай сладкий с печеньем/вафлей	180	6,92	18,6	126,6	507,64	2,06	
	хлеб пш					39,3		
Итого за восьмой день:			55,52	66,93	285,53	1932,54	83,11	

День 9

завтрак:

суп-лапша молочная	180	8,58	7,12	21,73	169,08		44
чай с молоком,хлеб с маслом/сыр	180\20\8	5,24	10,32	29,98	233,39	1,04	

второй завтрак

фрукты/	100\15\15	0,9	0,2	8,1	96	9,8	
---------	-----------	-----	-----	-----	----	-----	--

обед:

с-т витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97		
Рассольник	200	4,94	6,06	18,62	148,54		
Рыба тушёная	200	16,8	15,19	97,25	337,17		
Картофельное пюре							
компот	180	0,23		14,98	85,72		
хлеб пш/рж	0,33						
	40\50	3,08	12,01	19,92	104,8		

Полдник

Сосиска в тесте	90	0,8	0	10,9	44		
какао	180\20	6,92	18,6	126,6	507,64	2,06	

Итого за девятый день:**55,52 66,93 285,53 1932,54 28,51**

День 10

завтрак:	каша "Дружба" молочная	180	7,12	8,33	35,09	241,11	1,04
	чай с молоком ,хлеб пш.с	180\40\8	5,68	11,12	31,58	264,85	1,04
второй завтрак	маслом/сыр						
	фрукты/сок	100/150	0,1	0,1	12,2	57,8	4,8
обед:	с-т морковный	50	0,57	5,04	5,19	68,4	18,07
	бабушкин суп	200	3,2	3,23	14,37	95,85	27,1
	жаркое по- домашнему	200	6,56	11,76	22,5	222,08	18,07
	кисель	180	1,36		29,02	116,19	
	хлеб пш\рж	40\50	3,08	12,01	19,92	104,8	
Полдник	Ватрушка с сахаром	90	12,7	11,5	0,7	157	
	какао	180	1,54	0,6	9,96	52,4	
Итого за десятый день:			50,93	68,78	240,67	2054,23	72,49