

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Дюймовочка»



Г. Зуевка

Клабукова Н.Ю.

«22» мая 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА «ДЮЙМОВОЧКА» Г. ЗУЕВКА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

(Режим работы детского сада 10 часов)

От 1,5 до 3-х лет

Наименование изделий блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эц, ккал	Минеральные элементы, мг.		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
День 1										
Завтрак										
Каша геркулесовая, молочная с маслом сливочным	180	6,38	7,41	27,2	201	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	88,7	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1
		14,3	13,22	54,57	392,7	310,6	1,42	0,17	0,2	1
2 завтрак										
Сок фруктовый	180	1,7	0,33	34,08	165,6	20,1	4,2	0,03	0,03	4
Обед										
Салат из белок. капусты с луком	50	0,94	3,97	5,56	6,06	24,82	0,33	0,02		22
Рассольник со сметаной	200	1,79	3,27	11,69	84	20,94	0,67	0,06		4,6
Кнели мясные	70	13,23	13,5	4,71	189	47,69	1,74	0,05	0,1	0,2
Картофельное пюре	150	2,55	4,12	15,45	110	39,32	2,91	0,1	0,1	8,1
Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01		50
Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07		
		22,96	25,04	78,87	631,4	169,8	7,85	0,36	0,2	85
Полдник										
Омлет натуральный	130	12,67	17,09	2,25	212,87	96,53	2,36	0,07	0,35	0,18
Чай	180	0,04	0,01	9,09	34,8	0,26	0,03			
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	58,3	10,7	0,4	0,06		
		15,34	18,57	23,77	322,35	107,49	2,79	0,13	0,35	0,18
Итого за день										
		54,1	57,13	187,51	1319,62	607,99	16,26	0,69	0,78	90,18
День 2										
Завтрак										
Рыба припуш. с молоком и овощами	70	9,2	2,04	2,02	62,86	46,23	0,45	0,04	0,1	0,5
Каша гречневая вязкая	100	3,07	2,69	13,35	91,14	7,31	1,62	0,09	0,1	
Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	61,02	53,06	0,07	0,01	0,1	0,3
Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,74	90,44	1,2	0,01			
		15,6	10	38,4	305,5	107,80	2,16	0,15	0,2	0,8
2 завтрак										
Яблоко	95	0,6	0,6	16,1	55,6	20,8	2,3	0,04	0,04	8

Обед										
Салат из отв. картоф. с огурцом и раст.маслом	50	0,88	4,08	5,83	53,15	12,65	0,46	0,04		2,9
Свекольник со сметаной	200	2,17	5,46	14,59	92,08	36,68	1,33	0,06	0,1	6,8
Фрикадельки из мяса говядины туш в соусе	80	9,14	9,94	5,43	130,58	32,04	1,11	0,03	0,1	0,1
Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	96,27	34,2	0,94	0,07	0,1	11
Кисель	180	0,0	0,0	19,6	72	9	0	0,6	0,6	30
Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	34,95	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	52,43	14	1,56			
		18,5	23,8	82,14	531,46	147,1	5,72	0,85	0,9	50,8
Полдник										
Пудинг из творога с морковью	130	19,5	15,03	25,41	250	100,5	0,65	0,04	0,2	0,6
Кисло-мол.продукт в ассортименте(витаминизир.)	180	5,8	6,4	9,4	104,45	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Хлеб пшеничный	15	1,65	0,15	12,3	35	10,73	0,4	0,06		
		19,5	15,79	37,34	293,69	351,2	1,26	0,18	0,5	3,2
Итого за день		62,7	55,9	188,76	1361,7	649,3	12,04	0,7	1,04	83
День 3										
Завтрак										
Каша перловая вязкая с маслом сливочным	180	6,61	5,72	36,01	200,7	121,1	0,83	0,07	0,1	0,5
Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	120,6	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1
		15,39	12,13	72,92	424,3	332,8	2	0,1	0,3	1,1
2 завтрак										
Банан	95	2,8	0,25	36,7	127,3	9,9	7,5	0,03	0,04	
Обед										
Горошек зеленый с яйцом	50/20	5,05	4,05	4,31	74	24,24	0,85	0,18	0,2	13
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,95	3,19	8,06	54,4	42,91	0,71	0,05	0,1	14
Бифштекс рубленый	60	17,87	17,42	0,33	201,25	19,89	2,6	0,06	0,2	0,1
Картофельное пюре с морковью	150	2,82	4,11	17,09	117	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2
Компот из изюма	180	1,04	0	26,96	96,7	41,14	0,68	0,02	0,04	0,8
Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	35,25	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	52,55	14	1,56	0,07		
		32,69	29,4	79,95	631,1	194,8	7,39	0,52	0,6	85

Сок фруктовый	180	1,7	0,33	34,08	165,6	10,5	2,1	0,015	0,015	2
Обед										
Салат из припущ.морк.и яблок с раст.маслом	50	0,65	4	6,06	51,41	14,33	0,55	0,03		1,8
Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	5,44	5,91	20,05	123,6	37,4	1,6	0,09	0,22	7,12
Биточки рыбные	60	13,7	6,4	2,6	103,6	42,2	0,5	0,057	0,67	0,05
Картофель в молоке	150	3,36	3,9	18,78	125	64,8	1,02	0,13	0,1	8,9
Напиток из щиповника	180	0,23	0,09	16,68	58,8	4,09	0,21	0,01		89
Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	41,94	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	52,12	14	1,56	0,07		
		27,34	20,9	87,37	431,17	185,4	5,26	0,4	0,9	106,8
Полдник										
Запеканка морковная	180	5,18	6,04	33,74	187,2	65,68	1,83	0,12	0,1	4,2
Кисломолочный продукт (витаминизир.)	180	6,5	7,2	10,6	104,45	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	46,64	10,73	0,4	0,06		
		9,73	9,38	50,74	280,48	196,6	2,33	0,22	0,3	5,5
Итого за день		55,51	45,93	223,6	1318,86	697,9	11,24	0,76	1,6	113,5
День 6										
Завтрак										
Каша молочная ассорти(пшен-гречн) с мас.слив.	180	5,95	6,03	27,41	169,2	117,2	0,64	0,09	0,1	0,5
Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	79,83	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106	1,4	0,01			
		11,23	13,4	54,46	355,03	224,5	0,76	0,12	0,3	1,1
2 завтрак										
Фрукты	95	2,8	0,25	36,7	127,3	9,9	7,5	0,03	0,04	
Обед										
Салат с морковью и с растительным маслом	50	0,69	3,97	6,59	52,91	14,38	0,38	0,03		2,7
Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	200	2,02	5,37	9,61	75,6	42,09	0,6	0,03		12
Мясо куриное отварное в соусе	80	12,16	13,12	2,07	140	13,96	1,03	0,04	0,1	0,6
Картофель отварной	130	2,5	3,64	15,71	120,25	14,7	1	0,1	0,1	4,8
Компот из яблок	180	0,18	0,18	24,28	86,83	51,2	1,6	0,0	0,13	0,36
Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	41,94	8,58	0,32	0,05		

Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	52,12	14	1,56	0,07		
		21,32	26,6	80,25	560,4	158,91	6,49	0,32	0,33	20,46
Полдник										
Сырники из творога с морковью	100	15,65	10,92	12,97	175,83	119,4	0,57	0,04	0,2	0,5
Хлеб пшеничный	20	1,65	0,15	12,3	46,64	10,73	0,4	0,06		
Чай	180	0,04	0,01	9,09	31,32	0,26	0,03			
		17,34	11,08	34,36	253,80	130,4	1	0,1	0,3	0,5
Итого за день		52,9	51,6	199,27	1305,38	523,71	15,75	0,57	0,97	22,06
День 7										
Завтрак										
Каша пшеничная молоч. с маслом	180	6,53	5,97	31,23	185,04	97,53	1,05	0,144	0,1	0,4
Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	120,51	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,4	100	0,07			0,1
		15,31	12,37	68,15	408,95	309,3	2,21	0,18	0,3	1
2 завтрак										
Сок	180	1,7	0,33	34,08	165,6	20,1	4,2	0,03	0,03	4
Обед										
Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50	0,82	4,95	4,08	52,79	19,25	0,73	0,01		1,2
Суп пюре из разных овощей	200	3,35	4,46	11,81	80,32	65,65	0,66	0,09	0,1	7,8
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	75	9,42	9,67	8,04	138,26	47,9	1,2	0,04	0,1	0,9
Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	91,81	81,89	1,11	0,05	0,1	3,1
Кисель	180	0,0	0,0	19,6	72	9	0	0,6	0,6	30
Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	34,98	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	52,16	14	1,56	0,07		
		21,05	22,53	80,65	522,32	246,27	5,58	0,37	0,9	43
Полдник										
Вареники ленивые	130	24,37	12,8	41,5	335,83	190,78	0,77	0,06	0,025	
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	9	31,16	1,97	0,05			
		24,45	12,81	50,5	360	191,75	0,82	0,06	0,025	
Итого за день		61,9	48,8	227,9	1406,57	768,12	10,91	0,65	1,265	52
День 8										
Завтрак										
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6,05	5,81	42,35	222,3	112,7	0,56	0,06	0,1	0,5
Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	54,9	53,06	0,07	0,01	0,1	0,3

Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106	1,4	0,01			
		9,71	11,72	67,28	328,30	167,2	0,64	0,07	0,2	0,8
2 завтрак										
Яблоко	95	0,6	0,6	16,1	55,6	20,8	2,3	0,04	0,04	8
Обед										
Салат из белокач.капусты с луком и раст.маслом	50	0,94	3,97	5,56	50,5	24,82	0,33	0,02		22
Суп пюре из моркови	200	3,18	4,98	10,37	78,32	78,91	0,6	0,06	0,1	1,9
Рулет мясной фарширован.луком и яйцом	70	12,36	10,73	4,92	145,25	14,89	1,6	0,03	0,1	
Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,8	12,82	74	0,06		
Компот из яблок	180	0,18	0,18	24,28	86,83	51,2	1,6	0,0	0,13	0,36
Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	43,95	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	60,8	14	1,56	0,07		
		25,93	24,23	100,74	644,45	205,22	80,01	0,29	0,33	24,26
Полдник										
Рагу из овощей с соусом молочным	200	5,14	8,91	24,26	157,6	101,5	1,53	0,13	0,2	18
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,2	0,05		
Кисломолочный продукт(витаминиз.)	180	6,5	7,2	10,6	104,45	240	0,2	0,08	0,3	2,6
		9,36	12,23	38,8	251,14	230	1,95	0,22	0,4	19,3
Итого за день		49,2	52,78	228,8	1337,02	623,22	84,9	0,62	0,97	52,36
День 9										
Завтрак										
Каша овсяная молочная с маслом	180	7,38	7,86	29,47	197,1	131,8	1,48	0,17	0,2	0,5
Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	79,83	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07			0,1
		15,3	13,67	56,84	379,93	337,7	1,67	0,2	0,3	1,1
2 завтрак										
Фрукты	95	1,8	0,38	15,2	57	222	0,8	0,09	0,03	45
Обед										
Салат овощной с ябл., яйцом и раст.маслом	50	2,03	4,99	5,62	62,83	14,15	0,83	0,05	0,1	4,2
Борщ с капустой и сметаной	200	2,3	6,0	11,0	85,8	42,48	3,64	0,05	0,1	8,3
Мясо говядина, тушенная с овощами	180	15,72	15,66	19,81	255,6	26,07	2,77	0,14	0,2	11

Кисель из сухофруктов	180	0,99	0,05	28,6	103,5	31,37	0,6	0,01		50
Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	35	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	52,2	14	1,56	0,07		
		24,78	26,74	81,17	586,33	136,7	9,72	0,37	0,4	73
Полдник										
Винегрет овощной	150	1,4	10,0	10,4	98,3	23,6	0,8			4,2
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	8,58	0,32	0,05		
Чай	180	0,04	0,01	9,09	31,32	0,26	0,03			
		2,76	10,13	29,33	176,28	32,44	1,15	0,05		4,2
Итого за день		44,87	51,48	183,6	1228,08	728,84	13,34	0,8	0,8	123,3
День 10										
Завтрак										
Каша ячневая молочная с маслом слив.	180	5,97	5,26	30,7	175,5	116,2	0,73	0,1	0,1	0,4
Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	120,51	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,7	90,44	1,2	0,01			
		11,78	12,59	65,4	356,45	229,1	1,84	0,13	0,3	0,9
2 завтрак										
Сок	180	1,7	0,33	34,08	165,6	20,1	4,2	0,03	0,03	4
Обед										
Салат из картофеля с зеленым гор.и раст.маслом	50	1,79	6,7	6,06	76,61	13,78	0,57	0,05	0,1	3,9
Суп молочный с овощами	180	3,95	4,6	12,7	96,66	118,3	0,6	0,08	0,2	6,5
Котлета из говядины	60	14,81	17,3	0,01	183,08	6,4	2,26	0,06	0,1	
Гарнир овощной сборный	150	3,92	3,94	16,6	117,6	63,31	0,96	0,11	0,1	6,7
Напиток из шиповника	180	0,23	0,09	16,7	58,71	4,09	0,21	0,01		89
Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	35	8,58	0,32	0,05		
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,4	52,12	14	1,56	0,07		
		28,66	32,23	75,31	619,78	228,46	6,48	0,43	0,5	106,1
Полдник										
Запеканка из творога с картофелем	130	22,08	16,98	21,93	261,3	110,7	0,66	0,05	0,2	0,6
Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,9	10,73	0,4	0,06		
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	9	30,6	1,97	0,05			0,8
		15,32	10,61	34,8	250,3	123,4	1,11	0,11	0,2	0,3
Итого за день		60,26	60,63	207,3	1462,35	601,76	11,73	0,71	1	115,3

Примерное десятидневное меню составлено на основании :

- 1.Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений(Департамент образования г.Киров.)
- 2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания)