

« Утверждаю»  
 Директор МКДОУ «Ручеек» г.п. Чегем  
 Л. А. Керефова  
 Приказ № 27 от 02.09 2022 г

Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
 МКДОУ «Ручеек» г. п. Чегем  
 Возрастная категория от 1-3 года

*Первый день*

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав			Вита м С	№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная рисовая	180	5.1	6.6	23.7	171	0	188
2	Чай	200	2.808	0.9	15.4	15	0	113
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	15	94	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>10.108</b>	<b>10.894</b>	<b>51.462</b>	<b>349</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты	100	3.9	4.14	32.16	90	0	384
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>3.9</b>	<b>4.14</b>	<b>32.16</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1	Тушеные овощи	40	0.2	0.1	3	4.5	0	45
2	Суп картофельный гороховый	180	1.6	4.63	18.05	122.2	0	206
3	Котлеты из говядины	60	4.1	2.1	3.2	137.8	0	42
4	Соус сметанный	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	354
5	Макароны отварные	100	2.3	6.8	9.14	109.76	0	209
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	0.50	39
7	Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	61	0	3
8	Хлеб ржаной	40	2.3	1	11.3	64.5	0	3
<b>Всего в обед:</b>		<b>690</b>	<b>13.88</b>	<b>24.23</b>	<b>83.19</b>	<b>681.03</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп молочный пшеничный	180	5.2	6.1	34.5	114.1	0	93
2	Какао	180	3.01	3.8	12.98	98.2	0	11
3	Пряник	20	3.3	2.1	1.3	106		
4	Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	61	0	
<b>Всего на полдник:</b>		<b>400</b>	<b>13.51</b>	<b>12.7</b>	<b>58.78</b>	<b>273.3</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1590</b>	<b>41.398</b>	<b>51.964</b>	<b>225.592</b>	<b>1393.33</b>	<b>50</b>	

## Второй день

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Вита м С	№ рецепт
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная манная	180	5.1	6.6	23.7	171	0	168
2	Чай	200	1.5	1.6	6.1	60	0	113
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	1.5	94	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8.8</b>	<b>10.1</b>	<b>31.3</b>	<b>325</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1.	Фрукты	100	1.5	1.6	16.1	92	0	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>1.6</b>	<b>16.1</b>	<b>92</b>		
<b>Обед</b>								
1	Тушеная капуста	40	1.1	2.32	6.2	34.8		
2	Суп картофельный с макаронами	180	1.3	2.04	15.01	98.1	0	204
3	Куриные грудки	60	10.6	11.8	12.2	79	0	591
4	Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	52
5	Пшено отварная	100	3.3	4.01	8.9	94.3	0	209
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	0	39
7	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.7	1.5	60	50	3
8	Хлеб ржаной	40	2.3	1	11.3	62		162
<b>Всего в обед:</b>		<b>690</b>	<b>22.18</b>	<b>31.77</b>	<b>82.61</b>	<b>609.47</b>	<b>0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Кофейный напиток	200	2.8	2.394	12.762	84	0	45
2	Творожная запеканка	60	3.1	3.02	21.02	104	0	62
3	Суп молочный с гречкой	180	2.24	6.03	9.98	108.70		94
4	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	1.5	60		
<b>Всего в полдник:</b>		<b>460</b>	<b>10.34</b>	<b>13.344</b>	<b>45.262</b>	<b>356.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1650</b>	<b>48.84</b>	<b>49.5</b>	<b>228.36</b>	<b>1383.17</b>		

## Третий день

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав			Вита м С	№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Суп молочный пшениный	180	4	5.5	21.5	162	0	169
2	Чай	200	1.5	1.6	12.98	60	0	22
3	Бутерброд с маслом	20	5.7	1.9	15	114	0	3
	<b>Всего в завтрак :</b>	<b>400</b>	<b>11.2</b>	<b>9</b>	<b>49.48</b>	<b>336</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты	100	3.9	4.14	32.16	90	0	384
	<b>Всего в завтрак :</b>	<b>100</b>	<b>3.9</b>	<b>4.14</b>	<b>32.16</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1	Свекла тушеная	40	1.2	1.04	2.1	50.2	0	52
2	Суп рассольник	180	1.6	3.54	22.05	141.5	0	204
3	Плов из говядины	180	3.1	3.05	9.79	179.3	0	304
4	Кисель из св. фруктов	200	6.3	7.05	27.2	122	50	39
5	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	1.5	60	0	3
6	Хлеб ржаной	40	2.3	1	10	71	0	3
	<b>Всего в обед :</b>	<b>660</b>	<b>16.7</b>	<b>17.58</b>	<b>72.64</b>	<b>624</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп молочный с макаронами	200	6.25	14	27.6	102.48	0	62.
2	Какао	200	1.5	1.6	16.1	98.2	0	168
3	Печенье	30	2.7	3	13.05	90	0	384
4	Хлеб пшеничный	30	6.7	1.5	15	60	0	
	<b>Всего на полдник:</b>	<b>460</b>	<b>16.45</b>	<b>20.1</b>	<b>71.75</b>	<b>350.68</b>		
	<b>Всего за день :</b>	<b>1760</b>	<b>48.25</b>	<b>46.68</b>	<b>193.87</b>	<b>1400.68</b>		

**Четвертый день**

Меню	Выход ( г )	Белки ( г )	Химический состав					№ рецепт
			Жиры ( г )	Углев ( г )	Энергет ценн ккал	Вита м С		
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная овсяная	180	5.1	6.6	23.7	121	0	168
2	Чай	200	1.1	0.9	12.98	85	0	113
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	1.5	94	0	3
	<b>Всего в завтра:</b>	<b>400</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>38.18</b>	<b>300</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	90	0	384
	<b>Всего в завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат морковный с яблоками	40	1.1	2.22	6.7	24.5	0	62
2	Суп картофельный с фасолью	180	3.8	4.2	17.01	94.1	0	98
3	Бефстроганов из печени	60	6.4	6.3	26.2	98.8	0	591
4	Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	91.7		
5	Картофельное пюре	100	2.1	3.3	12.2	105		
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.5	0	354
7	Хлеб пшеничный	20	1	0.4	8	64	0	209
8	Хлеб ржаной	40	1.2	0.7	10.4	71.5	0	39
	<b>Всего на обед :</b>	<b>690</b>	<b>16.98</b>	<b>26.02</b>	<b>109.01</b>	<b>638.4</b>	<b>0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп гречневый молочный	180	3.4	7.65	11.8	116.1	0	94
2	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	1.5	64	0	69
3	Булочки	50	3.33	6.26	28.73	96.5		
4	Кефир	200	2.808	2.394	12.762	94	0	
	<b>Всего на полдник :</b>	<b>450</b>	<b>11.74</b>	<b>18.21</b>	<b>54.8</b>	<b>370.6</b>		
	<b>Всего за день :</b>	<b>1820</b>	<b>37.52</b>	<b>54.03</b>	<b>109.6</b>	<b>1399</b>		

**Пятый день**

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
<b>Завтрак</b>								
1	Макароны отв. с сыром и сл. маслом	180	3.2	4.8	21.2	154.7	0	168
2	Какао	200	1.5	1.6	6.1	60	0	113
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.5	1.5	94	0	3
	<b>Всего в завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>6.9</b>	<b>7.9</b>	<b>28.8</b>	<b>308.7</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Пряник	30	1.6	2	22.2	84.1	0	388
2	Чай	200	0	0	12.98	45		
	<b>Всего в завтрак:</b>	<b>230</b>	<b>1.6</b>	<b>2</b>	<b>35.18</b>	<b>129.1</b>		
<b>Обед</b>								
1	Свекла тушеная	40	0.4	3.2	2.8	24		
2	Борщ со сметаной	180	1.6	5.7	18.3	104.1	0	6
3	Тефтели мясные с рисом	60	2.9	7.8	8.8	112.3	0	286
4	Соус сметанный	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	52
5	Отварная перловка	100	2.3	4	22.2	112.1	0	209
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	50	39
7	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.5	1.5	60	0	3
8	Хлеб ржаной	40	2.2	1	8.3	61.1	0	3
	<b>Всего в обед:</b>	<b>690</b>	<b>12.98</b>	<b>32.1</b>	<b>90.4</b>	<b>654.87</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп молочный пшеничный	180	4.4	6.2	5.8	107	0	22
2	Чай	200	0	0	12.98	45		
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.5	1.5	94		93
4	Вареные яйца	50	4.1	4.6	0.3	62.5		3
	<b>Всего на полдник</b>	<b>450</b>	<b>19.3</b>	<b>17.3</b>	<b>23.54</b>	<b>308.</b>	<b>0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1770</b>	<b>53.02</b>	<b>64.04</b>	<b>220.22</b>	<b>1400.67</b>	<b>50</b>	

### Шестой день

№	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная «Дружба»	180	5.1	5.6	23.7	171	0	168
2	Чай с сахаром	200	0	0	12.98	45	0	113
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	1.5	94	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>7.3</b>	<b>7.5</b>	<b>38.18</b>	<b>310</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	90	0	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1	Капуста тушеная	40	1.1	2.32	6.2	34.8	0	
2	Суп картофельный гороховый	180	2.7	3.08	17.66	79.6	0	206
3	Котлеты мясные	60	3.1	4.2	8.9	90.2	0	42
4	Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	91.1	0	354
5	Гречка отварная	100	1.1	3.2	22.05	109	0	45
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	50	39
7	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	1.5	92	0	3
8	Хлеб ржаной	40	2.3	1	11.3	64.5	0	3
<b>Всего в обед:</b>		<b>690</b>	<b>13.88</b>	<b>24.6</b>	<b>96.11</b>	<b>650.77</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Какао	200	1.5	1.6	16.1	60	0	62
2	Вафля	30	0.467	0.533	12.4	76.67		384
3	Суп молочный с макаронами	180	2.3	7.85	12.4	108.83	0	94
4	Хлеб пшеничный	20	6.7	1.5	15	94		3
<b>Всего в полдник:</b>		<b>430</b>	<b>10.97</b>	<b>11.49</b>	<b>42.4</b>	<b>339.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1630</b>	<b>32.55</b>	<b>43.99</b>	<b>186.49</b>	<b>1390.27</b>		

Всего в полдник: 430 10.97 11.49 42.4 339.5  
 Всего за день: 1630 32.55 43.99 186.49 1390.27

*Седьмой день*

	Меню	Выход ( г )	Белки ( г )	Химический состав				№ рецепт
				Жиры ( г )	Углев ( г )	Энергет ценн ккал	Вита м С	
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная манная	180	5.1	6.6	23.7	171	0	168
2	Чай	200	1.5	1.6	6.1	60	0	113
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	1.5	94	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8.8</b>	<b>10.1</b>	<b>31.3</b>	<b>325</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1.	Фрукты	100	1.5	1.6	16.1	92		
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>1.6</b>	<b>16.1</b>	<b>92</b>		
<b>Обед</b>								
1	Тушеная капуста	40	1.1	2.32	6.2	34.8		
2	Суп картофельный рисовый	180	1.3	2.04	15.01	103.3	0	204
3	Куриные грудки	60	10.6	11.8	12.2	79	0	591
4	Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	52
5	Пшено отварная	100	3.3	4.01	8.9	94.3	0	209
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	0	39
7	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.7	1.5	60	50	3
8	Хлеб ржаной	40	2.3	1	11.3	62		
<b>Всего в обед:</b>		<b>690</b>	<b>22.18</b>	<b>31.77</b>	<b>82.61</b>	<b>614.67</b>	<b>0</b>	<b>162</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Кофейный напиток	200	2.8	2.394	12.762	84	0	45
2	Творожная запеканка	60	3.1	3.02	21.02	104	0	62
3	Суп молочный с гречкой	180	2.24	6.03	9.98	108.70		94
4	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.9	1.5	60		
<b>Всего в полдник:</b>		<b>460</b>	<b>10.34</b>	<b>13.344</b>	<b>45.262</b>	<b>356.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1650</b>	<b>48.84</b>	<b>49.5</b>	<b>228.36</b>	<b>1388.37</b>		

Восьмой день

№	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав			Витам С	№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная геркулесовая	180	4.67	6.72	23.4	206	0	168
2	Чай	200	0	0	12.98	45	0	113
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.5	15	64	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>6.87</b>	<b>8.22</b>	<b>41.38</b>	<b>315</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Какао	200	1.5	1.6	16.1	60	0	388
2	Бутерброд с маслом	20	4.13	2.6	14.76	92		
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>5.63</b>	<b>4.2</b>	<b>30.86</b>	<b>152</b>		
<b>Обед</b>								
1	Овощи тушеные	40	0.4	2.2	3.2	24	0	206
2	Суп картофельный с фасолью	180	4.2	8.6	22.1	102.12		218
3	Котлета рыбная	60	2.88	4.39	9.61	105.3	0	196
4	Сметанный соус	50	0.6	7.2	4.2	82.2	0	354
5	Макаронны отварные	100	2.6	3.3	26.2	108.68	0	
6	Компот из сухофруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	50	63
7	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.5	15	64		
8	Хлеб ржаной	40	2.3	1	11.3	64.5	0	3
<b>Всего в обед:</b>		<b>690</b>	<b>15.66</b>	<b>28.19</b>	<b>114.81</b>	<b>640.37</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп молочный с макаронами	180	3.31	7.28	10.68	121.83	0	94
2	Яйцо отварное	50	4.1	4.6	0.3	62.5	0	209
3	Чай	200	0	0	12.98	45		113
4	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.5	15	64		3
<b>Всего на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>9.6</b>	<b>13.38</b>	<b>38.96</b>	<b>293.33</b>	<b>169</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>1780</b>	<b>37.76</b>	<b>53.99</b>	<b>226.01</b>	<b>1400.7</b>	<b>3</b>	



**Девятый день**

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				Витам С	№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал			
<b>Завтрак</b>									
1	Суп молочный с макаронами	180	3.2	6.72	18.4	202	0	168	
2	Чай	200	0	0	12.98	45	0	113	
3	Хлеб пшеничный	20	6.7	1.5	15	68	0	3	
	<b>Всего в завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>11.98</b>	<b>10.46</b>	<b>51.43</b>	<b>315</b>			
<b>Второй завтрак</b>									
1	Фрукты	100	1	0.2	20.2	92	0		
	<b>Всего в завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>92</b>			
<b>Обед</b>									
1	Салат свекольный	40	1.13	4.56	10.09	86.1		52	
2	Суп рассольник	180	4.37	6.4	13.35	137.6	0	204	
3	Рагу овощное с мясом	180	9.37	7.98	35.4	160.24	0	64	
4	Компот из фруктов	200	0	0	30	139	50	39	
5	Хлеб пшеничный	20	2	1.58	9.94	61	0	3	
6	Хлеб ржаной	40	2.3	0.7	10	64.5	0		
	<b>Всего в обед:</b>	<b>660</b>	<b>19.17</b>	<b>21.22</b>	<b>108.78</b>	<b>648.44</b>	<b>50</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
1	Йогурт	200	7	6.4	7	102	0	62	
2	Печенье	30	3.9	4.14	32.16	90		384	
3	Суп молочный с рисовой крупой	180	4.24	8.03	13.98	108.8		94	
4	Хлеб пшеничный	20	6.7	1.5	15	64		3	
	<b>Всего на полдник:</b>	<b>430</b>	<b>21.84</b>	<b>20.07</b>	<b>68.14</b>	<b>364.8</b>	<b>0</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>1734</b>	<b>81.52</b>	<b>70.71</b>	<b>385.01</b>	<b>1420.24</b>			

Всего за день: 1734 81.52 70.71 385.01 1420.24 0

**Десятый день**

	Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав			Витам С	№ рецепт
				Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Макаронны отв. с сыром и сл. маслом	180	3.2	4.8	21.2	123.7	0	168
2	Какао	200	1.5	1.6	6.1	60	0	113
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.5	1.5	94	0	3
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>6.9</b>	<b>7.9</b>	<b>28.8</b>	<b>277.7</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1	Пряник	30	1.6	2	22.2	113.1	0	388
2	Чай	200	0	0	12.98	45		
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>230</b>	<b>1.6</b>	<b>2</b>	<b>35.18</b>	<b>158.1</b>		
<b>Обед</b>								
1	Свекла тушенная	40	0.4	3.2	2.8	24		
2	Щи из свежей капусты	180	1.6	5.7	18.3	104.1	0	6
3	Тефтели мясные с рисом	60	2.9	7.8	8.8	98.3	0	286
4	Соус сметанный	50	0.9	8.9	5.3	91.7	0	52
5	Отварная перловка	100	2.3	4	22.2	81.1	0	209
6	Компот из фруктов	200	0.48	0	23.2	89.57	50	39
7	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.5	1.5	60	0	3
8	Хлеб ржаной	40	2.2	1	8.3	61.1	0	3
<b>Всего в обед:</b>		<b>690</b>	<b>12.98</b>	<b>32.1</b>	<b>90.4</b>	<b>609.87</b>	<b>50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
1	Суп молочный пшеничный	180	4.4	6.2	5.8	107	0	22
2	Чай	200	0	0	12.98	45		
3	Хлеб пшеничный	20	2.2	1.5	1.5	94		93
4	Вареные яйца	50	4.1	4.6	0.3	62.5		3
<b>Всего на полдник</b>		<b>450</b>	<b>19.3</b>	<b>17.3</b>	<b>23.54</b>	<b>308.</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1770</b>	<b>53.02</b>	<b>64.04</b>	<b>220.22</b>	<b>1397.67</b>	<b>50</b>	

Бухгалтер Тугаева М.Б.  
подпись (расшифровка подписи)

Медсестра Мед Кардашова М.И.  
подпись (расшифровка подписи)

Шеф – повар Кардашова В.А.  
подпись (расшифровка подписи)