


 «Утверждаю»
 Директор МКДОУ «Ручеек» г.п.Чегем
 Л. А.Керефова
 Приказ № 68 от 29.01.2024 г

Примерное десятидневное меню для организации питания
 МКДОУ «Ручеек» г.п. Чегем для детей от 1 до 3 лет

Первый день

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная с рисовой крупы	180	3.7	6.6	23.7	139.2	0	192
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	1.1	58.6	0	3
Всего в завтрак;	400	8.58	9.694	37.562	343		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84	0	386
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84		
Обед							
1.Капуста тушеная	40	0.68	1.3	3.2	42	0	14
2.Суп картофельный с гороховой крупы	180	1.6	4.63	18.05	102.2	0	87
3.Котлеты из говядины	60	4.1	2.1	3.2	100.32	0	299
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Гарнир из гречневой крупы	110	2.3	6.8	9.14	100.23	0	219
6.Компот из свежих яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
8.Хлеб ржаной	40	3.04	0.22	12.69	63.76		
Всего в обед;	700	14.82	24.65	84.78	644.16		
Уплотненный полдник							
1.Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	136.56	0	416
2.Печенье	30	0.84	1.3	22.34	109.8	0	
3.Суп молочный с пшенной крупой	180	5.2	6.1	18.5	114.1	0	94
4.Хлеб пшеничный с сыром	20	2	0.7	1.1	58.6	0	3
Всего в полдник;	460	11.56	11.82	67.43	419.06		
Всего за день	1660	68.17	74.62	270.96	1490.22		

Второй день 1-3 года

Второй день 1-3 года							
Меню	Выход (г)	Белк и (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Угле в (г)	Энерге т ценн ккал	Вита м С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная с манной крупой	180	5.1	6.6	23.7	123	0	184
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	20	2	0.4	10	58.6	0	3
Всего в завтрак;	400	9.908	19.61	46.47	326.8		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84	0	
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84		
Обед							
1.Тушеные овощи	40	0.8	2.82	6.27	38.6	0	143
2.Суп картофельный с вермишелью	180	3.3	5.04	8.01	108.1	0	88
3.Тушеная куриная грудка	60	10.6	11.8	12.2	111.4	0	318
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Гарнир из пшенной крупы	110	3.3	6.01	18.9	94.3	0	331
6.Компот из св.яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
8.Хлеб ржаной	40	3.04	0.22	12.69	63.76	0	
Всего в обед;	700	21.38	35.49	88.56	651.81		
Уплотненный полдник							
1.Кофейный напиток на молоке	200	4.8	3.72	25.49	159.56	0	416
2.Творожная запеканка	70	3.1	3.02	21.02	104	0	251
3.Суп молочный с рисовой крупой	180	2.24	6.8	9.67	108.70	0	94
4.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
Всего в полдник;	470	12.14	14.24	66.18	430.86		
Всего за день	1670	47.33	73.48	233.37	1499.47		

Третий день 1-3 года

Третий день 1-3 года							
Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.1	5.5	21.5	109.48	0	100
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	1
Всего в завтрак;	400	8.91	8.6	44.27	313.28		
Второй завтрак							
1.Кофейный напиток	150	2.05	2.61	32.16	109	0	
2.Зефир	20	0.16	0.02	15.4	93	0	
Всего в завтрак:	200	2.21	2.63	47.56	202		
Обед							
1.Капуста тушеная	40	0.87	1.04	8.1	50.2	0	146
2.Суп рассольник с перловой крупой	180	1.6	3.54	22.05	141.5	0	79
3.Плов из говядины	180	3.1	3.05	9.79	179.3	0	321
4.Компот.св. яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	396
6.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
7.Хлеб ржаной	40	3.04	0.22	12.69	63.76	0	
Всего в обед;	660	11.09	8.55	85.83	633.36		
Уплотненный полдник							
1.Гречневая крупа с маслом слив	180	5.1	13.5	23.5	147.56	0	331
2.Какао на молоке	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	416
3.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
Всего в полдник;	400	9.908	16.594	46.262	351.6		
Всего за день	1660	36.51	38.39	238.57	1500.2		

Четвертый день

1-3 года

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная с овсяной крупой	180	5.1	6.6	23.7	121	0	182
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Бутерброд с маслом	20/10	2	0.7	10	58.6	0	3
Всего в завтрак;	410	9.91	9.7	46.47	324.8		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84	0	
Всего в завтрак;	100	3.33	6.26	9.8	84		
Обед							
1.Свекла тушеная	40	1.1	2.22	6.7	44.5	0	363
2.Суп картофельный с рисовой крупой	180	3.8	4.2	17.01	161.1	0	87
3.Рыбные котлеты	60	6.4	6.3	26.2	166.66	0	319
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Гарнир.картофельное пюре	110	1.8	6.3	21.14	98.76	0	294
4.Компот из св. яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
5.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
6.Хлеб ржаной	40	2.3	1	11.3	63.76		
Всего в обед;	660	16.08	14.42	84.41	634.62		
Уплотненный полдник							
1.Кефир	200	8.1	9	39.15	135.81	0	420
2.Булочки домашние	40	3.3	6.26	28.73	146.5		
3.Суп молочный с макаронами	180	4.1	5.5	21.5	109.48	0	100
4.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
Всего в полдник;	450	17.5	20.46	99.38	450.39		
Всего за день	1610	47.42	53.02	182.42	1493.81		

Пятый день

1-3 года

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	180	3.2	4.8	21.2	144.7	0	220
2.Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	146.56	0	416
3.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6		
Всего в завтрак;	400	8.72	9.22	56.69	349.86		
Второй завтрак							
1.Яблоки	100	0.4	0.6	10.3	82.5	0	
Всего в завтрак;	100	0.4	0.6	10.3	82.5		
Обед							
1.Тушеная морковь с яблоками	40	0.87	1.04	8.1	30.2	0	146
2.Борщ со сметаной	180	1.6	5.7	18.3	104.1	0	63
3.Тефтели мясные	60	2.82	4.83	6.8	102.3	0	304
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5. Гарнир из перловой крупы	110	2.3	4	22.2	98.1	0	331
6.Компот из св.яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
8Хлеб ржаной	40	3.04	0.22	12.69	63.76		
Всего в обед;	700	14.01	25.39	70.7	634.11		
Уплотненный полдник							
1.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
2.Вареные яйца	50	0.84	1.3	22.34	114.4	0	227
3.Суп молочный с пшенной крупой	180	5.2	6.1	18.5	114.1	0	94
4.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
Всего в полдник;	450	10.85	10.5	63.61	432.3		
Всего за день	1650	37.48	43.25	193.16	1498.77		

Шестой день 1-3 года

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная из крупы рисовой пшенной	180	5.1	5.6	23.7	114.37	0	188
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
Всего в завтрак;	400	9.91	8.7	47.462.2	318.17		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	22.34	84	0	
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	22.34	84		
Обед							
1.Капуста тушеная	40	0.8	2.82	6.27	42	0	136
2.Суп рассольник из перловой крупы	180	1.6	3.54	22.05	141.5	0	79
3.Биточки мясные	60	4.1	2.1	3.2	100.32	0	299
4.Гарнир макаронные изделия	110	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Сметанный соус	50	1.1	3.2	22.05	89.76	0	219 .
6.Компот из св.яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
8.Хлеб ржаной	40	3.04	0.22	12.69	63.76	0	
Всего в обед;	700	14.02	21.48	100.37	672.99		
Уплотненный полдник							
1.Какао на молоке	200	3.52	3.72	25.49	146.5	0	416
2.Пряники	40	2.9	2.1	18.26	90.53	0	
3.Суп молочный с гречневой крупой	180	3.25	11	23.4	129.2	0	100
4.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6		
Всего в полдник;	440	11.58	17.52	81.05	424.83		
Всего за день	1640	32.17	38.82	198.29	1499.99		

Седьмой день

1-3 года

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная с овсяной крупой	180	5.1	6.6	23.7	121	0	182
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
Всего в завтрак;	400	9.91	9.70	46.47	324.8		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84	0	
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84		
Обед							
1.Свекла тушеная	40	0.87	1.04	8.1	32.98	0	146
2.Суп картофельный гороховый	180	1.6	4.63	18.05	102.2	0	87
3.Мясо тушеное с овощами в соусе	180	9.37	27.98	35.4	225.54	0	290
4.Компот из св. фруктов	200	0.08	0	20.03	127.22	50	390
5.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
6.Хлеб ржаной	40	3.04	0.22	12.69	63.76		
Всего в обед;	660	17.36	34.57	107.44	610.30		
Уплотненный полдник							
1.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
2.Ватрушки с творогом	50	1.84	7.63	22.34	142.48	0	441
3.Суп молочный с рисовой крупой	180	2.24	6.8	9.67	124.1	0	94
4.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
Всего в полдник;	450	8.89	17.53	54.78	470.38		
Всего за день	1610	31.17	65.94	218.85	1495.48		

Восьмой день 1-3 года

Дневной рацион							
Меню	Выход (г)	Белк и (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Угле в (г)	Энерге т ценн ккал	Вита м С	№ рецепт
Завтрак							
1.Каша молочная с манной крупой	180	5.1	6.6	23.7	123	0	184
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Хлеб пшеничный	20	2	0.4	10	58.6	0	3
Всего в завтрак;	400	9.908	19.61	46.47	326.8		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	84	0	
Всего в завтрак;	100	0.4	0.4	9.8	84		
Обед							
1.Морковь тушеная с яблоками	40	0.8	2.82	6.27	38.6	0	363
2.Суп картофельный рисовый	180	3.3	5.04	8.01	103.3	0	86
3.Тушеная куриная грудка	60	10.6	11.8	12.2	111.4	0	318
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Гарнир из пшенной крупой	110	3.3	6.01	18.9	94.3	0	331
6.Компот из св.яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
8.Хлеб ржаной	40	3.04	0.22	12.69	63.76	0	
Всего в обед;	700	21.38	35.49	88.56	651.81		
Уплотненный полдник							
1.Кофейный напиток на молоке	200	4.8	3.72	25.49	159.56	0	416
2.Творожная запеканка	70	3.1	3.02	21.02	104	0	251
3.Суп молочный с макаронами	180	2.24	6.8	9.67	108.70	0	94
4.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
Всего в полдник;	470	12.14	14.24	66.18	430.86		
Всего за день	1670	47.33	73.48	233.37	1499.47		

Девятый день 1-3 года

Девятый день 1-3 года							
Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	180	3.2	4.8	21.2	144.7	0	220
2.Кофейный напиток	200	3.52	3.72	25.49	146.56	0	416
3.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6		
Всего в завтрак;	400	8.72	9.22	56.69	349.86		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	3.9	4.14	32.16	90	0	
Всего в завтрак;	100	3.9	4.14	32.16	90		
Обед							
1.Свекла тушеная	40	1.13	3.68	12.06	47	0	14
2.Щи из свежей капусты	180	1.6	5.7	18.3	104.1	0	63
3.Тефтели мясные	60	2.82	4.83	6.8	102.3	0	304
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5. Гарнир из перловой крупы	110	2.3	4	22.2	98.1	0	331
6.Компот из св.яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	3
8Хлеб ржаной	40	3.04	0.22	12.69	63.76		
Всего в обед;	700	14.01	25.39	70.7	634.11		
Уплотненный полдник							
1.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
2.Вареные яйца	50	0.84	1.3	22.34	114..4	0	227
3.Суп молочный с пшенной крупой	180	5.2	6.1	18.5	114.1	0	94
4.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
Всего в полдник;	450	10.85	10.5	63.61	432.3		
Всего за день	1650	37.48	43.25	193.16	1498.77		

Десятый день 1-3 года

Меню	Выход (г)	Белки (г)	Химический состав				
			Жиры (г)	Углев (г)	Энергет ценн ккал	Витам С	№ рецепт
Завтрак							
1.Суп молочный с гречневой крупой	180	2.24	6.6	9.67	108.7	0	94
2.Чай с сахаром	200	2.808	2.394	12.762	145.2	0	326
3.Бутерброд с сыром	20	2	0.7	10	58.6	0	3
Всего в завтрак;	400	9.91	9.7	46.47	312.5		
Второй завтрак							
1.Яблоко	100	0.4	0.6	10.3	82.5	0	
Всего в завтрак;	100	0.4	0.6	10.3	82.5		
Обед							
1.Тушеные овощи	40	1.1	2.22	6.7	38.6	0	363
2.Суп с фасолевой крупой	180	3.8	4.2	17.01	131.1	0	87
3.Котлета рыбная	60	2.88	4.39	9.61	105.3	0	273
4.Сметанный соус	50	0.9	8.9	5.3	37.05	0	372
5.Пюре картофельное	110	1.8	6.3	21.14	98.76	0	
6..Компот из св. яблок	200	0.48	0	23.2	140	50	390
7..Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
8.Хлеб ржаной	40	2.3	1	11.3	63.76		
Всего в обед;	700	16.08	14.42	84.41	673.17		
Уплотненный полдник							
1.Кефир сладкий	200	8.1	9	39.15	135.81	0	420
2.Печенье	30	3.3	6.26	28.73	108.4		
3.Суп молочный с рисовой крупой	180	4.1	5.5	21.5	128.7	0	97
4.Хлеб пшеничный	20	2	0.7	10	58.6	0	
Всего в полдник;	450	17.5	20.46	99.38	431.51		
Всего за день	1650	47.42	53.02	182.42	1499.68		

Гл.Бухгалтер И.Б. Тураева

Медсестра В.А. Копылова

Шеф-повар В.А. Кардашова