

УТВЕРЖДЕНО
ЗАВЕДУЮЩИЙ
МБДОУ № 91 «МИШУТКА»
_____ **КУРТВЕЛИЕВА З.Ш.**
Приказ от 30 октября 2023 года № 182

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню
для детей групп раннего возраста 3 – 7 лет
12 –часовой режим функционирования
МБДОУ № 91 «МИШУТКА»

Первый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	220	5,3	5,58	18,52	145,64	1,01	№94
	Бутерброд с маслом	40/5	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	№3
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	№397
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		555	15,78	18,4	63,28	481,76	12,54	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,64	4	11,3	87,8	7,02	№58
	Жаркое по-домашнему	220	26,928	6,908	23,936	265,298	9,394	№276
	Салат из квашеной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,55	№4
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№1
ВСЕГО		770	35,228	14,448	101,546	682,798	23,364	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенкой	120/20	21,048	14,46	20,58	296,4	0,288	№237
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		440	24,004	20,458	65,516	517,904	13,114	
ИТОГО		1765	75,012	53,306	230,342	1682,462	49,018	

Второй день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет «драчена»	80	8,02	11	4,75	151	0,264	№228
	Салат из свеклы	80	1,136	4,872	6,688	75,12	7,6	№33
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Бутерброд с маслом и сыром	40/ 5/10	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	№3
Завтрак 2	Н-к кисло-молочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
ВСЕГО		545	19,932	28,81	47,054	527,454	11,83	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,825	17,15	104,75	8,25	№82
	Плов из птицы	200	20	18,48	33,46	380	0,52	№304
	Помидор консервированный	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	№4
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	4	№399
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1
ВСЕГО		760	29,875	24,27	91,965	711,28	15,595	
Полдник	Суп молочный гречневый	220	5,3	5,58	18,52	145,64	1,01	№94
	Кисель из черной смородины	180	0,216	0,018	31,752	127,98	0,126	№379
	Ватрушка	70	9,219	5,481	29,183	201,999	0,042	№458
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		570	16,479	12,059	90,799	536,319	11,18	
ИТОГО		1875	66,286	65,139	229,818	1775,053	38,605	

Третий день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный манный	220	6,028	5,544	17,71	144,98	1,078	№92
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	№365
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		550	12,296	17,778	58,547	442,986	12,248	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,125	5,35	16,125	133,25	5,825	№81
	Горбуша, тушенная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	№247
	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,534	164,7	21,798	№321
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,082	73,206	90	№398
ВСЕГО		780	21,048	13,737	95,172	594,356	122,352	
Полдник	Вареники ленивые	120	16,452	14,568	17,004	265,84	0,216	№230
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		420	19,408	20,566	61,94	487,344	13,042	
ИТОГО		1750	52,752	52,081	215,659	1524,686	147,642	

Четвертый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	№206
	Помидор консервированный	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	№4
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
Завтрак 2	Н-к кисло-молочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
ВСЕГО		640	20,476	26,598	66,511	586,354	9,306	
Обед	Суп с яйцом и зеленым горошком	250	8,06	9,29	11,30	181	13,7	№215
	Каша пшеничная	120	6,876	4,872	30,912	195	0	№313
	Тефтели мясные	80	5,912	6,552	7,808	114	0,568	№286
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	4	№399
ВСЕГО		740	25,798	24,764	93,73	725,94	21,068	
Полдник	Суп молочный рисовый	220	5,3	5,58	18,52	145,64	1,01	№94
	Бутерброд с джемом	55	2,508	3,9325	28,8805	161,0015	0,4785	№ 2
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		555	8,334	9,9305	67,4065	391,6455	14,3145	
ИТОГО		1935	54,608	61,292	227,6475	1703,939	44,6885	
				5		5		

Пятый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный пшеничный	220	5,3	5,58	18,52	145,64	1,01	№94
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	№365
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		550	11,568	17,814	59,357	443,646	12,18	
Обед	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	№91
	Тефтели рыбные	80	10,296	3,936	11,04	120	0,256	№261
	Каша гречневая	120	6,876	4,872	30,912	195	0	№313
	Огурец консервированный	50	1,4	0	0,65	8,05	0	№19
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
ВСЕГО		750	23,842	15,788	96,962	627,77	14,326	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,497	14,433	1,4365	166,073	0,1275	№215
	Салат с морской капустой	100	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	№20/1
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08	№459
ВСЕГО		505	16,497	20,033	84,3425	585,137	17,0135	
ИТОГО		1805	51,907	53,635	240,6615	1656,553	43,5195	

Шестой день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	220	5,3	5,58	18,52	145,64	1,01	№94
	Бутерброд с маслом	40/ 5	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	№3
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	№397
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		555	15,78	18,4	63,28	481,76	12,54	
Обед	Суп рисовый	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25	№80
	Биточки мясные	80	5,912	6,552	7,808	114	0,568	№286
	Макароны отварные	150	5,76	0,825	31,14	155,1	0	№204
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№1
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	№5
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
ВСЕГО		830	20,832	13,717	122,258	702,05	15,768	
Полдник	Сырники из творога со сгущенкой	130/20	24,297	16,471	14,82	304,2	0,325	№231
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,95	№534
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66	20	№368
ВСЕГО		470	31,677	26,401	61,65	586,2	22,275	
ИТОГО		1855	68,289	58,518	247,188	1770,01	50,583	

Седьмой день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет «драчена»	80	8,02	11	4,75	151	0,264	№228	
	Салат из свеклы	100	1,4	8,41	8,45	115	9,4	№33	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/ 5/10	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	№3	
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393	
Завтрак 2	Н-к кисло-молочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
ВСЕГО		545	19,932	28,81	47,054	527,454	11,83		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,125	5,35	16,125	133,25	5,825	№81	
	Тефтели рыбные	80	10,296	3,936	11,04	120	0,256	№261	
	Каша пшенная	120	6,876	4,872	30,912	195	0	№313	
	Огурец консервированный	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	№4	
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1	
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	4	№399	
	ВСЕГО		760	26,047	14,698	100,457	646,28	15,331	
	Полдник	Суп молочный манный	220	6,028	5,544	17,71	144,98	1,078	№92
Кисель из черной смородины		180	0,216	0,018	31,752	127,98	0,126	№379	
Ватрушка		70	9,219	5,481	29,183	201,999	0,042	№458	
Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
ВСЕГО			570	15,863	11,443	88,445	518,959	11,246	
ИТОГО		1875	61,842	54,951	235,956	1692,693	38,407		

Восьмой день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	220	5,3	5,58	18,52	145,64	1,01	№94
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	№365
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		550	11,568	17,814	59,357	443,646	12,18	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,64	4	11,3	87,8	7,02	№58
	Каша гречневая	120	6,876	4,872	30,912	195	0	№313
	Фрикадельки куриные	80	10,9	12,8	6,4	185	1,18	№129
	Огурец консервированный	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	№4
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,082	73,206	90	№398
ВСЕГО		500	23,976	25,974	89,204	691,606	101	
Полдник	Картофель отварной	155	2,865	4,32	23,01	142,35	21	№125
	Салат из квашеной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,55	№4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
ВСЕГО		495	13,531	17,548	76,546	496,554	30,376	
ИТОГО		1545	49,075	61,336	225,107	1631,806	143,556	

Девятый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,18	№206
	Помидор консервированный	60	0,56	0,05	1,75	9,69	5,25	№4
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
Завтрак 2	Н-к кисло-молочный	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
ВСЕГО		640	20,476	26,598	66,511	586,354	9,306	
Обед	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	№91
	Капуста тушенная с мясом	200	25,68	19,86	14,145	337	25,74	№132
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	4	№399
ВСЕГО		760	19,106	13,13	84,22	536,29	36,352	
Полдник	Суп молочный пшеничный	220	5,3	5,58	18,52	145,64	1,01	№94
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	№61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		560	10,386	11,908	77,376	435,844	13,836	
ИТОГО		1960	49,968	51,636	228,107	1558,488	59,494	

Десятый день:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ ре-цеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный пшеничный	220	5,3	5,58	18,52	145,64	1,01	№94
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	№365
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
ВСЕГО		550	11,568	17,814	59,357	443,646	12,18	
Обед	Суп гречневый	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25	№80
	Горбуша, тушенная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	№247
	Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,534	164,7	21,798	№321
	Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	0	№1
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
ВСЕГО		700	30,95	26,84	68,505	641,72	39,81	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,497	14,433	1,4365	166,073	0,1275	№215
	Винегрет	120	1,62	7,392	9,228	109,92	15,9	№45
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	№393
	Пирожок с повидлом	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07	№454
ВСЕГО		495	20,193	26,163	60,2005	557,897	18,9235	
ИТОГО		1745	62,711	70,817	188,0625	1643,263	70,9125	