

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ПОС. ПРИДОРОЖНЫЙ»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

413139, Саратовская область, Энгельсский район, п. Придорожный, ул. Мира, д 17, тел: 77-38-40
e-mail: mbdou.pridorog@yandex.ru <https://ds-pridorozhnyi-r64.gosweb.gosuslugi.ru>



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ
«Детский сад пос. Придорожный»

_____/ Г. У. Упорова/
Приказ № 04 -од от 09. 01. 2024 г.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет,
посещающих МДОУ «Детский сад пос. » с 12-часом режимом функционирования**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная вязкая	160	3.4	3.96	27.83	161.75	0	182
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	416
	Бутерброды с маслом	30	1.84	5.66	10.97	102	0	
<i>Итого за завтрак:</i>		340	8.39	12.34	51.76	352.75	1.2	
2 Завтрак:	Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	64	3	418
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		150	0.75	0	15.15	64	3	418
Обед:	Рагу овощное	120	2.25	5.13	12.1	17.18	9.96	362
	Борще фасолью и картофелем	180	2.55	3.67	10.46	85.14	4.53	69
	Морковь припущенная	40	0.5	0.038	4.64	20.92	1.92	42
	Компот из сухофруктов	160	0.352	0.016	22.2	92.6	0.32	394
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	43.25	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		555	9.672	9.454	64.19	329.59	16.73	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	50	3.18	2.12	31.51	158.57	0.09	441
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
<i>Итого за полдник</i>		200	5.52	4.12	42.14	228.57	1.07	
Ужин:	Запеканка картофельная с печен	120	8.14	9.04	10.3	155	0.45	308

	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.11	0.006	372
	Икра свекольная	80	1.86	3.66	9.86	80.81	5.36	55
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		395	12.62	13.76	42.52	345.42	5.836	
<i>Итого за 1 день:</i>		1640	36.952	39.674	215.76	1320.33	27.836	

рекомендовано на ужин дома: Овощи тушеные 120, котлета 70, кефир 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	160	3.46	4.57	24.7	154	0	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
	Бутерброд с маслом	30	1.84	5.66	10.97	102	0	1
<i>Итого за завтрак:</i>		340	7.64	12.23	46.3	326	0.98	
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	100	0.63	0.14	15.65	66	42	389
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		100	0.63	0.14	15.65	66	42	б/н
Обед:	Свекла отварная	40	0.57	2.43	3.34	37.56	3.8	34
	Рассольник на мясном бульоне	180	2.01	2.36	9.22	66.24	4.94	80
	Голубцы с мясом Говядины (ленивые)	120	10.61	6.81	15.04	177.68	15.03	315
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	17.1	72.75	52.5	417
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		545	17.72	12.41	59.49	469.98	76.27	
Полдник:	Печенье	20	1.15	0.15	7.2	34	0	508
	Снежок	150	4.05	3.75	16.2	118.5	1.05	420
<i>Итого за полдник</i>		170	5.2	3.9	23.4	152.5	1.05	
Ужин:	Пудинг из творога (запеченный)	80	12.11	8.6	19.46	204	0.15	249
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.097	369
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		290	15.1	10.26	44.91	332.95	0.267	

Итого за 2 день:		1445	46.29	38.94	189.75	1347.43	120.567	
-------------------------	--	------	-------	-------	--------	---------	---------	--

рекомендовано на ужин дома: Овощи тушеные 120, котлета 70, кефир 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша Геркулес вязкая	160	4.05	5.69	25.25	168	0	182
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	416
	Бутерброд с сыром	35	3.97	5.34	11.88	113.46	0.06	3
<i>Итого за завтрак:</i>		345	11.17	13.75	50.09	370.46	1.26	
2 Завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		100	0.4	0.4	9.8	44	10	б/н
Обед:	Соленые огурцы с луком припущенные	40	0.34	2.04	1.04	23.92	2.22	20
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	160	3.28	3.42	10.32	85.28	3.73	87
	Плов из курицы	160	16	14.78	26.76	304	0.41	321
	Компот из сушеных фруктов	160	0.0352	0.016	22.2	92.6	0.32	394
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		575	23.6752	20.856	75.11	621.55	6.68	
Полдник:	Ватрушkas творогом	50	3.18	2.12	31.51	158.57	0.09	441
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	420
<i>Итого за полдник</i>		200	7.53	5.87	37.81	234.57	0.54	
Ужин:	Капуста тушеная	100	1.98	3.71	9.49	79	16.37	143
	Фрикадельки рыбные (минтай)	80	13.58	3.4	9.35	124.56	0.2	277
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		360	18	7.42	40.43	303.06	17.99	
Итого за 3 день:		1580	60.7752	48.296	213.24	1573.64	36.47	

рекомендовано на ужин дома: Рагу овощное 70, чай с молоком 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 4								
Завтрак:	Каша жидкая гречневая молочная	160	4.67	4.86	25.83	165.074	0	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
	Бутерброд с сыром	35	3.97	5.34	11.88	113.46	0.06	3
<i>Итого за завтрак:</i>		345	10.98	12.2	48.34	348.534	1.04	
2 Завтрак:	Бананы свежие	100	1.5	0.5	8	95	10	386
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		100	1.5	0.5	8	95	10	б/н
Обед:	Свекла отварная	40	0.57	2.43	3.34	37.56	3.8	34
	Суп картофельный с клецками	160	1.34	2.15	7.76	55.84	3.68	91
	Каша рассыпчатая (перловка)	100	2.97	2.89	21.12	122.4	0	330
	Гуляш из отварного мяса	60	7.71	6.25	1.98	96.89	0.3	293
	Компот из сушеных фруктов	160	0.352	0.016	22.2	92.6	0.32	394
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		575	16.962	14.336	71.19	521.04	8.1	
Полдник:	Вафли	20	1.04	5.96	12.08	108	0	509
	Соки фруктовые или ягодные	150	0.75	0	15.15	64	3	418
<i>Итого за полдник</i>		170	1.79	5.96	27.23	172	3	
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	60	10.3	3.56	2.57	84	0.24	263
	Картофель отварной	100	2.26	2.82	14.85	95.65	14.7	136
	Чай с сахаром ,вареньем ,джемом,медом ,повидлом	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		5100
<i>Итого за ужин</i>		340	14.97	6.69	38.9	278.15	14.96	
<i>Итого за 4 день:</i>		1530	46.202	39.686	193.66	1414.724	37.1	

рекомендовано на ужин дома: Картофельное пюре 100, чай с молоком 200, булочка 60

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	160	4.08	4.08	29.94	173	0	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414

	Бутерброд с маслом	30	1.84	5.66	10.97	102	0	1
<i>Итого за завтрак:</i>		340	8.26	11.74	51.54	345	0.98	
2 Завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		100	0.4	0.4	9.8	44	10	б/н
Обед:	Свекла отварная	40	0.57	2.43	3.34	37.56	3.8	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.53	4.29	7.46	74.6	16.25	73
	Жаркое по-домашнему	120	15.5	3.81	14.45	155.03	5.45	292
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	17.1	72.75	52.5	417
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		545	22.13	11.34	57.14	455.69	78	
Полдник:	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	0	452
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	420
<i>Итого за полдник</i>		200	7.99	10.01	33.26	255	0.45	
Ужин:	Лапшевик с творогом	155	13.31	11.66	31.2	283	0.13	226
	Соус молочный сладкий	15	0.29	0.67	1.98	15.22	0.048	369
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		350	16.04	12.64	54.77	397.72	1.598	
<i>Итого за 5 день:</i>		1535	54.82	46.13	206.51	1497.41	91.028	

рекомендовано на ужин дома: Омлет 80, молоко 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.83	4.48	14.59	118.08	0.74	100
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	416
	Печенье	20	1.15	0.15	7.2	34	0	508
<i>Итого за завтрак:</i>		350	9.13	7.35	34.75	241.08	1.94	
2 Завтрак:	Соки фруктовые или ягодные (яблочный)	150	0.75	0	15.15	64	3	418
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		150	0.75	0	15.15	64	3	б/н
Обед:	Борщ	160	1.16	3.49	7.87	67.5	7.59	62
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5.73	4.06	25.76	162	0	330

	Бефстроганы из отварного мяса	100	13.02	10.65	2.46	157.77	0.008	294
	Компот из сушеных фруктов	160	0.352	0.016	22.2	92.6	0.32	394
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511
	Морковь припущенная	40	0.5	0.038	4.64	20.92	1.92	42
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		615	24.782	18.854	77.72	616.54	9.838	
Полдник:	Булочка с повидлом	50	3.18	2.12	31.51	158.57	0.09	441
	Кисель	180	0.045		8.9	39.68	0.14	512
<i>Итого за полдник</i>		230	3.225	2.12	40.41	198.25	0.23	
Ужин:	Запеканка картофельная с печенью	120	8.14	9.04	10.3	155	0.45	308
	Икра свекольная или морковная	80	1.86	3.66	9.86	80.81	5.36	55
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		380	12.41	13.01	41.64	334.31	5.83	
<i>Итого за 6 день:</i>		1725	50.297	41.334	209.67	1454.18	20.838	

рекомендовано на ужин дома: Овощи тушеные 120, котлета 70, кефир 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	3.46	4.57	24.7	154	0	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
	Бутерброд с маслом	30	1.84	5.66	10.97	102	0	1
<i>Итого за завтрак:</i>		340	7.64	12.23	46.3	326	0.98	
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	75	0.63	0.14	15.65	66	42	389
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		75	0.63	0.14	15.65	66	42	б/н
Обед:	Икра свекольная	80	1.86	3.66	9.86	80.81	5.36	55
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошикочанный)	180	2.01	2.36	9.22	66.24	4.94	80
	Капуста тушеная	100	1.98	3.71	9.49	79	16.37	143
	Тефтели мясные	80	5.59	6.26	7.31	107.94	0.5	304

	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	17.1	72.75	52.5	417
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		645	15.97	16.5	67.77	522.49	79.67	
Полдник:	Печенье	20	1.15	0.15	7.2	34	0	508
	Снежок	150	4.05	3.75	16.2	118.5	1.05	420
<i>Итого за полдник</i>		170	5.2	3.9	23.4	152.5	1.05	
Ужин:	Пудинг из творога (запеченный)	80	12.11	8.6	19.46	204	0.15	249
	Соус молочный сладкий	15	0.29	0.67	1.98	15.22	0.048	369
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		275	14.84	9.58	43.03	318.72	1.618	
<i>Итого за 7 день:</i>		1505	44.28	42.35	196.15	1385.71	125.318	

рекомендовано на ужин дома: Сырники со стуженым молоком 130, сок фруктовый 100

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	155	4.92	6.42	30.01	197.58	1.3	190
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	416
	Бутерброд с сыром	35	3.97	5.34	11.88	113.46	0.06	3
<i>Итого за завтрак:</i>		340	12.04	14.48	54.85	400.04	2.56	
2 Завтрак:	Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	64	3	418
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		150	0.75	0	15.15	64	3	б/н
Обед:	Икра свекольная или морковная	80	1.74	3.66	8.68	74.96	4.08	55
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.53	4.29	7.46	74.6	16.25	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3.78	3.01	17.6	112.61	0	219
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7.64	10.93	6.23	154	0.24	324
	Компот из сушеных фруктов	160	0.352	0.016	22.2	92.6	0.32	394

	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		635	19.062	22.506	76.96	624.52	20.89	
Полдник:	Ватрушkas творогом	50	3.18	2.12	31.51	158.57	0.09	441
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	420
<i>Итого за полдник</i>		200	7.53	5.87	37.81	234.57	0.54	
Ужин:	Картофель отварной	100	2.26	2.82	14.85	95.65	14.7	136
	Биточки рыбные (минтай) с овощами запеченные	60	6.76	4.2	10.59	108	8.51	275
	Соус молочный к блюдам	15	0.31	0.79	1.06	12.59	0.048	368
	Чай -заварка	150	0.3	0.07	0.06	2.1	0.15	410
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		355	12	8.18	41.05	288.84	23.408	
<i>Итого за 8 день:</i>		1680	51.382	51.036	225.82	1611.97	50.398	

рекомендовано на ужин дома: Овощи тушеные в сметане 130, йогурт 200, печенье 20

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша их хлопьев овсяных Геркулес вязкая	160	4.05	5.69	25.25	168	0	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
	Бутерброд с сыром	35	3.97	5.34	11.88	113.46	0.06	3
<i>Итого за завтрак:</i>		345	10.36	13.03	47.76	351.46	1.04	
2 Завтрак:	Апельсины, мандарины с сахаром	100	0.9	0.2	23.07	98	60	398
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		100	0.9	0.2	23.07	98	60	б/н
Обед:	Свекла отварная	40	0.57	2.43	3.34	37.56	3.8	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	160	3.51	3.37	10.44	86.54	3.73	87
	Картофель, тушеный в сметанном соусе	100	2.14	5.93	15.53	124	7.3	144
	Шницель	60	9.32	7.07	9.64	139	0.09	299
	Витам.напиток "Витошка"	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511

	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		415	19.56	19.4	53.74	502.85	14.92	
Полдник:	Печенье	20	1.15	0.15	7.2	34	0	508
	Йогурт	150	4.74	3.75	16.53	117.96	0.57	420
<i>Итого за полдник</i>		170	5.89	3.9	23.73	151.96	0.57	
Ужин:	Каша рассыпчатая перловая	100	2.97	2.89	21.12	122.4	0	330
	Фрикадельки рыбные отварные (минтай)	60	7.99	2.1	4.38	68	0.138	279
	Соус молочный к блюдам	15	0.298	0.74	0.996	11.869	0.05	446
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	412
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		355	13.698	6.04	48.086	301.769	1.608	
<i>Итого за 9 день:</i>		1385	50.408	42.57	196.386	1406.039	78.138	

рекомендовано на ужин дома: Овощное рагу 130, рыба жареная 60, сок 100

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша жидкая гречневая	160	4.67	4.86	25.83	165.74	0	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	414
	Бутерброд с маслом	30	1.184	5.66	10.97	102	0	1
<i>Итого за завтрак:</i>		340	8.194	12.52	47.43	337.74	0.98	
2 Завтрак:	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1.5	0.5	8	95	10	386
<i>Итого за 2 Завтрак:</i>		100	1.5	0.5	8	95	10	б/н
Обед:	Свекла отварная	40	0.57	2.43	3.34	37.56	3.8	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.53	4.29	7.46	74.6	16.25	73
	Жаркое по-домашнему	120	15.45	3.81	14.45	155.03	5.45	292
	Кисель витаминный	180	0.045	0	8.9	39.68	0.14	512
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	0.3	45.25	0	511
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за обед</i>		575	21.615	11.13	48.94	422.62	25.64	
Полдник:	Вафли	20	1.04	5.96	12.08	108	0	509
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	420
<i>Итого за полдник</i>		170	5.39	9.71	18.38	184	0.45	
Ужин:	Сырники из творога	80	14.95	10.4	6.12	187.2	0.2	245

	Соус молочный сладкий	15	0.29	0.67	1.98	15.22	0.048	369
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	510
<i>Итого за ужин</i>		275	17.65	11.38	29.58	300.92	0.268	
<i>Итого за 10 день:</i>		1460	54.349	45.24	152.33	1340.28	37.338	

рекомендовано на ужин дома: Оладьи с изюмом 130, молоко 200, фрукты 50