



*Примерное десятидневное меню
для обучающихся МКДОУ "Детский сад №57"
на 2023 - 2024 учебный год
(с 1,6 до 3 лет)*

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая карта №/ рецептура № |
|----------------------------|--------------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------------|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная | 150.00 | 4.27 | 4.86 | 24.48 | 159.00 | 38/168 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого завтрак: | 350.00 | 9.08 | 19.6 | 59.97 | 366.5 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с гречкой | 150.00 | 1.61 | 1.7 | 10.2 | 62.8 | 16/67 |
| Макароны с мясом | 100.00 | 6.86 | 6.98 | 8.32 | 130.98 | 46/213 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.20 | 43/372 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.97 | 68.70 | 1/1 |
| Итого обед: | 430.00 | 10.72 | 9.13 | 50.40 | 335.68 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка косичка | 70.00 | 11.02 | 2.45 | 41.36 | 231.00 | 4/469 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого полдник: | 220.00 | 11.06 | 2.46 | 48.35 | 259.00 | |
| Всего за день: | 1000.00 | 30.9 | 31.2 | 158.7 | 961.2 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 3 день составляет 74,7 (при норме 85-100%)

Вода питьевая на весь день 300 мл

ВТОРОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая карта №/ рецептура № |
|---|--------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 150.00 | 4.3 | 3.5 | 14.12 | 108.00 | 17/93 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Итого завтрак: | 200.00 | 9.07 | 18.21 | 42.62 | 287.52 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Печенье | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| Итого второй завтрак: | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп "Крестьянский" (картофельный с крупой) | 150.00 | 1.38 | 4.64 | 9.25 | 84.35 | 9/30 |
| Рагу из овощей с мясом | 150.00 | 20.71 | 15.55 | 14.02 | 190.00 | 25/35 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.97 | 88.70 | 1/1 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 43/372 |
| Итого обед: | 480.00 | 24.34 | 20.64 | 55.15 | 436.25 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150.00 | 3.3 | 4.06 | 21.24 | 136.00 | 31/206 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1/1 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого полдник: | 330.00 | 5.47 | 4.4 | 42.15 | 232.70 | |
| Всего за день : | 1025.00 | 40.01 | 44.7 | 151.1 | 1024.77 | |

Вода питьевая на весь день 300 мл

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая карта №/ рецептура № |
|------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с макаронами | 150.00 | 2.32 | 3.96 | 24.08 | 142.00 | 15/93 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Итого завтрак: | 200.00 | 7.09 | 18.67 | 52.58 | 321.52 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Кефир | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 44/401 |
| Итого второй завтрак: | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп гороховый | 150.00 | 3.29 | 3.07 | 9.79 | 81.00 | 12/81 |
| Зразы из говядины с яйцом | 65.00 | 15.48 | 13.56 | 4.07 | 200.16 | 22/181 |
| Гречневый гарнир | 100.00 | 5.73 | 4.06 | 25.76 | 162.00 | 29/313 |
| Соус сметанный с томатом | 30.00 | 1.76 | 5.00 | 7.02 | 80.1 | 41/331 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 43/372 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.97 | 68.7 | 1/1 |
| Итого обед: | 525.00 | 28.51 | 26.14 | 78.52 | 665.16 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Рогалики с маслом и сахаром | 70.00 | 11.02 | 2.45 | 41.36 | 231.00 | 48/459 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого полдник: | 220.00 | 11.06 | 2.46 | 48.35 | 259.00 | |
| Всего за день: | 1095.00 | 46.7 | 47.28 | 186.44 | 1273.68 | |

Вода питьевая на весь день 300 мл

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая карта №/ рецептура № |
|------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яйца вареные | 40.00 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63.00 | 7/213 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого завтрак: | 240.00 | 9.89 | 19.32 | 35.77 | 270.52 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Печенье | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| Итого второй завтрак: | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп вермешелевый | 150.00 | 2.1 | 2.14 | 16.1 | 138.00 | 10/233 |
| Биточки рыбные | 60.00 | 10.09 | 1.45 | 6.79 | 97.00 | 19/255 |
| Рис отварной | 100.00 | 2.43 | 3.58 | 24.45 | 160.00 | 27/315 |
| Соус сметанный с томатом | 30.00 | 1.76 | 5.00 | 7.02 | 80.1 | 41/331 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 43/372 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.97 | 68.7 | 1/1 |
| Итого обед: | 520.00 | 18.61 | 12.62 | 86.24 | 617.00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Запеканка из творога | 120.00 | 21.04 | 14.46 | 20.58 | 296.00 | 3/237 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1/1 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого полдник: | 300.00 | 23.21 | 14.8 | 41.49 | 392.7 | |
| Всего за день: | 1075.00 | 52.8 | 48.2 | 174.7 | 1348.52 | |

Вода питьевая на весь день 300 мл

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая карта №/рецептура № |
|------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с гречкой | 150.00 | 5.70 | 3.78 | 19.67 | 140.64 | 33/183 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Итого завтрак: | 200.00 | 10.47 | 18.49 | 48.17 | 320.16 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Печенье | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| Итого второй завтрак: | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 150.00 | 2.13 | 5.89 | 14.96 | 151.5 | 13/57 |
| Биточки говяжьи | 65.00 | 7.06 | 7.11 | 8.83 | 130.51 | 46/213 |
| Свекольный салат | 90.00 | 8.90 | 0.76 | 17.14 | 112.00 | 47/355 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 43/372 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.97 | 68.7 | 1/1 |
| Итого обед: | 485.00 | 20.3 | 14.21 | 72.8 | 535.91 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 150.00 | 4.09 | 6.85 | 20.39 | 169.00 | 34/168 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1/1 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого полдник: | 330.00 | 6.26 | 7.19 | 41.3 | 265.7 | |
| Всего за день: | 1030.00 | 38.2 | 41.4 | 173.44 | 1190.1 | |

Вода питьевая на весь день 300 мл

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая карта №/ рецептура № |
|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная | 150.00 | 3.4 | 4.96 | 15.94 | 131.00 | 37/168 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Итого завтрак: | 350.00 | 8.21 | 19.68 | 51.43 | 338.52 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Печенье | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| Итого второй завтрак: | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Рассольник | 150.00 | 1.2 | 3.06 | 10.15 | 73.00 | 11/73 |
| Куры тушеные в сметанном соусе | 65.00 | 10.75 | 20.45 | 1.2 | 211.34 | 26/290 |
| Пшенная каша | 100.00 | 4.27 | 4.86 | 24.48 | 159.00 | 45/168 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 43/372 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.97 | 68.7 | 1/1 |
| Итого обед: | 495.00 | 18.47 | 28.82 | 67.71 | 585.24 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка с повидлом | 80.00 | 11.02 | 2.45 | 41.36 | 231.00 | 6/458 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого полдник: | 230.00 | 11.06 | 2.46 | 48.35 | 259.00 | |
| Всего за день: | 1090.00 | 38.9 | 52.43 | 178.7 | 1251.06 | |

Вода питьевая на весь день 300 мл

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая карта №/ рецептура № |
|------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный пшениный | 150.00 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | 153.00 | 18/93 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Итого завтрак: | 200.00 | 8.85 | 18.79 | 53.55 | 332.52 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Кефир | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 44/401 |
| Итого второй завтрак: | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп вермишелевый | 150.00 | 1.61 | 1.7 | 10.2 | 92.8 | 10/233 |
| Котлеты | 65.00 | 8.93 | 6.74 | 8.97 | 132.00 | 20/282 |
| Гречневый гарнир | 90.00 | 3.13 | 5.56 | 14.38 | 120.00 | 29/313 |
| Соус сметанный с томатом | 30.00 | 1.76 | 5.00 | 7.02 | 80.1 | 41/331 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 43/372 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1/1 |
| Итого обед: | 515.00 | 17.68 | 19.45 | 72.40 | 566.8 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Каша рисовая | 100.00 | 5.52 | 5.92 | 29.6 | 194.00 | 36/168 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.70 | 1/1 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого полдник: | 280.00 | 7.69 | 6.26 | 50.51 | 290.7 | |
| Всего за день: | 1145.00 | 34.26 | 44.51 | 183.5 | 1218.02 | |

Вода питьевая на весь день 300 мл

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность ккал | Технологическая карта №/ рецептура № |
|------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша ячневая | 150.00 | 4.39 | 6.12 | 21.24 | 169.00 | 35/168 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого завтрак: | 350.00 | 9.2 | 20.84 | 56.73 | 376.52 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Печенье | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| Итого второй завтрак: | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп гороховый | 150.00 | 3.29 | 3.07 | 9.79 | 81.00 | 12/81 |
| Плов из курицы | 150.00 | 14.17 | 11.96 | 25.08 | 264.00 | 24/304 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 43/372 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.97 | 68.7 | 1/1 |
| Итого обед: | 480.00 | 19.71 | 15.48 | 66.75 | 486.9 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Оладьи | 70.00 | 11.02 | 2.45 | 41.36 | 231.00 | 5/449 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого полдник: | 220.00 | 11.06 | 2.46 | 48.35 | 259.00 | |
| Всего за день : | 1065.00 | 41.1 | 40.25 | 182.99 | 1190.72 | |

Вода питьевая на весь день 300 мл

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая карта №/рецептура № |
|------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с макаронами | 150.00 | 4.3 | 3.5 | 14.12 | 108.00 | 15/93 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Итого завтрак: | 200.00 | 9.07 | 18.21 | 42.62 | 287.52 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Печенье | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| Итого второй завтрак: | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 150.00 | 2.13 | 5.89 | 14.96 | 121.5 | 13/57 |
| Биточки рыбные | 60.00 | 10.09 | 1.45 | 6.79 | 97.00 | 19/255 |
| Гороховое пюре | 80.00 | 1.73 | 3.06 | 18.76 | 118.00 | 32/324 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 43/372 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.97 | 68.7 | 1/1 |
| Итого обед: | 470.00 | 16.20 | 10.85 | 72.39 | 478.4 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Омлет натуральный | 80.00 | 7.08 | 12.67 | 1.42 | 147.74 | 8/215 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1/1 |
| Итого полдник: | 260.00 | 9.25 | 13.01 | 22.33 | 244.44 | |
| Всего за день: | 945.00 | 35.7 | 43.5 | 148.5 | 1078.66 | |

Вода питьевая на весь день 300 мл

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая карта №/ рецептура № |
|--------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 150.00 | 4.85 | 6.38 | 20.36 | 159.00 | 40/168 |
| Бутерброд с маслом | 50.00 | 4.77 | 14.71 | 28.5 | 179.52 | 2/1 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого завтрак: | 350.00 | 9.66 | 21.1 | 55.85 | 366.52 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Печенье | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| Итого второй завтрак: | 15.00 | 1.13 | 1.47 | 11.16 | 68.3 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп овощной с зеленым горошком | 150.00 | 1.48 | 4.63 | 10.6 | 88.64 | 14/48 |
| Шницели | 65.00 | 8.93 | 6.74 | 8.97 | 132.00 | 20/282 |
| Картофельное пюре | 100.00 | 2.04 | 3.2 | 13.36 | 91.50 | 28/321 |
| Компот из яблок | 150.00 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 43/372 |
| Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.13 | 0.33 | 13.97 | 68.7 | 1/1 |
| Итого обед: | 495.00 | 14.70 | 15.02 | 64.81 | 454.04 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка косичка | 70.00 | 11.02 | 2.45 | 41.36 | 231.00 | 4/469 |
| Чай с сахаром | 150.00 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.00 | 42/392 |
| Итого полдник: | 220.00 | 11.06 | 2.46 | 48.35 | 259.00 | |
| Всего за день: | 1080.00 | 36.6 | 40.05 | 180.2 | 1147.9 | |

Вода питьевая на весь день 300 мл