



Десятидневное меню МБДОУ «Тубинский детский сад»
 Режим работы ДОУ – 10,5 часов
 Возрастная категория от 1 года до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,6	4,00	22,5	126,00	84
	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,46	9,73	78,00	1
Итого:			7,99	9,46	43,83	285,2	
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
	Итого:		2,70	2,50	10,80	76,50	
Обед	Салат из кукурузы	45	1,62	3,2	5,9	53,75	197
	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	150/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Гуляш из говядины	30	2,5	3,8	1,85	123,00	152
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	195
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	
Итого:	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
			13,65	16,73	66,16	564,17	
	Омлет натуральный с маслом	80	4,5	5,8	25,96	195,3	110
Уплотненный полдник	Молоко цельное	150	4,35	3,75	7,2	77,00	
	Булочка домашняя	60	3,61	6,88	23,94	129,58	274
Итого:			12,46	16,43	57,1	509,70	
Итого за день:			36,8	45,12	133,91	1411,97	



1 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Яйцо отварное	1/2	3,3	3,1	0,15	40,0	209
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30,00	264
	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,46	9,73	78,00	1
Итого:		100	9,23	10,92	33,85	264,25	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
	Итого:	40	0,5	0,1	10,01	46,00	90
Обед	Винегрет с растительным маслом	40	0,64	2,10	3,40	36,6	90
	Суп с бобовыми на мясном бульоне	170	4,30	3,90	17,51	105,60	36
	Жаркое по-домашнему	180	7,50	5,30	14,66	227,27	153
	Кисель	160	0	0	14,40	48,00	233
	Итого:	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный, ржаной		14,84	11,60	64,43	511,87	
	Рыба, тушеная с овощами в сметане	70	6,70	3,47	30,32	70,88	144
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17,00	141,33	191
	Итого:	150	1,80	1,90	12,50	80,00	253
Итого:	Кофейный напиток с молоком	20	1,60	0,20	9,64	47,20	
	Хлеб пшеничный		12,67	10,24	69,46	339,41	
Итого за день:			37,24	32,86	177,75	1137,93	



1 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	93	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	253	
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	1	
	Итого:		9,94	14,06	38,65	327,25		
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251	
	Итого:	45	2,70	2,50	10,80	76,50	53	
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком		0,85	3,42	3,07	48,00		
	Щи со свежей капустой на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	150/8/5	2,93	4,80	6,87	94,49	56	
	Фрикадельки мясные	60	6,61	6,06	6,52	108,57	176	
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,70	228	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,00	4,27	14,60	175,33	186	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,92	72,75	241	
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80		
	Итого:	90/15	13,4	20,22	65,6	615,24	128	
	Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком		13,78	18,23	29,39	346,64	
		Чай с молоком	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	261
Итого:		14,45	19,06	40,64	393,31			
Итого за день:			40,49	55,84	155,69	1388,7		



1 неделя 4 день (четверг)
Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	150	4,98	5,69	21,10	153,00	99
	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	3
Итого:			10,21	13,47	42,45	341,20	
I завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	90
	Итого:		0,6	0,2	12,9	56,00	
Обед	Салат из зеленого горошка с репчатым луком	45	1,18	3,81	2,93	50,25	24
	Рассольник на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	150/8/5	3,28	4,80	16,76	116,11	33
	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71,00	206
	Капуста тушеная	75	1,50	2,29	4,51	51,17	200
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75,00	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
Итого:			17,1	19,63	66,55	533,71	
Уплотненный полдник	Суп «Уха»	170	4,24	5,20	20,24	112,80	41
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,64	47,20	
Итого:			5,84	5,40	38,86	190,00	
Итого за день:			33,75	38,70	161,06	1120,93	



1 неделя 5 день (пятница) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	253
	Бутерброд с повидлом	20/4	1,54	0,16	13,16	61,00	2
Итого:			8,00	7,66	44,48	285,00	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
	Итого:		0,6	0,2	12,9	56,00	
Обед	Икра свекольная	45	0,68	3,18	2,74	48,00	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	170/10	3,57	5,20	19,59	115,8	38
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,55	2,40	98,43	179
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17,00	144,33	191
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,92	72,75	241
Итого:			16,44	21,9	74,11	550,11	
Уплотненный полдник	Вареники творожные с маслом	150/6	9,4	4,8	38,6	228,50	116
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
Итого:			9,4	4,8	47,58	258,5	
Итого за день:			34,44	34,56	179,07	1149,61	



2 неделя I день (понедельник) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	147,00	43
	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	3
Итого:			9,55	12,75	35,06	345,2	
II завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,70	2,50	10,80	76,50	251
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/28	2,70	2,50	10,80	76,50	39
	Капуста тушеная с мясом, рисом	220	3,36	7,06	13,73	139,92	200
Итого:	Сок	150	0,75	0	15,15	64,00	399
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
			11,71	11,6	54,96	428,52	
Итого:			5,25	5,89	23,92	172,67	204
Уплотненный полдник	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100/8					
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого за день:			7,65	6,19	47,36	273,47	
			31,61	33,04	148,18	1123,69	



2 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144,00	173
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	3
	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	253
Итого:			9,34	13,28	41,81	331,00	
Итого:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
Итого:	Свекольник на мясном бульоне, с мясом, сметаной	170/8/5	3,2	3,6	4,8	65,00	
	Тефтели мясные	50	3,38	5,20	11,03	116,11	34
	Рагу из овощей	150	2,23	6,78	5,22	107,5	174
	Компот из сухофруктов	150	2,67	4,04	10,16	86,67	77
	Хлеб пшеничный, ржаной	150	0,33	0	17,92	72,75	241
		40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
Итого:			11,01	16,32	58,79	453,83	
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	206
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			12,28	9,35	66,3	342,55	
Итого за день:			34,68	46,04	219,62	1192,38	



2 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес , блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,46	9,73	78,00	1
	Яйцо отварное	1/2	3,3	3,1	0,15	40,0	209
Итого:			11,95	14,63	42,77	358,95	
II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,01	46,00	
	Итого:		0,5	0,1	10,01	46,00	
Итого:	Суп гороховый с сухариками	150	5,7	0,48	16,10	101,9	88
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70/20	14,15	10,06	2,13	102,52	139
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	17,00	141,33	191
	Кисель	160	0	0	14,4	48,00	233
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
	Итого:		24,82	15,51	64,09	464,55	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	117
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
Итого:			12,8	11,5	40,11	373,27	
Итого за день:			50,07	41,74	156,98	1242,77	



2 неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес -блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	150	4,2	6,2	15,00	133,4	64
	Кофейный напиток с молоком	150	1,80	1,90	12,50	80,00	253
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/8	3,38	5,78	9,75	107,00	3
Итого:			9,38	13,88	37,25	320,4	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
	Итого:	45	0,6	0,2	12,9	56,00	53
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком		0,62	3,41	3,41	48,75	
	Суп с клецками на мясном бульоне	170	4,12	5,63	15,13	139,6	37
	Голубцы мясные	60	4,11	3,18	2,99	56,88	151
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,70	228
	Итого:	100	4,28	4,76	27,15	188,00	195
	Макаронные изделия отварные с овощами						
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75,00	256
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
Итого:			16,19	18,73	79,05	600,73	
Уплотненный полдник	Запеканка овощная	200/3	6,64	7,5	20,24	256,24	62
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:			9,04	7,8	43,68	357,04	
Итого за день:			35,21	40,61	172,88	1334,17	



2 неделя 5 день (пятница) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,83	5,65	19,04	144,00	91
	Какао с молоком	150	1,85	2,00	11,6	81,20	248
	Бутерброд с маслом	20/3	1,54	3,46	9,73	78,00	1
Итого:		100	8,22	11,11	40,37	303,20	
II завтрак	Фрукт (банан, яблоко)	100	0,6	0,2	12,9	56,00	
	Суп «Харчо» с мясом птицы	180/8/5	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	Котлета из мяса птицы	50	5,8	3,38	25,6	102,00	305
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	206
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	17,92	72,75	241
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4	0,30	14,46	70,80	
Итого:		120/3	15,51	13,82	92,88	508,43	
Уплотненный полдник	Горошница	120/3	38,3	2,7	16,5	158,00	427
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30,00	264
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,30	14,46	70,80	
Итого:		20	40,7	3,00	39,94	258,80	
Итого за день:			65,03	28,13	186,09	1126,43	