



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ № 36

Л.А. Запашикова

Приказ № 31-ОД от 27.02.2024

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания детей от 1 года до 3 лет

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 36»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,4	4,95	21,98	154,5	0,31	2/4
	какао с молоком	180,00	3,5	3,1	22,1	121	0,5	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/5	3,5	4,2	5,2	91,3	0	4/13
	Итого за прием		12,4	12,25	49,28	366,8	0,81	
2 завтрак	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	-
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	30/10	3,06	2,46	2,58	44,4	7,5	2/1
	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,27	8,7	70,2	4,08	5/2
	Котлеты из мяса говядины	50	7,1	6,9	3,2	103,5	0	14/8
	Рагу из овощей	110	1,68	2,71	9,9	71,13	8,57	18/3
	Кисель из сухофруктов	150	1	0,1	28,6	115	50,32	9/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	57,5	0	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,36	12,6	63	0	
	Итого за прием		18,2	16	77,68	524,73	70,47	
Полдник	омлет	75	7,35	9,8	1,27	123	0,07	18/5
	кисломолочные	150	4,4	4,8	7,1	88	2	-
	Итого за прием		11,75	14,6	8,37	211	2,07	
	Итого за день		42,75	43,25	145,13	1145,23	83,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 2									
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,05	3,9	29,4	167,2	0,37	7/4	
	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	0,46	13/10	
	Хлеб с маслом	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0	3/13	
	Итого за прием		8,7	10,36	53,21	337,8	0,83		
2 завтрак	Кисло-молочные продукты	100	2,9	3,2	4,7	58,25	1,2	-	
	Итого за прием		2,9	3,2	4,7	58,25	1,2		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,66	2,66	4,13	42,66	12,02	4/1	
	суп-лапша на к/б	150	1,4	2,1	8,3	58,5	0,28	20/2	
	котлета рыбная	50	7,2	3,8	4,5	81,4	0,11	178	
	Картофельное пюре	110	1,7	2,3	11,33	74,25	5,9	3/3	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54	37,6	6/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,68	46	0		
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,36	12,6	63	0		
	Итого за прием		15,04	11,38	65,44	419,81	55,91		
	Полдник	запеканка творожная с изюмом	100	16,2	9,6	17,1	221	0,22	11/5
		чай с сахаром	150	0	0	6,15	32	0	10/10
	Итого за прием		16,2	9,6	23,25	253	0,22		
	Итого за день		42,84	34,54	146,6	1068,86	58,16		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,9	3,8	20,6	133,5	0,3	5/4
	какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5	14/10
	Хлеб с маслом	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5		3/13
	Итого за прием		9,35	10,75	54,45	345	0,8	
2 завтрак								
	Итого за прием		0	0	0	0	0	
Обед	салат из отварной свеклы с растительным	40	0,5	3,3	3,6	42	0,8	20/1
	Суп картофельный с	150	3,2	3	11	88,5	9	17/2
	котлета куриная	50	8,96	7,31	7,41	131	0,19	2/9
	греча рассыпчатая с овощами	110	6,3	4,9	27,7	183	5,2	44/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54	37,6	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,68	46	0	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,36	12,6	63	0	
	Итого за прием		23,04	19,03	86,89	607,5	52,79	
Полдник	молоко	180	5,37	5,93	8,53	108,94	1,97	255
	Ватрушка с творогом	50	6,5	6,2	20,1	163	0,09	5/12
	Итого за прием		11,87	12,13	28,63	271,94	2,06	
Итого за день			44,26	41,91	169,97	1224,44	55,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,5	20,4	151,5	0,31	8/4
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	0	30,84	124	54	13/10
	Хлеб с сыром	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0	1/13
	Итого за прием		7,83	9,35	62,99	366	54,31	
2 завтрак	Кисло-молочные продукты	100	2,9	3,2	4,7	58,25	1,2	-
	Итого за прием		2,9	3,2	4,7	58,25	1,2	
	Горошек зеленый с яйцом	30/10	3,06	2,46	2,58	44,4	7,5	2/1
Обед	Уха рыбацкая	150	5,1	1,57	7,35	65,25	10,3	30/2
	Кнели мясные паровые	50	7,1	6,9	3,2	103,5	0	14/8
	Капуста тушеная	110	2,57	2,13	9,9	68,9	24,5	8/3
	куисель из сухофруктов	150	1	0,1	28,6	115	50,32	9/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,68	46	0	
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,36	12,6	63	0	
	Итого за прием		22,51	13,68	73,91	506,05	92,62	
Полдник	сок	180	0,72	0,72	17,6	76	10	
	вафли	50	13	1,6	38,6	176		
	Итого за прием		13,72	2,32	56,2	252	10	
	Итого за день		46,96	28,55	197,8	1182,3	158,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 5									
Завтрак	каша пшеничная молочная	150	4,8	4,5	23,4	154,5	0,31	11/4	
	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5	14/10	
	Хлеб с маслом	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0,81	3/13	
	Итого за прием	100	10,25	11,45	57,25	366	0,81		
2 завтрак	сок		0,4	0,4	9,8	42,7	10		
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и рассольник со сметаной	40	0,66	2,66	4,13	42,66	12,02	4/1	
	кура порционная	150	1,08	1,98	7,86	51	2,76	30/2	
	лапша отварная	50	11,8	11,2	0,1	148	0,56	1/9	
	компот из с/ф	110	3,85	2,75	24,9	137,5	0	43/3	
	Хлеб пшеничный	150	0,4	0	14,9	54	37,6	6/10	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0		
	Итого за прием	30	2,64	0,48	13,36	69,5	0		
		Итого за прием		21,75	19,19	75,09	549,26	52,94	
	Полдник	молоко	150	4,47	4,9	7,05	90,75	1,6	255
		сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	156	0,08	8/12
	Итого за прием		8,85	8,16	34,07	246,75	1,68		
	Итого за день		41,25	39,2	176,21	1204,71	65,43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Сул молочный с лапшой	150	2,58	2,75	8,97	71,25	0,31	21/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	0,46	13/10
	Хлеб с сыром	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0	1/13
	Итого за прием		7,23	9,21	32,78	241,85	0,77	
2 завтрак	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука	40	0,63	2,7	4,27	44	1,42	28/1
	борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	70,5	6,48	2/2
	гуляш из мяса говядины	50	7,45	7,85	2,35	110	0,2	11/8
	греча с овощами	110	6,3	4,9	27,7	183	5,2	44/3
	кисель из с/ф	150	1	0,1	28,6	115	50,32	9/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,5	0	
	Итого за прием		20,64	19,4	93,83	638,6	63,62	
Полдник	вафли	50	13	1,6	38,6	176		
	кисломолочные продукты	150	4,4	4,8	7,1	88	2	-
	Итого за прием		17,4	6,4	45,7	264	2	
	Итого за день		45,67	35,41	182,11	1187,15	76,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	0,4	11/4
	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5	14/10
	Хлеб с сыром	25/5	1,17	2,31	8,44	54,3	0	3/13
	Итого за прием		10,57	10,81	59,84	360,3	0,9	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,8	5	4,1	64	1,12	20/1
	суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	15,35	27/2
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	6,6	6,8	6,2	111	0,6	21/8
	Капуста тушеная	110	2,6	2,3	11,9	64	21,3	8/3
	Кисель из сухофруктов	150	1	0,1	28,6	115	50,32	9/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,5	0	
	Итого за прием		22,16	18,9	87	589,1	88,69	
Полдник	вафли	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0	
	Кисло-молочные продукты	150	4,4	4,8	7,1	88	2	-
	Итого за прием		5,5	6,1	38	229,6	2	
	Итого за день		38,63	36,21	194,64	1221,7	101,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,4	5,2	39,3	223	0,5	7/4
	Чай с молоком	180,00	1,3	1,3	10,1	55	0,2	12/10
	Хлеб с маслом	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0	1/13
	Итого за прием		8,65	10,35	61,15	368,5	0,7	
2 завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	30/10	3,06	2,46	2,58	44,4	7,5	2/1
	суп рассольник ленинградский с курой	200	8,76	10	13,04	177	11,12	33
	котлета рыбная	60	8,6	4,5	5,5	97,7	0,13	178
	макаронные изделия отварные	110	3,7	2,7	23	129	0	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	19,9	72	50,2	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,5	0	
	Итого за прием		28,48	20,26	87,22	636,2	68,95	
Полдник	печенье	50	3,9	4,3	30,8	189	0	
	йогурт	150	4,2	4,5	16,2	104	0	
	Итого за прием		8,1	8,8	47	293	0	
	Итого за день		45,63	39,81	205,17	1340,4	79,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,85	5,4	28,08	185,4	0,38	15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	0,46	13/10
	Хлеб с маслом	25/5	1,95	3,85	11,75	90,5	0	1/13
	Итого за прием		10,5	11,86	51,89	356	0,84	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	10	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и	40	0,66	2,66	4,13	42,66	12,02	4/1
	Щи с капустой и картофелем, с курицей и сметаной	200	8,2	10,27	13,28	178,4	13	56
	Мясо кур отварное в соусе	60	6,1	6,6	1,05	88	0,29	2/9
	Картофель отварной	110	2,1	2,9	16,8	98	4,2	1/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	19,9	72	50,2	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,5	0	
	Итого за прием		21,42	23,03	78,36	595,16	79,71	
Полдник	Запеканка капустная	150	5,2	7	21,3	170	30	37/3
	сок	180	0,72	0,72	17,6	76	10	
	Итого за прием		5,92	7,72	38,9	246	40	
	Итого за день		38,24	43,01	178,95	1239,86	130,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамины и С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,6	7,1	29,1	0,5	6/4
	какао с молоком	180	2,7	2,61	12,06	0,46	13/10
	хлеб с маслом	25/5	1,17	2,31	8,44	0	3/13
	Итого за прием		10,47	12,02	49,6	0,96	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	10	
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	10	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,4	3,3	4,7	2,8	16/1
	Суп - пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	13,25	25/2
	рыба тушеная с овощами	50	5,8	3,15	2,45	1,36	3/8
	каша рисовая рассыпчатая	110	3,3	3,1	36,9	0	44/3
	Напиток шиповника	20	1,32	0,12	9,84	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	0	
	Хлеб ржаной		16,96	12,75	79,05	17,41	
Полдник	молоко	180	5,37	5,93	8,53	108,94	255
	булочка творожная	65	8,5	8,1	26,2	0,12	2/12
	Итого за прием		13,87	14,03	34,73	2,09	
	Итого за день		41,7	39,2	173,18	30,46	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777240
Владелец: Запашникова Людмила Анатольевна
Действителен с 15.07.2024 по 15.07.2025