



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
	<b>Итого за прием</b>		<b>12,4</b>	<b>12,25</b>	<b>49,28</b>	<b>366,8</b>	<b>0,81</b>	
2 завтрак	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	
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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,2</b>	<b>16</b>	<b>77,68</b>	<b>524,73</b>	<b>70,47</b>	
Полдник	омлет	75	7,35	9,8	1,27	123	0,07	18/5
	кисломолочные	150	4,4	4,8	7,1	88	2	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,75</b>	<b>14,6</b>	<b>8,37</b>	<b>211</b>	<b>2,07</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,75</b>	<b>43,25</b>	<b>145,13</b>	<b>1145,23</b>	<b>83,35</b>	

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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,7</b>	<b>10,36</b>	<b>53,21</b>	<b>337,8</b>	<b>0,83</b>		
2 завтрак	Кисло-молочные продукты	100	2,9	3,2	4,7	58,25	1,2	-	
	<b>Итого за прием</b>		<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4,7</b>	<b>58,25</b>	<b>1,2</b>		
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		
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,04</b>	<b>11,38</b>	<b>65,44</b>	<b>419,81</b>	<b>55,91</b>		
	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,2</b>	<b>9,6</b>	<b>23,25</b>	<b>253</b>	<b>0,22</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>42,84</b>	<b>34,54</b>	<b>146,6</b>	<b>1068,86</b>	<b>58,16</b>		

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
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,35</b>	<b>10,75</b>	<b>54,45</b>	<b>345</b>	<b>0,8</b>	
2 завтрак								
	<b>Итого за прием</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,04</b>	<b>19,03</b>	<b>86,89</b>	<b>607,5</b>	<b>52,79</b>	
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,87</b>	<b>12,13</b>	<b>28,63</b>	<b>271,94</b>	<b>2,06</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,26</b>	<b>41,91</b>	<b>169,97</b>	<b>1224,44</b>	<b>55,65</b>	

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
	<b>Итого за прием</b>		<b>7,83</b>	<b>9,35</b>	<b>62,99</b>	<b>366</b>	<b>54,31</b>	
2 завтрак	Кисло-молочные продукты	100	2,9	3,2	4,7	58,25	1,2	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4,7</b>	<b>58,25</b>	<b>1,2</b>	
	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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,51</b>	<b>13,68</b>	<b>73,91</b>	<b>506,05</b>	<b>92,62</b>	
Полдник	сок	180	0,72	0,72	17,6	76	10	
	вафли	50	13	1,6	38,6	176		
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,72</b>	<b>2,32</b>	<b>56,2</b>	<b>252</b>	<b>10</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,96</b>	<b>28,55</b>	<b>197,8</b>	<b>1182,3</b>	<b>158,13</b>	

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
	<b>Итого за прием</b>	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
2 завтрак	сок							
	<b>Итого за прием</b>		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	50	1,08	1,98	7,86	51	2,76	30/2
	лапша отварная	110	11,8	11,2	0,1	148	0,56	1/9
	компот из с/ф	150	3,85	2,75	24,9	137,5	0	43/3
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0	14,9	54	37,6	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
	<b>Итого за прием</b>		2,64	0,48	13,36	69,5	0	
			21,75	19,19	75,09	549,26	52,94	
			4,47	4,9	7,05	90,75	1,6	255
			150	4,38	3,26	27,02	156	0,08
Полдник	сдоба обыкновенная	50	8,85	8,16	34,07	246,75	1,68	
	<b>Итого за прием</b>		41,25	39,2	176,21	1204,71	65,43	
	<b>Итого за день</b>							

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
	<b>Итого за прием</b>		7,23	9,21	32,78	241,85	0,77	
2 завтрак	сок	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	<b>Итого за прием</b>		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	
	<b>Итого за прием</b>		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	-
<b>Итого за прием</b>		17,4	6,4	45,7	264	2		
<b>Итого за день</b>		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
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,65</b>	<b>10,35</b>	<b>61,15</b>	<b>368,5</b>	<b>0,7</b>	
2 завтрак	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	
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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,48</b>	<b>20,26</b>	<b>87,22</b>	<b>636,2</b>	<b>68,95</b>	
Полдник	печенье	50	3,9	4,3	30,8	189	0	
	йогурт	150	4,2	4,5	16,2	104	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,1</b>	<b>8,8</b>	<b>47</b>	<b>293</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,63</b>	<b>39,81</b>	<b>205,17</b>	<b>1340,4</b>	<b>79,65</b>	

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
	<b>Итого за прием</b>		<b>10,5</b>	<b>11,86</b>	<b>51,89</b>	<b>356</b>	<b>0,84</b>	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	
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	
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,42</b>	<b>23,03</b>	<b>78,36</b>	<b>595,16</b>	<b>79,71</b>	
Полдник	Запеканка капустная	150	5,2	7	21,3	170	30	37/3
	сок	180	0,72	0,72	17,6	76	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,92</b>	<b>7,72</b>	<b>38,9</b>	<b>246</b>	<b>40</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>38,24</b>	<b>43,01</b>	<b>178,95</b>	<b>1239,86</b>	<b>130,55</b>	

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
	<b>Итого за прием</b>		<b>10,47</b>	<b>12,02</b>	<b>49,6</b>	<b>0,96</b>	
2 завтрак	фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	10	
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>	
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		<b>16,96</b>	<b>12,75</b>	<b>79,05</b>	<b>17,41</b>	
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
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,87</b>	<b>14,03</b>	<b>34,73</b>	<b>2,09</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>41,7</b>	<b>39,2</b>	<b>173,18</b>	<b>30,46</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777240  
Владелец: Запашникова Людмила Анатольевна  
Действителен с 15.07.2024 по 15.07.2025