



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 5
М.П. Череватая
Приказ №71-ОД от 30.10.2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для организации горячего питания детей от года до 3-х лет
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 5»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6.48	5.94	26.37	185.4	0.37	2/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.59	12.02	80.1	0.47	13/10
	Хлеб с сыром	25/5	1.17	2.31	8.44	54.3	0	3/13
	Итого за прием		10.36	10.84	46.83	319.8	0.84	
2 завтрак	Напиток из шиповника	180	0.2	0.08	15.01	58.5	80.1	15/10
	Итого за прием		0.2	0.08	15.01	58.5	80.1	
Обед	Салат из моркови	40	0.46	2.65	4.39	42.6	1.76	10/1
	Борщ со сметаной на к\б	180	1.6	3.9	9.2	72	7.8	2/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	60	9.07	9.59	4.5	141	0.08	23/8
	Макароны отварные	100	3.5	2.5	22.7	125	0	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		19.16	19.19	86.67	580.44	59.84	
Полдник	Ватрушка с творогом	65	8.5	8.1	26.2	212	0.12	5/12
	Молоко	180	5.2	5.3	8.1	100	1	-
	Итого за прием		13.7	13.4	34.3	312	1.12	
	Итого за день		43.42	43.51	182.81	1270.74	141.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5.9	5.4	29.3	185	0.4	11/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	Итого за прием		7.88	9.26	49.23	307	0.4	
2 завтрак	Кисломолочные 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	Рассольник со сметаной	180	1.3	2.4	9.4	61	3.3	9/2
	Капуста тушеная	130	3.03	2.47	11.76	81.46	27.13	8/3
	Отварной картофель	30	0.58	1.84	4.38	27.78	1.2	1/3
	Пюре из мяса говядины	50	10.07	9.08	1.34	170	0.03	24/8
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		19.51	16.34	72.76	540.08	81.86	
Полдник	Сдоба	50	4.38	3.26	27.02	156.6	0.08	8/12
	сок	180	0.72	0.72	17.6	76	10	
	Итого за прием		5.1	3.98	44.62	232.6	10.08	
	Итого за день		35.39	32.78	171.31	1137.93	93.54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша "дружба" молочная с маслом сливочным	180	4.5	5.3	23.8	158	0.5	16/4
	Какао с молоком	180	3.5	3.1	22.1	121	0.5	14/10
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	Итого за прием		9.95	12.25	57.65	369.5	1	
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 капусты с луком и растительным маслом	40	0.6	2.6	4.4	41	15	6/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6.5	3.7	12.9	107	6.3	19/2
	Рыбная котлета	60	8.2	1.2	4.8	63	0.4	9/7
	Картофельное пюре	100	2.1	2.8	14.9	90	7.2	3/3
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		21.93	10.85	82.88	500.84	79.1	
Полдник	Вафли	40	1.1	1.3	30.9	141.6	0	
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Итого за прием		1.13	1.31	39.08	173.1	0	
	Итого за день		33.41	24.81	189.41	1086.14	90.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4.8	4.6	25.7	160	0.4	5/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб с сыром	25/5	1.17	2.31	8.44	54.3	0	3/13
	Итого за прием		6	6.92	42.32	245.8	0.4	
2 завтрак	сок	180	0.72	0.72	17.6	76	10	
	Итого за прием		0.72	0.72	17.6	76	10	
Обед	Суп из овощей со сметаной на к/б	180	1.4	4.7	8.8	79	6.2	14/2
	Салат с картофелем и зеленым горошком	40	1.2	4.5	4.8	61	2.6	32/1
	Лапшевник с творогом	100	8.1	6.5	25.5	190	0.1	3/5
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		15.23	16.25	84.98	529.84	59.1	
Полдник	Сдоба	70	10.7345	6.248	33.549	234.875	0.345	
	Молоко	180	5.2	5.3	8.1	100	1	-
	Итого за прием		15.9345	11.548	41.649	334.875	1.345	
	Итого за день		37.8845	35.438	186.549	1186.515	70.845	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сл.маслом	180	5.4	4.7	30.3	176	0.4	14/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	Итого за прием		7.38	8.56	50.23	298	0.4	
2 завтрак	Кисломолочные 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	Суп молочный	180	3.1	3.3	11.1	85	0.4	21/2
	Салат морковный	40	0.5	2.6	5.2	43	1.8	10/1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.7	3.4	37.1	197	0	45/3
	Кисель ягодный	180	0.1	0	22.7	86	46.1	8/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		11.53	9.85	102.08	538.84	48.3	
Полдник	Печенье	40	3	3.9	29.8	168.8	0	
	Напиток из шиповника	180	0.2	0.08	15.01	58.5	80.1	15/10
	Итого за прием		3.2	3.98	44.81	227.3	80.1	
	Итого за день		25.01	25.59	201.82	1122.39	130	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша "ассорти" молочная	180	4.5	5.3	23.8	158	0.5	16/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	Итого за прием		6.48	9.16	43.73	280	0.5	
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 с зеленым горошком	40	1.2	1.5	4.5	29	3.9	1/1
	Суп-лапша на к\б	180	1.7	2.5	10.8	70	0.3	20/2
	Плов из мяса кур	100	9.6	8.7	17.4	184	0.7	4/9
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		17.03	13.25	78.58	482.84	55.1	
Полдник	Сдоба	60	5.3	3.9	32.4	188	0.1	8/12
	Молоко	180	5.2	5.3	8.1	100	1	-
	Итого за прием		10.5	9.2	40.5	288	1.1	
	Итого за день		34.41	32.01	172.61	1093.54	66.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	180	5.9	5.4	29.3	185	0.4	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.52	13/10
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.85	11.75	90.5	0	1/13
	Итого за прием		10.85	12.15	54.45	364.5	0.92	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0.1	0.2	20.2	14	4	
	Итого за прием		0.1	0.2	20.2	14	4	
Обед	Салат из капусты с морковью	40	0.7	2.6	4.8	42	15	5/1
	Суп молочный	180	3.1	3.3	11.1	85	0.4	21/2
	Рагу из отварного мяса говядины	100	7.5	6.9	9.4	126	3.6	6/8
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		15.83	13.35	71.18	452.84	69.2	
Полдник	Пряник	40	3	3.9	29.8	168.8	0	
	Молоко	180	5.2	5.3	8.1	100	1	-
	Итого за прием		8.2	9.2	37.9	268.8	1	
	Итого за день		34.98	34.9	183.73	1100.14	75.12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4.8	4.6	25.7	160	0.4	5/4
	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
	Яйцо вареное	20	12.7	11.5	0.7	55	0	1/6
	Итого за прием		22.17	21.51	56.94	390.3	0.9	
2 завтрак	Напиток из шиповника	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	
	Итого за прием		0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	
Обед	Салат из вареной свеклы с изюмом	40	0.5	3.3	9	63	0.6	25/1
	Щи на к/б	180	1.3	2.3	6.7	48	9.8	6/2
	Отварной картофель в молоке	100	2.2	2.6	13.5	84	5.9	2/3
	Рыба припущенная с овощами	80	13.5	0.6	0	60	0,49	3/7
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		22.03	9.35	75.08	454.84	66.5	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	29.017	17.2275	29.8395	396.365	1.16	9/5
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
Итого за прием			29.047	17.2375	38.0195	427.865	1.16	
Итого за день			73.627	48.4775	179.35	1317.66	78.06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сл.маслом	180	5.4	5.2	39.3	223	0.5	7/4
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб с сыром	25/5	1.17	2.31	8.44	54.3	0	3/13
	Итого за прием		6.6	7.52	55.92	308.8	0.5	
2 завтрак	сок	180	0.72	0.72	17.6	76	10	
	Итого за прием		0.72	0.72	17.6	76	10	
Обед	Суп-пюре гороховый	180	4.7	1.6	15.7	86	0.4	29/2
	Гренки	30	2.57	0.25	16.12	78.9	0	34/2
	Котлета мясная	80	11.4	11.1	5.1	166	0	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	4.6	30.4	167	0.6	44/3
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	19.9	72	50.2	6/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		28.9	18.1	113.2	697.74	51.2	
Полдник	Кондитерские изделия	40	3	3.9	29.8	168.8	0	
	Кисло-молочные продукты	150	4.4	4.8	7.1	88	2	-
	Итого за прием		7.4	8.7	36.9	256.8	2	
	Итого за день		43.62	35.04	223.62	1339.34	63.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6.5	6	30.2	186	0.4	1/14
	Чай с сахаром	180	0.03	0.01	8.18	31.5	0	10/10
	Хлеб с сыром	25/5	1.17	2.31	8.44	54.3	0	3/13
	Итого за прием		7.7	8.32	46.82	271.8	0.4	
2 завтрак	кисломолочные 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 отварного картофеля с соленым огурцом	40	0.6	2.7	4.4	43	1.9	31/1
	Суп крестьянский с крупой	180	1.6	3.9	10.1	79	16.61	31/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом	100	6.3	6.5	6.4	106	1.7	31/8
	Кисель ягодный	180	0.1	0	22.7	86	46.1	8/10
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.19	15.74	74.56	0	
	Хлеб пшеничный	23	2.02	0.36	10.24	53.28	0	
	Итого за прием		12.73	13.65	69.58	441.84	66.31	
Полдник	Печенье	40	3	3.9	29.8	168.8	0	
	какао с молоком	180.00	3.5	3.1	22.1	121	0.5	14/10
	Итого за прием		6.5	7	51.9	289.8	0.5	
	Итого за день		29.83	32.17	173	1061.69	68.41	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459279

Владелец Череватая Марина Павловна

Действителен с 05.11.2024 по 05.11.2025