

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Ручеёк» », с. Березичский стеклозавод Козельского района Калужской области

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МКДОУ д/с «Ручеёк»
Туркина Н.А.
Приказ № 115 от 11.01.2021 года



**Примерное 10-дневное меню
для детей
от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,39/5,85	4,36/5,81	14,99/19,99	116,25/155,0	№39
	Чай с сахаром	160	180	0,14/0,15	0,016/0,017	13,2/14,07	50,55/53,71	№12
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Итого	350	420	6,86/9,08	12,52/14,27	45,27/54,99	312/380,31	
Второй завтрак	Сок яблочный	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	№28
	Итого	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	
Обед	Суп рыбный из консервов со сметаной	150	200	5,8/9,67	3,3/5,49	7,66/12,77	85,55/142,58	№26
	Гречка отварная	110	130	3,3/3,9	4,69/5,54	16,06/21,9	210,39/227,92	№44
	Гуляш из мяса	50	70	18,53/21,49	11,40/13,22	27,97/32,45	207,80/347,05	№40
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	500	650	30,56/38,79	19,79/24,75	89,11/112,17	660,34/909,55	
Полдник	Кондитерское изделие	20	20	1,5/1,5	1,96/1,96	14,88/14,88	83,4/83,4	№45
	Кисель	150	200	1,02/1,36	0	21,77/29,02	91,14/121,52	№34
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Итого	200	260	4,77/5,86	2,86/3,16	53,6/64,7	253,74/310,52	
				42,66/54,23	35,26/42,28	197,07/241,96	1271,08/1646,38	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	4,16/5,55	6,77/9,03	24,37/32,5	177,15/236,21	№5
	Чай с сахаром	160	180	0,14/0,15	0,016/0,017	13,2/14,07	50,55/53,71	№12
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Итого	350	430	6,63/8,78	14,93/17,49	54,65/67,5	372,9/461,52	
Второй завтрак	Сок яблочный	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	№28
	Итого	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	200	1,87/2,5	3,15/4,2	10,12/13,5	72,06/96,09	№6
	Жаркое по-домашнему	120	150	5,22/6,75	8,64/14,4	10,8/17,7	184,0/187,50	№20
	Салат из свеклы	40	60	0,5/0,7	4,0/6,0	3,7/5,6	48/73	№38
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	500	660	10,52/13,68	16,19/25,1	62,04/81,85	460,66/548,59	
Полдник	Йогурт	150	200	7,5/10	4,8/6,4	12,75/17	127,5/170	№48
	Яйцо вареное	40	40	5,10/5,10	4,60/4,60	0,30/0,30	63,0/63,0	№27
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Итого	220	280	14,85/18,1	10,3/12,2	30,0/38,1	269,7/338,6	
				32,48/41,06	41,51/54,89	155,78/197,55	1148,26/1394,71	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Каша молочная манная	170	200	5,28/6,21	6,02/7,08	26,27/30,91	182,73/214,98	№49
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14	76,67/92	№12
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Итого	360	430	8,69/10,59	15,25/16,83	55,02/65,84	404,6/478,58	
Второй завтрак	Банан	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	95,0/95,0	№31
	Итого	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	95,0/95,0	
Обед	Свекольник со сметаной	150	200	1,31/1,75	2,65/3,53	7,25/9,66	69,47/92,62	№50
	Голубцы ленивые	120	150	10,6/13,26	6,81/8,51	15,03/18,79	163,99/204,99	№19
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	460	600	14,84/18,26	9,86/12,54	59,7/49,7	390,06/489,61	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	140	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,37/475,3	№43
	Чай с сахаром	160	180	0,14/0,15	0,016/0,017	13,2/14,07	50,55/53,71	№12
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Итого	290	360	15,19/22,75	12,41/17,91	61,28/77,97	473,12/634,61	
				40,22/53,1	38,02/47,78	197,0/214,51	1308,12/1697,80	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	170	200	5,39/6,35	7,23/8,51	18,58/21,86	158,95/187	№4
	Чай с сахаром	150	180	0,14/0,15	0,016/0,017	13,2/14,07	50,55/53,71	№2
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Итого	360	430	7,86/9,58	15,39/16,97	48,86/56,86	354,7/412,31	
Второй завтрак	Сок яблочный	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	№28
	Итого	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	95,0/95,0	
Обед	Борщ с мясом и со сметаной	150	200	5,93/7,91	4,35/5,81	8,23/10,98	96,0/128,0	№21
	Макаронны отварные	120	150	4,08/5,10	6,00/7,50	22,80/28,50	162,0/202,50	№37
	Котлета рыбная	60	80	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114,0	№33
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	520	680	19,77/24,54	14,56/18,16	93,25/112,83	514,35/636,5	
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,35/5,8	3,75/5	7,2/9,6	81,0/108,0	№13
	Кондитерское изделие	20	20	1,5/1,5	1,96/1,96	14,88/14,88	83,4/83,4	№45
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Итого	200	260	8,1/10,3	6,61/8,16	39,03/45,28	243,6/297,0	
				37,23/45,92	37,06/43,79	202,14/235,97	1207,65/1440,81	

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Каша молочная пшённая	150	200	5,76/7,68	7,275/9,7	24,075/32,1	184,5/246,0	№1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14,0	76,67/92,0	№12
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Сыр	10	10	2,32/2,32	2,95/2,95	0	36,0/36,0	№47
	Итого	350	440	11,49/14,38	19,45/22,4	52,82/67,03	509,4/545,6	
Второй завтрак	Сок яблочный	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	№28
	Итого	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	95,0/95,0	
Обед	Суп гороховый с гречками	150	200	4,5/6,0	2,32/3,10	16,2/21,6	106,5/142,0	№8
	Капуста тушеная с мясом	120	180	14,29/19,7	12,81/15,0	10,1/13,65	207,0/269,0	№9
	Салат из зеленого горошка консервирован.	30	60	0,89/1,78	1,55/3,1	1,87/3,74	25,08/50,16	№23
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	490	690	22,61/31,21	17,08/21,7	65,59/84,04	495,18/653,16	
Полдник	Оладьи	60	120	4,85/9,7	4,45/8,9	27,05/54,1	168,05/336,08	№51
	Чай с сахаром	150	180	0,14/0,15	0,016/0,017	13,2/14,07	50,55/53,71	№2
	Итого	210	300	4,99/9,85	4,46/8,91	40,25/68,17	218,6/389,79	
				40,59/56,94	41,49/53,51	179,66/240,24	1318,18/1683,55	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Каша молочная гречневая	170	200	5,93/6,98	8,86/10,42	21,25/25,0	189,02/222,38	№15
	Чай с сахаром	150	180	0,14/0,15	0,016/0,017	13,2/14,07	50,55/53,71	№2
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Итого	360	430	8,4/10,21	17,02/18,88	51,53/60,00	384,77/447,69	
Второй завтрак	Сок яблочный	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	№28
	Итого	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	95,0/95,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,61/2,15	1,7/2,27	10,29/13,71	62,85/83,8	№52
	Тефтели мясные с рисом (ёжики) с соусом	120/50	160/60	15,26/19,76	23,74/30,72	18,16/23,5	347,28/449,42	№25
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	510	670	19,8/25,64	25,84/33,49	65,87/82,26	566,73/725,22	
Полдник	Рыбное суфле	60	80	9,54/12,72	5,31/7,08	2,44/3,25	96,0/128,0	№10
	Чай с сахаром	150	180	0,14/0,15	0,016/0,017	13,2/14,07	50,55/53,71	№2
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Итого	240	300	17,55/23,4	13,48/17,98	43,46/56,15	359,4/479,6	
				64,8/60,75	56,84/70,85	181,86/219,41	1405,9/1747,51	

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	200	9,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31,78	218,0/264,0	№36
	Чай с сахаром	160	180	0,14/0,15	0,016/0,017	13,2/14,07	50,55/53,71	№2
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Итого	350	430	11,76/14,4	18,17/18,74	52,99/66,78	380,75/489,31	
Второй завтрак	Сок яблочный	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	№28
	Итого	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	95,0/95,0	
Обед	Щи из свежей капусты	150	200	1,87/2,5	3,15/4,2	10,12/13,5	72,06/96,09	№6
	Картофельное пюре	120	140	2,45/2,86	3,84/4,48	16,35/19,07	109,8/128,1	№20
	Гуляш	50	70	18,53/21,49	11,40/13,22	27,97/32,45	207,80/347,05	№40
	Икра кабачковая	45	60	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,8	№35
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	555	720	26,32/31,3	20,91/25,23	95,33/114,7	551,36/810,04	
Полдник	Йогурт	180	200	4,5/5	2,88/3,2	7,65/8,5	76,5 /85,0	№48
	Кондитерское изделие	20	20	1,5/1,5	1,96/1,96	14,88/14,88	83,4/83,4	№45
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Итого	230	260	8,25/9,5	5,74/6,36	39,48/44,18	239,1/274,0	
				47,83/56,7	45,32/50,83	208,8/2466,66	1266,21/1677,35	

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	170	200	5,39/6,35	7,23/8,51	18,58/21,86	158,95/187	№4
	Какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	№14
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Итого	360	430	5,48/6,75	18,1/20,15	48,62/56,90	393,15/465,6	
Второй завтрак	Сок яблочный	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	№28
	Итого	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	95,0/95,0	
Обед	Свекольник со сметаной	150	200	1,31/2,18	2,65/4,41	7,25/12,09	69,47/115,78	№50
	Голубцы ленивые	160	200	14,14/17,68	9,08/11,35	20,04/25,06	218,66/273,33	№19
	Салат из зеленого горошка консервирован.	30	60	0,89/1,78	1,55/3,1	1,87/3,74	25,08/50,16	№23
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	530	710	19,27/25,37	13,68/19,36	66,58/85,94	469,81/631,27	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	140	12,8/19,6	11,5/16,7	31,13/43,1	343,37/475,3	№43
	Чай с сахаром	160	180	0,14/0,15	0,016/0,017	13,2/14,07	50,55/53,71	№12
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Итого	290	360	15,19/22,75	12,41/17,91	61,28/77,97	473,12/634,61	
				41,44/56,37	44,69/57,92	197,48/241,81	1431,08/1826,48	

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	200	5,76/7,68	7,275/9,7	24,075/32,1	184,5/246,0	№1
	Кофейный напиток с молоком	160	180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14,0	76,67/92,0	№12
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Итого	350	430	9,17/12,06	16,50/35,95	52,82/67,03	406,37/509,6	
Второй завтрак	Сок яблочный	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	№28
	Итого	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	95,0/95,0	
Обед	Щи из свежей капусты	150	200	1,87/2,5	3,15/4,2	10,12/13,5	72,06/96,09	№6
	Картофельное пюре	120	140	2,45/2,86	3,84/4,48	16,35/19,07	109,8/128,1	№20
	Биточки мясные	60	70	10,77/12,57	13,65/15,93	8,62/10,06	200,45/233,86	№53
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	520	660	18,02/21,66	21,04/25,11	72,51/87,68	538,91/650,02	
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,35/5,8	3,75/5	7,2/9,6	81,0/108,0	№13
	Яйцо вареное	40	40	5,10/5,10	4,60/4,60	0,30/0,30	63,0/63,0	№27
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Итого	220	280	11,7/13,9	9,25/10,8	24,45/30,7	226,2/269,4	
				40,39/49,12	47,29/72,36	170,78/206,41	1266,48/1524,02	

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Название блюд	Объем порций (г) выход, нетто, г		химический состав			энергетическая ценность, ккал	номер технологической карты
		возраст		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
		1.5—3	3—7					
Завтрак	Каша молочная манная	170	200	5,28/6,21	6,02/7,08	26,27/30,91	182,73/214,98	№49
	Какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0	№14
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Масло	10	10	0,08/0,08	7,25/7,25	0,13/0,13	66,0/66,0	№46
	Итого	360	430	10,76/12,96	16,89/18,72	56,31/67,66	416,93/493,58	
Второй завтрак	Сок яблочный	95	100	0,47/0,5	0,09/0,1	9,09/10,1	45,0/46,0	№28
	Итого	100	100	1,5/1,5	0,5/0,5	21,0/21,0	95,0/95,0	
Обед	Суп рассольник со сметаной	150	200	5,8/9,67	3,3/5,49	7,66/12,77	85,55/142,58	№26
	Капуста тушеная мясом	120	150	2,12/2,65	4,93/6,17	9,81/12,26	89,68/112,11	№54
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33/0,48	0	20,42/23,8	75,0/90,0	№7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6/3,25	0,4/0,5	17,0/21,25	81,6/102,0	№18
	Итого	460	600	10,85/16,05	8,63/12,16	54,89/70,08	331,83/446,69	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	3,61/5,05	6,88/9,63	23,94/33,52	129,58/177,7	№55
	Кисель	150	200	1,02/1,36	0	21,77/29,02	91,14/121,52	№34
	Батон	30	40	2,25/3,0	0,9/1,2	16,95/20,8	79,2/105,6	№22
	Итого	230	310	6,88/9,41	7,78/10,83	62,66/83,34	299,92/404,82	
				39,4/39,89	33,8/42,21	194,86/242,08	1143,68/1440,09	