

Отдел образования
Администрации Хотынецкого района Орловской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ёлочка»
Хотынецкого района Орловской области

303951, Орловская область, Хотынецкий район, п.Звезда телефон :8 (48642) 2-41-69
электронная почта: hot-elochka@mail.ru

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка»



Приказ № 52-пд-пд от 01.09.2021 года



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню МБДОУ детский сад «Ёлочка» (от 1,5 до 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак -							
	Каша гречневая Молочная жидкая	150	6,2	8,05	31,1	89.54	236
	Чай с сахаром	150	0,24		16,4	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом,	30/6	4,4	9,84	13,2	104.4	107
Завтрак – 2							
	Сок	100	0,45		12,9	108	532
Обед							
	Салат из свежей капусты	40	0,82	5,04	5,31	69	79
	Суп с клецками	150	2,34	3,89	13,6	70.88	160
	Рыбные котлеты	60	6,13	4,62	7,84	51.01	157
	Отварной рис	120	10,5	2	35,7	180.56	424
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,56		27,9	84.78	868
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
Полдник							
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,18	9,78	78.6	125
	Кефир	180	4,85	5,04	32,7	90	530
Итого за 5 день			53,5	51,8	199	1017,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак - 1							
	Омлет натуральный	60	6,55	8,33	35,1	123.8	438
	Чай с молоком	150	1,4	1.6	17,3	64.5	945
	Хлеб пшеничный с маслом	30\6	2,88	8,76	16,4	104.4	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	95	1,95	0,65	27,3	44	368
Обед							
	Салат из моркови	40	0,67	6	6,23	64.745	61
	Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне с мясом птицы	150	13,2	4,11	6,7	105.6	36
	Плов из отварной птицы	180	19	14,5	4,04	237.45	416
	Кисель из повидла	180	0,15		38,71	91.14	517
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,3	10,9	78.6	125
Полдник							
	Кофейный напиток	180	3,77	3,93	25,95	104,4	951
	Булочка домашняя	60	2,25	3,54	18,2	177,7	274
Итого за 6 день			64	56,5	236	1265,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак - 1							
	Лапша молочная	150	16,5	4,04	21,6	116,25	44
	Чай с сахаром	150	1,42		22,4	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	4,4	9,84	13,2	104.4	107
Завтрак – 2							
	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,2	108	532
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,63	5,04	3,88	45.75	21
	Щи из белокочанной капусты	150	1,54	4,69	10,07	59.02	156
	Тефтели припущенные	60	9,43	10,66	6,42	115.89	608
	Картофельное пюре	120	3	5,1	19,6	116.23	441
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,6		27,9	84.78	868
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,3	10,9	78.6	125
Полдник							
	Кондитерское изделие	20	7,21	11	23	125.1	235
	Какао с молоком	180	5,6	6,4	9	80.9	397
Итого за 7 день			57,7	57,3	198	1125.52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак - 1							
	Каша манная молочная жидкая	150	8	7,27	34,3	79.54	236
	Чай с сахаром	150	0,24		16,4	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,88	8,76	16,4	104.4	107
Завтрак – 2							
	Сок фруктовый	150	1,86	0,4	16,1	108	532
Обед							
	Винегрет овощной	40	0,63	5,07	4,16	57.13	90
	Суп крестьянский с крупой	150	1,85	6,19	12,34	67.04	169
	Макаронные изделия отварные, гуляш из птицы	120 60	12,5	4,97	31,4	137.9 123.6	204 152
	Кисель из повидла	180	0,2		26,1	91.14	517
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,3	9,78	78.6	125
Полдник							
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,9	89	397
	Пудинг из творога с рисом	70	27,12	5,24	44,67	224	236
Итого за 8 день			57	45,1	225	1250.95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак - 1							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	8,26	9,02	1,52	226.86	282
	Чай с сахаром	150	1,4	2	22,4	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	0,24	6	12,3	104,4	107
Завтрак – 2							
	Сок фруктовый	100	0,74	0,08	25,5	108	532
Обед							
	Салат витаминный	40	0,68	6,08	6,92	63	1
	Щи из белокочанной капусты	150	1,54	4,69	10,7	59.02	156
	Рыба припущенная	60	13,8	5,4	13,7	98	137
	Картофельное пюре	120	3	5,13	19,6	116.23	441
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	3,2		26,1	84.78	868
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,3	10,9	78.6	125
Полдник							
	Кондитерское изделие	20	3,29	7.8	27,6 7	125.1	235
	Какао с молоком	180	3,29	2	22,4	89	397
Итого за 9 день			54,8	55,4	194	1243.59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак - 1							
	Молочная каша «Дружба»	150	5,17	8,67	30,6	182.99	275
	Чай с сахаром	150	1,4	1,6	17,3	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	0,3	7,52	13,2	104.4	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	95	0,45		12,9	44	368
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,82	5,04	5,31	69	79
	Суп вермишелевый на м/к бульоне м,птицы	150	2,26	2,24	17,41	62.85	82
	Тефтели из м.птицы припущенные	60	9,43	10,66	6,42	115.89	608
	Свёкла тушенная	120	2,45	5,91	13,1	82.23	59
	Кисель с витамином (С)	180	0,15		38,71	91.14	517
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
Полдник							
	Какао с молоком	180	6	4,72	26	89	397
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,7	9,78	78.6	125
Итого за 10 день			54,1	57,4	210,6	1010.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак - 1							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	14	2	22,4	226.86	282
	Чай с сахаром	150	0,24		16,4	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом,	30/6	4,6	12,2	16,5	104.4	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	1,95	0,65	27,3	44	368
Обед							
	Салат из моркови	40	0,7	2,46	1,62	64.745	61
	Суп картофельный на м/к бульоне м,птицы	150	15,5	6,56	25,3	70.15	202
	Капуста тушенная с мясом птицы	180	15,2	10,8	26,5	255	200
	Кисель из повидла	180	0,15		38,71	91.14	517
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,3	10,9	78.6	125
Полдник							
	Ватрушка с творогом	60	7.2	2,63	41,81	159.73	555
	Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,93	25,95	89	951
Итого за 3 день			55,8	47,7	213,1	11274.225	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак - 1							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	8,3	3,73	16,8	200.78	283
	Чай с сахаром	150	0,24		16,4	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,88	8,76	16,4	104.4	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	0,45		12,9	44	368
Обед							
	Салат витаминный	40	0,63	5.07	1,35	63	1
	Свекольник на мк.бульоне мясо птицы	150	6	11,2	19,9	69.47	145
	Печень по-строгановски	60	13.91	12.78	7.94	121.51	102
	Картофельное пюре	120	3	5,1	19,6	116.23	441
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,6		27,9	84.78	868
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,3	10,9	78.6	125
Полдник							
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	89	397
	Кондитерское изделие	20	3,29	7,8	27,67	125.1	235
Итого за 4 день			45,9	42,6	186,2	1264.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак - 1							
	Лапша молочная	150	6,2	4	30,1	116.25	44
	Чай с сахаром	150	0,2		15,4	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом,	30\6	4,6	12,2	16,5	104.4	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	0,93	0,2	8,1	44	368
Обед							
	Салат из свежей капусты	40	0,82	5,04	5,31	69	79
	Борщ из свежей капусты	150	1,52	5,33	8,65	60.94	142
	Жаркое по-домашнему м,птицы	180	21,16	34,25	24,65	347.54	379
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"	180	0,2		26,1	84.78	868
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
Полдник							
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,3	10,9	78.6	125
	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	2	22,4	104.4	951
Итого за 2 день			62,4	56,9	201,3	1100.51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак - 1							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	6,55	8,33	35,1	193.11	281
	Чай с сахаром с вит. С	150	1,40	1,6	17,3	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,88	8,76	16,4	104.4	107
Завтрак - 2							
	Сок фруктовый	95	0,9	0,18	18,2	108	532
Обед							
	Салат из свеклы	40	0,76	6,05	4,66	42.26	33
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне м,птицы	150	3,8	2,3	0,38	95.62	142
	Гуляш из мяса птицы	60	9	5,48	9,2	123.6	152
	Гречка рассыпчатая	120	3	5,13	19,6	166.47	252
	Компот из смеси сухофруктов с (С)	180	0,6		27,9	84.78	868
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69.6	123
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,3	10,9	78.6	125
Полдник							
	Блинчики с маслом с сахаром	100	6,2	5,87	10,9	234	265
	Чай	150	5.6	6.4	9	21	943
Итого за 1 день			41,1	49,7	190,2	1342.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак - 1							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	8,3	3,73	16,8	200.78	283
	Чай с сахаром	150	0,24		16,4	21	943
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,88	8,76	16,4	104.4	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	0,45		12,9	44	368
Обед							
	Салат витаминный	40	0,63	5.07	1,35	63	1
	Свекольник на мк.бульоне мясо птицы	150	6	11,2	19,9	69.47	145
	Тефтели припущенные	60	13.9 1	12.7 8	7.94	115.89	608
	Картофельное пюре	120	3	5,1	19,6	116.23	441
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,6		27,9	84.78	868
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	69,6	123
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,3	10,9	78.6	125
Полдник							
	Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	89	397
	Кондитерское изделие	20	3,29	7,8	27,67	125.1	235
Итого за 4 день			45,9	42,6	186,2	1264.69	