



УТВЕРЖДАЮ
Приказ МАДОО «Детский сад «Родничок»
№ 54 от «31» августа 2022 года

М.В. Иванчилов М.В.

Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация «Детский сад «Родничок»
Урмарского района Чувашской Республики

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольную образовательную организацию с 10 часовым
режимом функционирования**

(осенне-зимний период)

2022 год

НЕДЕЛЯ I

ДЕНЬ 1

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
Завтрак											
Каша манная вязкая с маслом	150	4,05	4,7	23,15	133,5	200	5,4	6,4	28,6	164	182
Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,45	14,36	91	414
Бутерброды с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	55	6,3	9,4	19,4	180	3
Итого за завтрак	360	11,12	13,58	48,34	342,5	435	14,55	18,25	62,3	435	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	64	150	0,75	0,15	15,1	64	418
Итого за второй завтрак		0,75	0,15	15,1	64		0,75	0,15	15,1	64	
ОБЕД											
Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	60	0,51	3,13	4,72	49,14	41
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,68	1,34	7,38	50	200	2	2,3	9,2	75	73
Гуляш из отварного мяса	50	9,89	10	1,95	137,34	70	11,5	11	2,3	160	293
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,7	4,82	27,45	202	130	7,5	6,7	35,6	245	179
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	540	20,34	18,67	78,48	582,7	690	24,91	24,65	98,88	725,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,9	6,7	15,48	140,28	200	6,6	9	20,6	187	100
Кисель	150	0,069	0,03	19,6	52,6	180	0,08	0,036	23,52	63,12	376
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	40	3,14	1,7	19,88	85,77	
Итого за уплотненный полдник	330	6,7	7,37	47,64	257,2	420	9,8	10,7	64	335,89	
Итого:		38,91	39,77	189,86	1246,4		50,01	53,75	240,28	1560,53	

НЕДЕЛЯ I

ДЕНЬ 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
Завтрак											
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	5,07	7,8	19,4	168,7	200	7,6	10,4	25,7	224,9	182
Какао с молоком	170	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброды с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	50	3,2	8,2	15,1	143	1
Итого за завтрак	355	10,67	18,07	46,98	393,7	430	14,47	21,79	56,62	474,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Яблоко	95	0,48	0,48	14	44	100	0,61	0,61	15,1	47	386
Итого за второй завтрак		0,48	0,48	14	44		0,61	0,61	15,1	47	
ОБЕД											
Салат из свеклы	40	0,52	2,8	3,3	42,8	60	0,91	3,5	5	56	34
Суп картофельный с клецками (клецки №128)	150	1,5	2,28	8,25	59,3	200	1,7	2,68	9,71	69,8	91
Плов из птицы	150	15,05	13,86	25,09	285	200	19,5	18,6	32,6	327	321
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	530	19,8	19,37	75,2	547,7	690	25,51	26,3	94,37	649,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка из творога с молочным соусом (сладкий) (№369)	130	19,68	13,98	31,6	331,5	150	22,7	16,4	36,49	382	251
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за уплотненный полдник	280	19,75	13,99	38,7	360,5	330	22,82	16,42	46,69	423	
Итого:		50,7	51,91	174,88	1345,9		63,41	65,12	212,78	1594,2	

НЕДЕЛЯ I

ДЕНЬ 3

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
Завтрак											
Каша рисовая вязкая с маслом	150	5,07	5,91	21,78	168,7	200	6,07	6,68	29,02	200	182
Чай с молоком	170	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,45	14,36	91	413
Бутерброды с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	50	3,2	8,2	15,1	143	1
Итого за завтрак	355	9,86	15,46	47,03	374,7	430	12,12	17,33	58,48	434	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	64	150	0,75	0,15	15,1	64	418
Итого за второй завтрак		0,75	0,15	15,1	64		0,75	0,15	15,1	64	
ОБЕД											
Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,1	9,7	80,8	200	4,4	4,2	13,05	107,8	87
Макаронные изделия отварные	110	3,9	3,3	19,3	122,6	130	4,7	3,9	22,9	145	335
Гуляш из отварного мяса	50	9,89	10	1,95	137,34	70	11,5	11	2,3	160	293
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	500	19,82	16,83	69,51	501,34	630	24	20,62	85,31	609,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	200	5,54	8,2	12,5	122	143
Кисель	150	0,069	0,03	19,6	52,6	180	0,08	0,036	23,52	63,12	376
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	40	3,14	1,7	19,88	85,77	
Печенье	15	0,7	1,2	9,8	29	30	1,4	2,2	15,2	58	57
Итого за уплотненный полдник	345	5,7	7,43	56,34	265,92	450	10,16	12,14	71,1	328,89	
Итого:		36,13	39,87	188	1205,96		47,03	50,24	229,99	1436,19	

НЕДЕЛЯ I

ДЕНЬ 4

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
Завтрак											
Каша овсяная вязкая с маслом	150	5,07	5,91	21,78	168,7	200	6,07	6,68	29,02	200	182
Кофейный напиток	170	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,45	14,36	91	414
Бутерброды с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	55	6,3	9,4	19,4	180	3
Итого за завтрак	360	12,14	14,79	46,97	377,7	435	15,22	18,53	62,78	471	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Бананы	95	1,5	0,5	21	95	100	1,6	0,6	21,5	96	386
Итого за второй завтрак		1,5	0,5	21	95		1,6	0,6	21,5	96	
ОБЕД											
Салат из белокочанной капусты	40	0,52	2,8	3,43	32,76	60	0,78	3,07	5,15	49,14	21
Рассольник на мясном бульоне	150	1,67	1,97	7,68	76,5	200	2,23	2,62	10,24	116	80
Пюре картофельное	110	2,6	3,7	4,8	99,1	130	3,38	4,8	6,24	125,8	339
Котлеты рыбные	50	6,74	2,1	5,34	67,5	70	8,09	2,54	6,41	81	272
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	540	14,26	11	59,81	436,46	690	17,88	14,55	75,1	568,44	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет с зел.горошком	130	9,14	19	7,58	238	150	10,54	21,9	8,74	274	233
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	40	3,14	1,7	19,88	85,77	
Итого за уплотненный полдник	310	11,01	19,65	27,24	331,32	370	13,8	23,62	38,82	400,77	
Итого:		38,91	45,94	155	1240,5		48,51	57,25	198,2	1536,01	

НЕДЕЛЯ I

ДЕНЬ 5

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
Завтрак											
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4	4	25,1	155	200	6,07	6,07	29,02	190	182
Какао с молоком	170	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброды с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	50	3,2	8,2	15,1	143	1
Итого за завтрак	355	9,6	14,27	52,68	380	430	12,94	17,46	59,94	440	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	64	150	0,75	0,15	15,1	64	418
Итого за второй завтрак		0,75	0,15	15,1	64		0,75	0,15	15,1	64	
ОБЕД											
Свекольник	150	1,67	3,9	10,68	120,2	200	2,04	5	14,1	160,3	58
Голубцы ленивые сметанно-томатном соусе(№373)	135	13,2	8,28	17,03	188	170	15,1	10,55	18,02	221	315
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	475	17,6	12,61	66,27	468,8	600	20,54	17,07	79,18	577,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Пирожок с яйцом печеный	80	6,1	5,2	38,4	261	100	7,8	6,2	44,2	300	473
Кисель	150	0,069	0,03	19,6	52,6	180	0,08	0,036	23,52	63,12	376
Итого за уплотненный полдник	230	6,2	5,23	58	313,6	280		6,24	67,72	363,12	
Итого:		34,15	32,26	192,05	1226,4		42,11	40,92	221,94	1444,92	

НЕДЕЛЯ II

ДЕНЬ 6

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
Завтрак											
Каша манная вязкая с маслом	150	4,05	4,7	23,15	133,5	200	5,4	6,4	28,6	164	182
Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,45	14,36	91	414
Бутерброды с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	55	6,3	9,4	19,4	180	3
Итого за завтрак	360	11,12	13,58	48,34	342,5	435	14,55	18,25	62,36	435	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	64	150	0,75	0,15	15,1	64	418
Итого за второй завтрак		0,75	0,15	15,1	64		0,75	0,15	15,1	64	
ОБЕД											
Салат из моркови	40	0,34	2,08	3,14	32,76	60	0,51	3,13	4,72	49,14	42
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,68	1,34	7,38	50	200	2	2,3	9,2	75	73
Плов из птицы	150	15,05	13,86	25,09	285	200	19,5	18,6	32,6	327	321
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	530	19,8	17,71	74,17	528,36	690	25,41	25,55	93,58	647,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Рагу овощное	150	3,7	6	15,8	128,8	200	4,6	8,1	21,1	171,8	362
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	40	3,14	1,7	19,88	85,77	
Итого за уплотненный полдник	330	5,6	6,6	35,46	222,12	420	7,86	9,82	51,18	298,57	
Итого:		37,27	38,04	173,07	1156,98		48,57	53,77	222,22	1445,21	

НЕДЕЛЯ II

ДЕНЬ 7

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
Завтрак											
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	5,07	7,8	19,4	168,7	200	7,6	10,4	25,7	224,9	182
Какао с молоком	170	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброды с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	50	3,2	8,2	15,1	143	1
Итого за завтрак	355	10,67	18,07	46,98	393,7	430	14,47	21,79	56,62	474,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Яблоко	95	0,48	0,48	14	44	100	0,61	0,61	15,1	47	386
Итого за второй завтрак		0,48	0,48	14	44		0,61	0,61	15,1	47	
ОБЕД											
Салат из свеклы	40	0,52	2,8	3,3	42,8	60	0,91	3,5	5	56	34
Суп картофельный с бобовыми	150	2,8	2,28	9,25	98,4	200	4,4	4,2	13,05	107,8	87
Жаркое по-домашнему	150	20,05	5,33	18,5	205	200	26,7	7,1	24,6	273	292
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	530	26,1	10,84	69,61	506,8	690	35,41	16,32	89,71	633,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Пудинг из творогас молочным соусом (сладкий) (№369)	130	12,6	9,3	21,6	239,5	150	15,14	10,76	24,34	254	249
Кисель	150	0,069	0,03	19,6	52,6	180	0,08	0,036	23,52	63,12	376
Итого за уплотненный полдник	280	12,67	9,33	41,2	292,1	330	15,22	10,8	47,86	317,12	
Итого:		49,92	38,72	171,8	1236,6		65,71	49,52	209,29	1472,32	

НЕДЕЛЯ II

ДЕНЬ 8

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
Завтрак											
Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,9	3,8	29,9	155	200	4,39	4,2	33,19	188	182
Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,45	14,36	91	414
Бутерброды с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	50	3,2	8,2	15,1	143	1
Итого за завтрак	355	8,69	13,35	55,15	361	430	10,44	14,85	62,65	422	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	64	150	0,75	0,15	15,1	64	418
Итого за второй завтрак		0,75	0,15	15,1	64		0,75	0,15	15,1	64	
ОБЕД											
Борщ с капустой и картофелем	150	1,5	3,1	5,6	75	200	1,7	4,82	6,68	100	63
Макаронные изделия отварные	110	3,9	3,3	19,3	122,6	130	4,7	3,9	22,9	145	335
Соус томатный	10	0,15	0,5	0,8	10,8	15	0,2	0,6	1,2	11,2	366
Котлеты рыбные	50	6,74	2,1	5,34	67,5	70	8,09	2,54	6,41	81	272
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	510	15,02	9,43	69,6	436,5	645	18,09	13,38	84,25	533,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Омлет натуральный	130	9,14	19	7,58	238	150	10,54	21,9	8,74	274	229
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	40	3,14	1,7	19,88	85,77	
Печенье	15	0,7	1,2	9,8	29	30	1,4	2,2	15,2	58	57
Итого за уплотненный полдник	325	11,71	20,85	37,04	360,32	400	15,2	25,82	54,02	458,77	
Итого:		36,17	43,78	176,89	1221,82		44,48	54,2	216,02	1478,47	

НЕДЕЛЯ II

ДЕНЬ 9

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
Завтрак											
Каша овсяная вязкая с маслом	150	4,5	5,9	26,67	178	200	6,07	6,68	33,91	220	182
Какао с молоком	170	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброды с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	55	6,3	9,4	19,4	180	3
Итого за завтрак	360	12,38	15,5	54,19	406	435	16,04	19,3	69,13	507	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Бананы	95	1,5	0,5	21	95	100	1,6	0,6	22	96	386
Итого за второй завтрак		1,5	0,5	21	95		1,6	0,6	22	96	
ОБЕД											
Салат из белокочанной капусты	40	0,52	2,8	3,43	32,76	60	0,78	3,07	5,15	49,14	21
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,2	62,8	200	2,15	2,3	13,7	83,8	88
Пюре картофельное	110	2,6	3,7	4,8	99,1	130	3,38	4,8	6,24	125,8	339
Котлеты мясные	50	7,44	5,24	7,56	123	70	10,44	7,24	10,56	163	299
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	540	14,89	13,87	64,55	478,26	690	20,15	18,93	82,71	618,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4	4	25,1	155	200	6,07	6,07	29,02	190	182
Кисель	150	0,069	0,03	19,6	52,6	180	0,08	0,036	23,52	63,12	376
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,56	64,32	40	3,14	1,7	19,88	85,77	
Итого за уплотненный полдник	330	5,9	4,67	57,26	271,92	420	9,29	7,8	72,42	338,89	
Итого:		34,67	34,54	197	1251,2		47,08	46,63	246,26	1560,13	

НЕДЕЛЯ II

ДЕНЬ 10

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	от 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет					№ рецепта
	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Б		Ж	У	Б			Ж	У			
ЗАВТРАК											
Каша из круп вязкая	150	4,67	4,86	25,83	166	200	6,07	6,07	29,02	190	182
Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	180	2,85	2,45	14,36	91	414
Бутерброды с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	50	3,2	8,2	15,1	143	1
Итого за завтрак	355	9,5	14,41	51,1	372	430	12,12	16,72	58,48	424	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	64	150	0,75	0,15	15,1	64	418
Итого за второй завтрак		0,75	0,15	15,1	64		0,75	0,15	15,1	64	
ОБЕД											
Суп картофельный с крупой	150	1,67	1,8	10,68	68,6	200	2,18	2,84	14,2	91,5	86
Капуста тушеная с мясом	150	8,2	10,3	9,4	188	200	10,5	12,4	11,62	221	71
Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	24,9	102	394
Хлеб ржаной	40	2,4	0,41	17,73	75,6	50	3	1,5	22,16	94,5	
Итого за обед	490	12,6	12,53	58,64	417,2	630	16,1	16,76	72,88	509	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Ватрушки с творогом	80	10,48	10,9	33,1	287,3	100	12,57	13,08	39,73	344,76	140
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,49	35,7	180	0,06	0,02	9,46	37,89	411
Итого за уплотненный полдник	230	10,53	10,91	40,59	323	280	12,63	13,1	49,19	382,65	
Итого:		33,38	38	150,63	1176,2		41,6	46,73	181,15	1379,65	
Среднее значение за период:		39,1	40,3	176,92	1233,75		49,6	51,8	217,8	1486,6	