

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №17 «Березка»

О.Н.Попова

«11» Октября 2024 г.

**Примерное десятидневное меню  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детский сад №17 «Березка»  
с 1-3 лет**

п. Совхозный

**1-день**

№ рецептуры	МЕНЮ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал.
	<b>Завтрак:</b>					
44	1.Суп молочный с макар.издел.	150	4,8	4,6	18,0	130
1	2.Хлеб с маслом	20/5	2,0	5,4	12,2	105
433	3.Какао с молоком	150	1,9	2,0	18,0	99
	<b>Итого:</b>		8,7	12,0	48,0	334
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0,6	-	17,5	71,6
	<b>ОБЕД:</b>					
83	1.Суп картофельный с фрикадельками	150/20	4,0	3,1	9,26	81
265	2.Плов с мясом	150	13,0	15,2	30,8	280
35	4.Салат капустный	40	0,8	3,0	4,1	34
639	5.Компот из сухофруктов	150	0,5	-	17,0	70
	6.Хлеб пшеничный	50	3,0	0,7	29,0	140
	<b>Итого:</b>		21,0	22,0	89,2	605
	<b>Полдник:</b>					
117	1.Творожная-манная запеканка с сгущенным молоком	100/20	14,0	12,2	36,0	335
233	2.Кисель ягодн.	150	0	0	14,3	45
	<b>Итого:</b>		14,0	12,2	51,0	380
	<b>Итого за 1 день</b>		43,7	47,0	205	1390

## 2 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
168	1.Каша геркулесовая	150/5	5,2	6,2	22,5	157
3	2.Хлеб с сыром	30/10	3,1	6,6	6,8	101
432	3.Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,4	100
	<b>Итого:</b>		11,7	15,3	46	358
	2-й завтрак					
	Йогурт	150	4,0	3,7	6,4	77
	<b>Обед</b>					
100	1.Суп картофельный с мак.изд. и курой	150/12	3,0	3,0	12,8	82
553	2.Сложный гарнир (Картофельное пюре.Капуста тушенная)	70/70	1,4 1.2	2,5 1.9	9,4 14,7	67 98
272	3. Гуляш мясной в томатном соусе	60/30	10,2	10,0	10,6	178
14	5.Салат из свежих огурцов с луком	40	0,3	2,3	1,8	30
639	6.Компот из сухофруктов	150	0.4	-	17,0	60
	7.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	<b>Итого:</b>		16,0	19,4	95,0	655
	<b>Полдник</b>					
214	1.Омлет натуральный	80	8,0	11,8	2,2	158
13	2.Чай сладкий	150	-	-	7,0	25
	3.Хлеб пшеничный	15	1.2	-	8.3	41
	<b>Итого:</b>		9,2	11,8	17,0	224
	<b>Всего за 1 день</b>		40,0	46,0	182	1350

### 3 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
189	1.Каша рисовая	150/5	4.43	3.23	22,5	150
2	2.Хлеб с джемом	20/15	1.94	3.64	12,2	80,0
433	3.Какао с молоком	150	1,9	2.0	18,0	105
	<b>Итого:</b>		8.0	8,8	52,7	335
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0.9	-	18,0	72,0
	<b>Обед</b>					
139	1.Суп свекольный с курой и сметаной	150/12	4,0	4,5	9,9	90
324	2.Горошница	150	7,5	5,4	35,8	230
272	3.Котлеты рубленые из говядины с соусом сметанным	60/30	7,4	13,3	6,5	180
13	4.Помидоры свежие	40		2,4	0,9	26,8
639	5.Компот из сухофруктов	150	0,5	-	17,0	70,0
	6.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	<b>Итого:</b>		22,0	26,0	97,0	736
	<b>Полдник</b>					
299	1.Пирожки с картошкой	60	3,3	4,0	21,0	141
394	2.Чай с молоком	150	2,5	2,6	13,8	94
18	3.Салат морковный	40	0.6	3,5	4,8	52
	<b>Итого:</b>		6,4	10.0	39.0	287
	<b>Всего за 1 день:</b>		38.0	45,0	206	1430

#### 4 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
189	Каша пшеничная	150/5	4,2	5,7	22,2	215
1	2.Хлеб с маслом	30/6	3.06	8,4	16,2	140
432	3.Кофейный напиток с молоком	150	2.2	1.8	13.2	78
	<b>Итого:</b>		13.6	17.6	60,0	433
	<b>2-й завтрак</b>					
	Яблоки	100	0.5	-	11.4	48
	<b>Обед</b>					
90	1.Суп с клецками и курой	150/12	3,4	5,1	12,0	125
335	2.Картофельное пюре	120	2,7	3,7	14,0	95,0
245	3.Тефтели рыбные	60	12.07	6.1	9,4	134
371	4.Соус сметанный	30	0,3	2,6	0,9	29,3
43	5.Салат свекольный	40	0,9	3,0	4,2	46
639	6.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	20.2	80
	7.Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	29,0	140
	<b>Итого:</b>		21,0	23,0	90,0	650
	<b>Полдник</b>					
44	1.Суп молочный с макарон.издел.	150	4.2	6,0	15,0	116
233	2.Кисель	150	0.1	-	16,6	45
	3.Хлеб	20	2.0	-	11,0	66,0
	<b>Итого:</b>		6,0	6,0	42,0	227
	<b>Всего за 1 день:</b>		41.0	46,0	203	1360

## 5 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
170	Каша манная	150	5.09	6.7	27,0	177
3	2.Хлеб с сыром	20/10	6.45	6.27	14,0	163
433	3.Какао с молоком	150	1.9	2.5	18,0	99
	<b>Итого:</b>		12.0	14,0	65,0	473
	<b>2-завтрак:</b>					
	Йогурт	100	4.3	3,5	6,4	84
	<b>Обед</b>					
83	1.Суп крестьянский с курой и сметаной	150/12	6.7	6.2	12,0	110
204	2.Греча отварная с маслом	120/5	4.7	4.2	32,6	151
272	3.Гуляш мясной	60/30	7,0	12,0	6,0	180
50	4.Огурцы порционные	40	1.1	5.1	8.0	85
705	5. Напиток витаминизированный Валетек	150	0.9	-	18.2	75
	6.Хлеб пшеничный	50	3,5	0.7	24,0	130
	<b>Итого:</b>		22.0	24,0	104	718
	<b>Полдник</b>					
462	1.Ленивые творожные вареники с молочным соусом	100/15	18.0	8.2	25.0	230
263	2.Чай сладкий с сахаром	150	-	-	10,0	42,0
	<b>Всего на полдник:</b>		18.0	8.2	35,0	272
	<b>Итого калорий:</b>		45,0	43.0	209	1480

## 6 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
184	1.Каша ячневая	150	5,7	6,4	16,5	147
2	3.Хлеб с джемом	30/15	2.0	1,8	11,0	138
432	4.Кофейный напиток с молоком	150	2,0	2,0	18,0	99
	<b>Всего на завтрак:</b>		10,0	11,0	45,0	384
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0,6	-	19,0	80,0
	<b>Обед</b>					
41	1.Суп рыбный-уха	150/40	10,4	6,3	14,3	127
258	2.Жаркое по- домашнему с мясом	180	12,7	10,5	15,0	218
35	3.Салат капустный (до 1 марта)	40	0.7	2.0	4.1	38
13	4.Салат из свежих овощей(после 1 марта)	40	0.7	2.3	1,8	37
639	5.Компот из сухофруктов	150	0	-	17,0	70
	6.Хлеб пшеничный	50	3,8	0.7	29,5	140
	<b>Всего на обед:</b>		21,0	23,0	81,0	590
	<b>Полдник</b>					
467	1.Булочка домашняя	80	6.2	11,0	47.8	315
42	2.Салат морковный	40	0.6	3.5	4.8	52
400	3.Молоко кипяченое	150	2.2	1.8	13.2	77.0
	<b>Всего на полдник:</b>		9.0	16.3	65.0	444
	<b>Итого калорий:</b>		41,0	49.0	210	1490

## 7 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
214	1.Омлет натуральный	80	7.8	12.4	2,0	160
1	2.Хлеб с маслом	20/6	3.0	8.4	14.2	130
433	3.Какао с молоком	150	1.9	2.0	18,0	100
	<b>Всего на завтрак:</b>		12.7	22.8	34.2	390
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0.9	-	16,2	76.4
	<b>Обед</b>					
139	1.Щи с курой и сметаной	150/12	4,6	4,8	20,6	130
324	2.Рожки отварные	120	8,5	4,2	19,9	182
272	3.Котлеты рубленые из говядины	60	10.0	10.0	10,2	156
13	4.Салат свекольный	50	0.3	-	0.9	10,2
348	5.Соус томатный	30	0,4	1,0	4,4	37,2
705	6.Компот из шиповника	150	0.7	-	12,7	70,0
	7.Хлеб пшеничный	50	3,8	0.5	29,0	141
	<b>Всего на обед:</b>		28,0	21.7	97.7	726
	<b>Полдник</b>					
220	1.Овощи тушеные в сметанном соусе	120	4.2	4.6	15.6	110
431	2.Чай сладкий с лимоном	150	0.2	-	10,7	42.0
86	3. Хлеб пшеничный	20	0.5	-	9.3	46
	<b>Всего на полдник:</b>		4.9	4.6	35.6	198
	<b>Итого калорий:</b>		46.5	47.0	200	1400



## 8 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
190	Каша Дружба	150/5	4.7	6,4	17,2	168
3	2.Хлеб с сыром	30/10	4,4	5,2	12,7	122
692	3.Кофейный напиток с молоком	150	1,9	2,0	18.8	100
	<b>Всего на завтрак:</b>		12,0	13,6	47	390
	Яблоки	80	0.5	-	11.4	48
	<b>Обед</b>					
100	1.Суп с мак.изд. и курой	150/12	6.7	4.6	19,5	142
306	2.Ленивые голубцы с мясом в сметанном соусе	130/50	8,0	90	20,0	211
86	4.Салат картофельный с луком	40	2,0	6,2	5,7	60
639	5.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	20.2	80
	6.Хлеб пшеничный	50	3,8	0.7	29,0	140
	<b>Всего на обед:</b>		20,0	20,0	97,0	635
	<b>Полдник</b>					
462	1. Творожная запеканка со сгущ. молоком	100/20	10.6	4.4	30.4	199
394	2.Кисель	150	2.2	1.8	13.2	78
	<b>Итого:</b>		13,0	6.2	43,6	277
	<b>Итого калорий:</b>		47,0	41.0	207	1404

## 9 ДЕНЬ

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
184	1.Каша гречневая	150/5	7.3	8.4	32.7	226
2	2.Хлеб с джемом	20/15	2.9	4.6	15.3	170
433	3.Какао с молоком	150	2.9	2.5	24.7	123
	<b>Всего на завтрак:</b>		13.1	15.0	71	439
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0,7	-	18,0	80,0
	<b>Обед</b>					
76	1.Борщ с курой и сметаной	150/12/5	3.7	7.5	20.8	137
511	2.Рис отварной	130	3.3	6.4	4,0	184
245	3.Котлета рыбная/соус сметанный	60	13.0	4,0	8,0	117
35	4.Зеленый горошек	40	0	2,0	3.14	38
705	5.Компот из плодов шиповника	150	-	-	17,0	70
	6.Хлеб пшеничный	50	3.0	0.7	29,0	141
	<b>Всего на обед:</b>		22,0	21,0	83,0	670
	<b>Полдник</b>					
215 55	1.Картофельное пюре с икрой кабачковой	150 40	2,6	4,0	18,0	143
13	2.Чай сладкий	150	-	-	7.7	25
	3.Хлеб пшеничный	20	0.5	-	8,3	46
	<b>Всего на полдник:</b>		3,1	4,0	34	216
	<b>Итого калорий:</b>		39,0	41,0	206	1405

### 10 день

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
170	1.Каша пшеничная	150/5	4.2	4,8	23.8	170
1	2.Хлеб с маслом	30/6	3,0	6,0	12,2	132
432	3.Кофейный напиток с молоком	150	2.2	2,1	18,0	100
	<b>Всего на завтрак:</b>		10,0	12,9	53,0	400
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0.7	-	18,0	80,0
	<b>Обед</b>					
92	1.Суп гороховый с курой	150/12	3.6	4.8	18.6	127
258	2.Жаркое по- домашнему с мясом	150	3,0	5,0	9,0	98
13	5.Салат из свежих огурцов	40	0,2	2,3	1,0	36,0
	6.Напиток витаминизированный	150	0.5	-	17,0	70
	7.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	<b>Всего на обед:</b>		20,0	28,0	93.0	656
	<b>Полдник</b>					
299	1.Пирожки с капустой	80	9,8	10,5	38.0	270
384	2.Чай с молоком	150	2,2	1,8	22.0	68
	<b>Всего на полдник:</b>		12,0	12,5	60,0	338
	<b>Итого калорий:</b>		42,0	46,0	210	1410

## 11 день

№ Рецеп- туры	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес. ценность Ккал
	<b>Завтрак</b>					
170	1.Каша манная	150/5	4.2	4,8	23.8	170
3	2.Хлеб с сыром	30/10	3,0	6,0	12,2	132
433	3.Какао с молоком	150	2.2	2,1	18,0	100
	<b>Всего на завтрак:</b>		10,0	12,9	53,0	400
	<b>2-й завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0.7	-	18,0	80,0
	<b>Обед</b>					
99	1.Рассольник с курой и сметаной	150/12	3.6	4.8	18.6	127
200	2.Капуста тушеная	150	3,0	5,0	9,0	98
316	3.Котлета куриная	60	7,7	13,0	6,4	175
226	4.Соус сметанный	30	0,3	2,3	2,0	30
639	6.Компот из сухофруктов	150	0.5	-	17,0	70
	7.Хлеб пшеничный	50	3,0	0.7	29,0	140
	<b>Всего на обед:</b>		20,0	28,0	93.0	656
	<b>Полдник</b>					
170	1.Рожки отварные с сыром	130/10	9,8	10,5	38.0	270
384	2.Чай с молоком	150	2,2	1,8	22.0	68
	<b>Всего на полдник:</b>		12,0	12,5	60,0	338
	<b>Итого калорий:</b>		42,0	46,0	210	1410