

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ № 2 д/с «Колокольчик»

с 1,5 до 7 лет
на 2021 год

1 день

Итого	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)		№ рец.
	я	с	белки		жиры		Углеводы		я	с	С		
			я	с	я	с	я	с			я	с	
1. Кофейный напиток с молоком	150	200	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,2	117	156	0,88	1,17	43
2. Фрукты свежие	25	35	0,9	1,3	1,9	2,7	5,8	8,2	45,5	63,7			111
3. Обед	150	200	2,25	3	2,2	2,9	10	13,4	67,5	90			13/10
4. Суп овощной с курицей	150	150	0,41	0,41	0,41	0,41	10,9	10,9	45,3	45,3			
5. Соус томатный	30	50	0,3	0,5	2	3,3	3,77	6,2	30,21	50,3			443
6. Котлета куриная	120	150	5,28	5,8	5,4	6,2	34,04	38,2	179,9	202,3			34
7. Компот из сухофруктов	60	80	10,7	14,3	8,7	11,7	8,9	11,9	159	212			20,8
8. Хлеб пшеничный	150	200	0,37	0,5	0	0	13,7	18,3	56,25	75	9,6	12,8	6/10
9. Уплотненный полдник	60	80	2,64	3,93	0,4	0,5	13,3	17,7	69,9	92,8			111
10. Салат витаминный	40	60	0,32	0,68	2,81	4,29	3,0	4,71	49,2	60,5			
11. Макароны запеченные под яйцом	120	150	3,2	6,75	6,25	8,77	25,33	33,44	150,0	200,78			420
12. Пирожок с курагой	60	80	4,23	5,65	3,13	4,17	31,87	42,49	181,6	242	0,3	0,4	454
13. Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	19,6	60,0	80,0			516
14. Хлеб ржаной	40	50	1,9	2,37	0,2	0,25	12,3	15,3	58,7	73,3			114
ИТОГО:			45,14	61,35	45,07	60,12	213,94	274,24	1418,66	1829,68			

2 день

№ п/п № инв. наименование	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)		№ рец.
			белки		жиры		углеводы				С		
	и	с	я	с	я	с	я	с	я	С	я	с	
III 1 ПИК													
Киши «Дружба» бу герб род с ИЦИДОМ	150	200	4,74	6,32	7,635	10,18	19,755	26,34	167,37	223,16			
	25	35	1,1	1,6	1,7	2,5	13,1	18,3	73,1	102,3			102
какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	103,5	138			59
2 ml • рак													
Сок	1200	200	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	64,5	86	3	4	21
Обед													
Икра кабачковая	20	30	0,2	0,3	1,4	2,1	1,4	2,1	19,4	29,1			121
Суп рассольник	150	200	2,4	3,0	4,3	5,37	18,64	23,3	120	150			139
Жаркое по- домашнему	160	220	8,9	12,2	9,1	12,4	15,9	22,3	201,9	280,3			35
Компот из кураги и изюма	150	200	0,2	0,3	0	0	13,7	18,3	54,7	73	9,5	12,7	4/10
Хлеб пшеничный	60	80	2,64	3,93	0,4	0,5	13,3	17,7	69,6	92,8			111
Уплотненный полдник													
Фруктовый салат	30	50	0,34	0,4	0,16	0,2	6,14	8,18	28,32	37,7			57
1 иоротно-рисовая шпеканка	120	150	17,4	21,7	11,8	14,8	22,5	28,2	270	337,5			14/5
Сгущенное молоко	20	25	1,8	2,2	2,16	2,6	13,88	17,35	82	102,5	t		490
Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	0	0	6,9	9,2	27,7	37			505
Хлеб ржаной	40	50	1,9	2,37	0,2	0,25	12,3	15,3	58,7	73,3			114
ИТОГО:			45,34	59,32	41,605	54,6	189,765	249,67	1340,79	1762,66			

4 день

№ п/п	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)		№ рец.
	я	с	белки		жиры		углеводы		я	с	С		
			я	с	я	с	я	с			я	с	
1	150	200	6,48	7,2	5,94	6,6	26,28	29,2	193,5	215			64
2	25	35	0,9	1,3	1,9	2,69	5,8	8,22	45,5	63,7			111
3	150	200	2,25	3	2,2	2,9	10	13,4	67,5	90			13/10
4	150	200	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,2	64,5	86	3	4	21
5	40	60	0,5	0,8	1,9	3,3	2,9	4,9	32,5	54,1			5/1
6	200	250	4,9	6,1	7,0	8,75	9,6	12	118,4	150,4			165
7	20	30	2,39	3,59	0,25	0,38	15,50	23,25	76,02	113,04			176
8	130	150	3,2	3,7	2,9	3,4	32,1	37,1	173	200			45/3
9	60	80	10,7	14,3	8,7	11,7	8,9	11,9	159	212			5/9
10	30	50	0,3	0,5	2	3,3	3,77	6,2	30,2	50,3			443
11	60	80	2,64	3,93	0,4	0,5	13,3	17,7	69,6	92,8			111
12	40	60	2,0	2,5	3,0	3,6	12,6	13,7	75,3	99,9			91
13	80	120	7,8	9,75	10,5	13,1	1,4	1,75	134	165,7			2/6
14	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26,2	35	9,6	10	11/10
15	40	60	1,9	2,37	0,2	0,25	12,3	15,3	58,7	73,3			114
Итого:			46,41	60,04	54,88	60,67	176,4	223,92	1323,92	1701,6			

5 день													
in_____шине <1 Мл Ш	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)		№ рец.
			белки		жиры		углеводы				С		
	я	с	я	С	я	с	я	с	я	с	я	с	
lull 1 ШК													
•mill Ш1 некая	150	200	5,4	6,0	4,77	5,3	27,6	30,7	162	180			14/4
\ epO H)Д с (мром	25	35	2,6	3,6	3,8	5,3	8,09	11,3	77,2	108,1			106
Кiiquo с МОЛОКОМ	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	103,5	138			14/10
ппи рак													
т.41.1 свежие	150	150	0,6	0,6	0	0	14,7	14,7	70,5	70,5			140
<)бед													
<. 1 , Н Нi свеклы с чсспоком	30	40	0,41	0,51	3,02	4,03	2,42	3,23	40,53	55,38			57
Суп с к кцками	150	200	3,2	5,1	2,25	3,72	9,0	15,2	70,2	120,5			85
артфельное пюре	120	150	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29	169,3	187			335
lill ЮЧЖМ из Товадины	60	80	10,0	12,0	8,3	10,8	2,29	4,87	112,6	168,98			282
Компот из юк и вишни	150	200	0,18	0,22	0,09	0,11	18,12	21,74	75,14	90,16			532
Клсб ржаной	40	50	1,9	3,8	0,2	0,4	12,3	24,6	58,7	73,3			114
П Юенный полдник													
ос рагу	130	150	6,3	14,4	7,1	11,4	1,41	2,26	102	122,4			9/8
! олооска песочная с ПОВИДИОМ	60	80	4,22	5,07	7,78	9,33	38,55	46,26	241,58	289,9			490
Компот из .ом 1 К)гной смеси	150	200	0,05	0,06	0,02	0,02	13,8	18,4	53,9	71,8	3	4	539
Ч Iso ржаной	60	80	2,64	3,93	0,4	0,5	13,3	17,7	69,6	92,8			111
П ГОК):			44,19	63,63	45,2	60,09	185,12	241,89	1406,75	1768,82			

6 день

Наименование	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)		№ рец.
			белки		жиры		углеводы				С		
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
1 завтрак													
1 т чЮЧНЫЙ L...ПБЮ	150	200	3,4	4,25	3,7	4,6	12	15	97	120,7			21/2
1\ н рброд с маслом	25	35	0,9	1,3	1,9	2,7	5,8	8,2	45,5	63,7			111
Кофейный КМЯПОЖ с молоком	150	200	2,25	3,0	2,2	2,9	10	13,4	67,5	90			13/10
2 завтрак													
(ок	200	200	0,75	1,0	0,15	0,2	15,15	20,02	64,5	86	3	4	21
<>бед													
Щи со свежей капустой	200	250	10,28	12,6	7,7	9,6	14,2	17,7	112,5	146,5			147
1" аа отварная	120	150	5,28	5,8	5,4	6,2	34,04	38,2	179,9	202,3			34
• и if hi куриная	60	80	10,7	14,3	8,7	11,7	8,9	11,9	159	212			20/8
Спи гоматный	30	50	0,3	0,5	2,0	3,3	3,77	6,2	30,21	50,3			443
Компот из ' \ чофруктов	150	200	0,37	0,5	0	0	13,7	18,3	56,2	75	9,6	12,8	6/10
Хлеб пшеничный	60	80	2,64	3,93	0,4	0,5	13,3	17,7	69,6	92,8			111
* н in I ценный													
nil ДНИК													
Уха	150	200	7,37	9,37	1,3	2,3	6,61	8,61	63,72	96,44			158
1 лирнЖОЖ с НлннКОМ	60	80	3,9	5,2	7,3	8,5	23	29,9	209,5	231,5			236
' 1 ill i шмоном	150	200	2,63	3,5	2,32	зд	11,31	15,08	77	102,6			507
Vnii ржаной	40	50	1,9	2,37	0,2	0,25	12,3	15,3	58,7	73,3			114
III ОГО:			52,67	67,05	43,77	56,7	199,47	261,97	1290,83	1643,14			

№*м < тишине f NMI	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины (мг)		№ рец.
	я	с	белки		жиры		углеводы		я	с	С		
			я	С	и	с	я	с			я	с	
			7 день										
Биграк													
Киша Ми урузная	150	200	4,0	4,5	5,31	5,9	19,8	22	144	160			4/4
! \ и-рброд с сыром	25	35	2,6	3,6	3,8	5,3	8,09	11,3	77,2	108,1			106
1 и л) с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	103,5	138			59
2 швтрак													
11 поды свежие	150	150	0,6	0,6	Н о	0	14,7	14,7	70,5	70,5			118
Обед													
Vi яйца	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4			68
(у и с домашней лапшой на курином бульоне	150	200	1,9	2,37	2,8	3,5	11,1	13,8	79	98,7			20/2
< южный гарнир	120	150	3,15	3,93	4,56	5,7	5,2	6,5	100,5	133,7			36
Тефтели из говядины	60	80	8,6	11,5	7,65	10,2	6,1	8,2	129,7	173			50
Компот из 1 1 > п и с изюмом	150	200	0,2	0,3	0	0	13,7	18,3	54,7	73	9,5	12,7	4/10
Хлеб пшеничный	60	80	2,64	3,93	0,4	0,5	13,3	17,7	69,6	92,8			111
Н и ютненный полдник													
» П mi морковь с Δмблоком	30	50	0,3	0,5	2,0	3,3	3	5	31,9	53,3			11/1
1 морожно- мнная	100	120	16,9	20,2	9,6	11,5	13,2	15,8	209	250,8			9/5
пк кайка < 1 \ ценное молоко	20	25	1,8	2,2	2,1	2,6	13,88	17,3	82	102,5			490
1 "Мпотная I мсь	150	200	0,05	0,06	0,02	0,02	13,8	18,5	54,7	73	9,5	12,7	2/10
v . и ржаной	40	50	1,9	2,37	0,2	0,25	12,3	15,3	58,7	73,3			114
ИТОГО:			50,08	62,5	4,04	54,57	165,41	207,44	1296,4	1632,1			

Наименование ◇ пода	Масса порции		Ль	Нммнин* и» + М	
	я	с		1	1
(пктрак					
1 1 ища рисовая молочная	150	200	4,7		
Нутерброд с повидлом	25	35	1.1	1 А	
' lull с сахаром	150	200	0	{	o
2 завтрак					
Сок	200	20(1	0,71]	1<0]	П 1 ^
Обед					
Салат витаминый	40	60	i n)	П hk	1 NI
Суп-пюое гороховый	150	200		4 t	1,6
Гренки из хлеба	20	30		мм	0 J ^
Макароны	120	150	• u	1,1	1 2
Азу	60	КО	И	И	11
Компот из сухофруктов	150	200	0,17	и 1	(1
Хлеб мшеничный	60	80	2, f > 4		< > 4
Н плотненный подник					
1лиеканка ' трюфельная с печенью	150	180	11,6	1»и	10,5
Соус МОЛОЧНЫЙ	20	30	0.41	0,61	1,04
Кисель	150	200	0	o	o
Хи *б ржаной	40	50	1.4	2,17	0,2
П 1'ОГО:			49,Л8	62,2N	40,05

№ 1СIII.

1 III(г)		Энергетическая		Витамины (мг)		№ рец.
углеводы		ценность(ккал)		С		
я	с	Я	с	я	с	

29,6	32,92	180,1	200,2			21/2
13,1	18,3	73,1	102,3			102
6,8	9,1	26,2	35			507

0,2	15,15	20,02	64,5	86	3	4	21
-----	-------	-------	------	----	---	---	----

4,29	3,0	4,71	49,2	60,5			5
------	-----	------	------	------	--	--	---

2.0	10,7	13,3	79,4	99,2			26
-----	------	------	------	------	--	--	----

0.38	15,50	23,25	74,02	111,04			176
------	-------	-------	-------	--------	--	--	-----

3.8	28	32,4	165,5	191			43/3
-----	----	------	-------	-----	--	--	------

16	1,7	2,2	215	286			47
----	-----	-----	-----	-----	--	--	----

0	13,7	18,3	56,2	75	9,6	12,8	6/10
---	------	------	------	----	-----	------	------

0.5	13,3	17,7	69,6	92,8			111
-----	------	------	------	------	--	--	-----

12,5	21	25,2	231,6	279,9			291
------	----	------	-------	-------	--	--	-----

1,57	1,41	2,12	16,7	25,14			444
------	------	------	------	-------	--	--	-----

0	14,7	19,6	60	80			516
---	------	------	----	----	--	--	-----

0,25	12,3	15,3	58,7	73,3			114
------	------	------	------	------	--	--	-----

49,84	199,96	246,52	1419,82	1797,38			
-------	--------	--------	---------	---------	--	--	--

11. «именование Б» пода	Масса нт	I» HI			
		I			
<u>>автрак</u>					
Каша		Ш	I li		
пшеничная					
бутерброд с			j I		
сыром и					
маслом					
Кофейный		Ю			
напиток с					
молоком					
<u>2 завтрак</u>					
11лоды свежие	150		0 ft		
Обед					
<u>Долька огурца</u>	30	HI	и Ij	it I	
Суп куриный с	150	ЛHI	I I	кя	
вермишелью					
Ленивые	180	hi	W (
<u>голубцы с курой</u>					
Компот из	150	200			
компотной					
смеси					
Хлеб	60	NO	← I	IM	III
пшеничный					
Уплотненный					
полдник					
Рыба тушеная с	40	60	•'ft	I lift	VJ
овощами					
Рис	120	150	2 0	Rf	' 3 j
Пирожок с	60	80	4.22	i,07	f, tp
<u>повидлом</u>					
11шурт <u>питьевой</u>	150	180	3.6	1,6	1,0
ИТОГО:			48,45	ftj.9	4ft,II

9 день

Витаминный состав (г)		
Жиры	Углеводы	
	я	с

Энергетическая ценность
на 100 г продукта, (кДж/ккал)
П 1

Витамины (мг)		№ рецепта
С		
я	с	

6,0	28,0	31,2	20И.0	М, \4			15,4
8,8	5,6	9,7	110, \				1
2,9	10	13,4	67,5		90		13/10
0	14,7	14,7	70,5	70,5	1		118
0.03	0,75	0,75	4 \>	4,2	1.0	(.0	112
5,5	10,9	13,6	94,3	117Н			164
9.7	6,5	9,7	126,2	189.1			43
0,2	13,54	18,4	53,9	71.X	9.6	12.8	
0.5	13,3	17,7	69,6	92.8			111
6.3	4,0	4,9	104	124			4/7
1/1	29,6	37,1	159,9	200			45/3
Н5	15,9	29,9	192,5	231,5			605
5,0	5,9	6,9	80	100			401
16,НJ	191,52	207,95	1340,9	1721,5			

№ п/п, по линии ЛЮДА	Масса норми		к	10 день Пити и.с вещества (г)			• Пищевые и химичн		Витамины (иг)	
	я	с		жиры	угл. в.	белки	И	С		
(интрак										
1» и па пшенная	150	200		6,0	28,08	11,?		208		
Нутерброд с маслом	25	35	фт ч	2,7	5,8	NJ		(>3,7		
Какао с молоком	150	200	м	3,5	17,1	<i>ij ч</i>	НИ	138		
2 завтрак										
Сок	150	200	Г П, М	0,2	15,15	.(I	ft I	86		
Обед										
Суп свекольник	150	200	ft N	6,5	8,1	l(1,1		117,12		
Плов из говядины	180	230	12,4	8,50	31,83	IN. '	'11 P<	'89,78		
Компот из яблок и вишни	150	200	0,1(1	0,11	18,12	21,-/!	74,11	«)0,1 6		
Хлеб пшеничным	60	80	2,64	M 0,5	13,3	17./	ft'J.ft	92,8		
Уплотненный полдник										
Сухарница	Ю	120	9,25	I I N	14	10,25	15,1	IVH.fl	297,9	
Ватрушка скартофелем	ftO	80	4,8	ft i	2,5	32		INH.K	217	
Чай с сахаром	По	200	0	II	II	6,8		2ft,2	35	
Хлеб ржаной	III	50	1,9	2,\ I	II)	<u>0,25</u>	12,3	1S.I	5K.7	73,3
ИТОГО:			48,51	<J,>	11 n	14,76	198,83	255,11	IM<<,«»3	1708,76