УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 9
«Ласточка» г. Ртищево Саратовской области
_____ И.М. Свечникова
Приказ № 92 от 01.09.2022 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

осенне-зимний период

МДОУ «Детский сад № 9 «Ласточка»
г. Ртищево Саратовской области
от 1,5 до 3 лет

	Сезон: осенне-зимний							
	Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**№ рецептуры**	**№ т/к**
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Плов с изюмом	110	2,70	2,28	51,18	156,18	106	17
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,53	2,63	9,74	70	1	16
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,50	21	943	13
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	56	90
Обед	Суп из овощей с зеленым горошком	150	1,16	1,6	5,9	41,32	40	52
	Гуляш из мяса кур	60	19,2	9,12	26,38	217,17	487	45
	Макаронные изд. отварные	90	3,36	6,9	18,27	149,1	332	93
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10
Полдник	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	99	23
	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	60	120	256	56
	Мармелад/зефир	30/20	0	0	0	0	330/943	9/48
Итого за 1 день			***36,31***	***36,02***	**193,22**	**1089,71**		

День 2								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,67	5,79	20,78	150,75	84	14
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	253	2
Второй завтрак	Кисель из концентрата	150	0	0	24	116	233	20
Обед	Суп с клецками	150	4,12	5,63	15,13	139,6	37	43
	Капуста тушеная с курицей	150	9	7,5	7,36	255	336	89
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
Полдник	Гречневая каша с маслом, с сахаром	120	5,5	5,9	20,9	158	186	95
	Молоко кипяченое	40	4,12	3,55	6,82	76,68	255	11
Итого за 2 день			***31,64***	***37,46***	**167,95**	**1129,36**		
День 3								
Завтрак	Каша молочная Геркулес	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93	58
	Бутерброд с сыром	20/8	3,37	4,95	9,74	99	3	3
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	248	15
Второй завтрак	Напиток из цитрусовых	100	0,11	0,01	18,32	72	95	91
	Салат из отварной свекла с раст. маслом	45	0,62	3,41	3,41	48,75	22	57
Обед	Суп картофельный с пшеном	150	1,51	1,67	10,2	61,95	80	63
	Перловка по купечески с мясом птицы	150	5,62	4,77	27,35	180,01	508	103
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10
Полдник	Рагу овощное	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77	60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,50	21	943	13
	Мармелад/зефир	30/20	0	0	0	0	330/943	9/48

Итого за 3 день			***20,64***	***41,78***	**157,32**	**1076,36**		
День 4								
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96	35
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	253	2
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	56	90
Обед	Борщ на м/б со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	27	5
	Котлета мясная	50	8,44	6,88	6,13	119,98	161	6
	Соус красный	25	0,48	1,37	2,16	21,7	228	7
	Рис отварной	100	2,1	2,9	20,8	138		94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	130	3,84	3,91	20,75	138,1		85
Итого за 4 день			***34,01***	***39,82***	**163,04**	**1266,4**		
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,06	3,26	11,16	79,54	88	31
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	248	15
Второй завтрак	Фрукты	95	0,90	0,2	18,08	82,94	58	86
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,57	5,2	19,59	115,8	38	39
	Тефтели рыбные	70	8,05	5,25	36,49	109	146	67
	Соус красный	25	0,48	1,37	2,16	21,7	228	7
	Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71	206	61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10
Полдник	Выпечка	60	4,33	8,26	28,73	155,50	88	55/92/27

	Кисломолочный продукт	4,23	4,67	5,84	86,14	175,2	251	21
Итого за 5 день			***27,42***	***37,79***	**182,1**	**957,48**		
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Макаронный изделия с маслом , сахаром	130	3,84	3,91	20,75	138,1		85
	Напиток из шиповника	100	0,41	0,17	60	120	256	56
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	56	90
Обед	Щи из свежей капусты	150	2,95	4,8	6,87	94,49	56	8
	Соус красный	25	0,48	1,37	2,16	21,7	228	7
	Котлеты из мяса кур	55	12,49	8,93	3,67	133,2	41	80
	Каша гречневая	110	1,3	3,4	5,8	56	186	87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10
Полдник	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	43	1
	батон	34	1,1	0,22	11,98	118	3	84
Всего за 1 день			***34,46***	***35,34***	**161,58**	**1025,49**		
День 2								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	99	23
	Бутерброд с сыром	20/8	3,37	4,95	9,74	99	3	3
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	248	15
Второй завтрак	Напиток из цитрусовых	100	0,11	0,01	18,32	72	95	91
Обед	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,03	2,64	28,17		104
	Лапша-домашняя	150	3,33	4,64	15,7	115,15	47	69
	Плов из мяса кур	150	15,88	12,3	25,81	277	180	73
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10

Полдник	Рыба тушеная с овощами	70	7,88	3,54	35,35	73,5	144	44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,50	21	943	13
Итого за 2 день			**42,42**	**47,71**	**190,4**	**1216,82**		
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,06	3,26	11,16	79,54	88	31
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	253	2
	Печенье/вафля	40	3,0	3,9	29,8	125,1	87	88/101
Второй завтрак	Фрукты	95	0,90	0,2	18,08	82,94	58	86
Обед	Свекольник	150	1,15	3,8	7,55	69,49	34	34
	Рагу овощное мясом кур	150	3,01	4,07	11,72	97,73	64	79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10
Полдник	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	209	47
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1		75
	Батон	35	1,1	0,22	11,98	118	3	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,50	21	943	13
Итого за 3 день			***21,05***	***31,06***	**231,04**	**958,68**		
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144	173	37
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	248	15
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100	0,41	0,17	60	120	256	56
Обед								
	Рассольник со сметаной на м/б	150	3,28	4,8	16,76	116,11	33	25
	Макаронные изделия отварные	90	3,40	5	19	135	688	93
	Соус красный	25	0,48	1,37	2,16	21,7	228	7

	Котлета мясная	60	6,83	3,81	24,8	99,75	134	28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10
Полдник	Выпечка	60	4,33	8,26	28,73	155,50	88	55/27/92
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,50	21	943	13
Итого за 4 день			***30,94***	***42,68***	**213,47**	**1109,2**		
День 5	Фруктовый с							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93	58
	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	253	2
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,53	2,63	9,74	70	1	16
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	56	90
Обед	Суп картофельный с бобовыми с гренками	150	6,34	4,12	17,51	118,87	35	36
	Жаркое по домашнему	150	11,21	10,18	15,53	207	153	19
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1	24
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,12	0,12	11,92	45	240	10
Полдник	Запеканка из круп со сгущенным молоком	100/20	5,3	5,02	36,24	155,8	102	46
	Кисель из концентрата	150	0	0	24	116	233	20
Итого за 5 день			***38,69***	***39,45***	***165,79***	***1064,82***		
Итого за весь период			**317,75**	**389,11**	**1829,91**	**10894,32**		
Среднее значение за период			**31,42**	**38,91**	**182,99**	**1089,43**		
Содержание белков, жиров,			***3,17***	***3,89***	***18,29***			

углеводов в меню за период в % от калорийности								