



УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_

Заведующий МБДОУ д/с №23

Н.В.Алидбирова

# **Десятидневное меню на 10,5 часов сад-ясли**

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ    НА 10,5 ЧАСОВ ЯСЛИ

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,35	4,6	25,76	162	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	4,06
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>301,7</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
370/393	Сок фруктовый/Чай с лимоном	100	0,75/0,3	0,15/0	15,15/10,08	<b>69/19,3</b>	3,0
	<b>Обед</b>						
101	Суп «Харчо» с мясом и со сметан.	150	3,33	4,64	15,7	115,15	6,3
317	Макароны отварные	120	0,68	3,42	19,83	126	0,62
278	Гуляш из отварных кур в соусе	90	10,5	8,3	1,8	122,6	0,62
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	85	3
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>512,95</b>	
	<b>Ужин</b>						
168г	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,08	4,8	25,5	153	0,2
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	0
397/396	Какао с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,73/0,26	3,12/0,06	13,6/7,98	89/31,9	0,4
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>287,8/230,7</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>34,2/31,4</b>	<b>34,3/31,05</b>	<b>178,6/167,92</b>	<b>1172,45/1065,65</b>	<b>18,77</b>

№ техн. карты	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
168д	Каша манная с маслом	150	3,40	3,96	22,94	141	0,52
396	Кофейный напиток без молока	150	0,26	0,06	7,98	32	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>284,7</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,57	76,5	1,84
1/605	Хлеб пшеничный/Пряник	20/30	1,48/1,85	0,58/2,2	10,28/21,6	46/114,51	0
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>122,5/191,01</b>	
	<b>Обед</b>						
69	Суп овсяный на мясном бульоне	150 / 5	3,75	2,4	10,03	95,25	9,3
144	Овощи тушеные с мясом	150	17,27	10,9	15,78	213,45	7,58
373/376	Компот из лимонов/ Компот из сушеных фруктов	150	0,08/0,33	0/0	10,27/20,82	41/85	30/1,29
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>413,9/457,9</b>	
	<b>Ужин</b>						
43	Салат из свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38
215	Омлет натуральный	110	9,47	14,58	2,57	179	0,19
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	1,5
1	Хлеб ржаной	20	1,4	0,28	6,84	42,8	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	45,8	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>344,35</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>47,82/48,44</b>	<b>45,7/47,33</b>	<b>143,15/165,02</b>	<b>1165,45/1277,96</b>	<b>29,74</b>
№	День: среда	Масса				Энергетическая	

техн. карты	Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	порции (г)	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	3,19	5,67	18,04	149	0,52
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>330,7/291,8</b>	
	<b>Полдник</b>						
368	Яблоко/Банан	100	0,4/0,5	0,4/1,5	9,8/21	<b>45/96</b>	3,0/0,4
	<b>Обед</b>						
127	Суп рыбный перловый	150 / 5	7,28	3,11	17,34	118,57	4,4
427	Пюре из гороха с маслом	150	34,23	5,52	69,58	387,39	0
282	Котлета	70	8,92	6,74	8,97	161,4	0
347/348	Соус белый основн. Соус красный осн.	20	0,12/0,38	0,7/1,09	0,72/1,72	9,74/21,7	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	85	3
1	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>826,3/838,26</b>	
	<b>Ужин</b>						
195	Маннй пудинг	150	8,02	9,93	51,02	326	0,88
604/608	Молоко сгущенное/Яблочное повидло	20/30	2,37/0,08	2,61/0	16,35/13	96,3/50	0,1
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	4,88	28	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>450,3/404</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>71/69,07</b>	<b>41,45/38,39</b>	<b>245,4/251,7</b>	<b>1652,3/1630,06</b>	<b>46,84</b>

№ техн. карты	День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168а	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	142	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	0,75
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>260,7/246,7</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
393/400	Чай с лимоном/Молоко кипяченое	100	0,04/2,74	0/2,44	4,4/5	29/51	1,42
1/5	Хлеб пшеничный/ Печенье песочное	20	1,42/1,01	0,22/4,18	9,28/11,72	45,8/88,5	0
	<b>Всего за второй завтрак</b>					<b>74,8/139,5</b>	
	<b>Обед</b>						
13/9	Салат из свежих огурцов/салат из моркови с чесноком	40	0,30/4,56	2,43/3,36	0,95/2,10	27/37,3	4,3/1,76
58	Свекольник со сметаной	150	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22
321	Пюре картофельное	120	2,45	5,5	14,89	110,4	3,47
285/284	Печень по-строгановски/Оладьи из печени	90	12,1/12,7	10,99/11,2	14,71/15,8	162/145,73	1,97
347/348	Соус белый осн./соус красный осн.	20	0,12/0,38	0,7/1,09	0,72/1,72	9,74/21,7	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	4,5
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>553,38/559,37</b>	
	<b>Ужин</b>						
458	Ватрушка с творогом/повидлом	90	11,8/5,72	7,04/3,8	37,4/56,7	259/284,6	0,04/0,09
397/392	Какао с молоком/Чай с сахаром	150	2,73/0,04	3,12/0,01	13,6/4,88	89/28	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>348/312,6</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>46,3/42,8</b>	<b>44,3/43,9</b>	<b>190,54/204,6</b>	<b>1236,88/1258,17</b>	<b>40,8</b>

№ техн. карты	День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
1686	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159	0,6
396	Кофейный напиток без молока	150	0,26	0,06	7,98	32	0
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,5	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>302,7</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
602/5	Вафли/ Печенье песочное	20	0,56/1,01	0,66/4,5	15,46/11,72	70,8/88,5	0,04
401	Молоко кипяченое	100	2,74	2,44	4,5	51	0,45
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>121,8/139,5</b>	
	<b>Обед</b>						
73	Рассольник	150/8	4,06	4	8,28	86,22	7,08
276	Жаркое по-домашнему	150	8,35	4,70	16,32	180	0,4
373/376	Компот из лимонов/ Компот из сушеных фруктов	150	0,08/0,33	0/0,015	10,26/20,82	41/85	3,45/1,29
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>371,42/415,42</b>	
	<b>Ужин</b>						
93/93а	Суп молочный с макар. изделиями/ С крупой	150	5,38/3,61	4,8/3,88	17,65/12,39	136/100,62	0,13/0,68
1	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,86	10,28	45,8	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	4,88	28	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>209,8/174,5</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>32,1/31,06</b>	<b>26,9/29,9</b>	<b>148,6/150,2</b>	<b>905,72/1032,12</b>	<b>20,178</b>

№ техн. карты	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы		
			Прием пищи, наименование блюда				ккал
	<b>Завтрак</b>						
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,35	4,6	25,76	162	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	4,88	28	1,65
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>301,7</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
370	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	<b>69</b>	3,0
	<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный с бобовыми	150/ 5	3,29	3,07	9,79	81	3,08
294/311	Запеканка из печени с рисом/Суфле куриное с рисом	160/150	15,50/25,75	17,0/24,6	17,60/6,85	216/350	14,8/0
347/348	Соус белый основ/Соус красный основ.	20	0,12/0,38	0,7/1,9	0,72/1,72	9,74/21,7	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	20,82	85	3
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>455,94/601,9</b>	
	<b>Ужин</b>						
168г	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,08	4,08	25,05	153	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,86	10,28	45,8	0
397/396	Какао с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	3,15/0,26	2,72/0,06	12,96/7,98	89/32	4,5
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>287,8/230,8</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>39/46,6</b>	<b>38,04/44,18</b>	<b>171,6/156,8</b>	<b>1114,444/1203,4</b>	<b>15,84</b>
№	День: среда Неделя: вторая	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С

техн. карты	Возрастная категория: 1,5-3 года	(г)				(ккал)	(мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168в	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,04	4,78	20,34	149	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2/0,06	10,98/7,98	70/32	4,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>330,7/292,7</b>	
	<b>Полдник</b>						
410	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
603/5	Зефир/Печенье песочное	25/20	0,2/1,01	0/4,5	19,67/11,72	76,0/88,5	0
	<b>Всего ккал за полдник</b>					<b>151,0/163,5</b>	
	<b>Обед</b>						
68	Щи по-уральски	150	5,07	4,63	6,75	95,92	6,6
321	Пюре картофельное	120	2,44	5,79	16,34	110,47	0
255/146	Котлета рыбная/Тефтели рыбные	70	10,08/8,05	3,25/5,25	41,7/36,6	97,75/109	0
348347	Соус красн.основн/Соус бел.основ.	20	0,27/0,12	1,23/0,7	2,42/0,72	21,7/9,74	0,08
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0	16,4	85	3
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>475,04/474,33</b>	
	<b>Ужин</b>						
32/37	Салат из кукурузы с луком репчатым/ Салат овощной	45/50	3,66/0,70	5,43/2,54	21,38/23,7	145,5/43,7	0,75/0,25
215	Омлет натуральный	110	9,47	14,55	2,57	179	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	1,5
1	Хлеб ржаной	20	1,4	0,28	6,84	42,8	
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	45,8	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>441,1/339,3</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>50,25/43,8</b>	<b>51,28/52,42</b>	<b>217,26/201,83</b>	<b>1435,14/1447,05</b>	<b>30,0</b>
№ техн. карты	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		

	<b>Завтрак</b>						
168д	Каша манная с маслом	150	3,40	3,96	22,94	141	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	4,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>322,7/284,7</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,57	85,12	1,84
5/602	Печенье песочное/Вафли	20	1,01/0,56	4,5/0,66	11,72/15,46	88,5/70,8	0
	<b>Всего за второй завтрак</b>					<b>173,62/156</b>	
	<b>Обед</b>						
43/9	Салат из свеклы с чесноком/Салат из свежих огурцов	40	0,6/0,69	3,04/1,06	4,1/1,27	43,77/41	11,2
78	Борщ со сметаной	150	5,06	4,56	8,4	87,38	4,4
454	Пирожок печеный с мясом и рисом	110	14,08	8,7	38,7	306,9	1,06
373/3376	Компот из лимонов/Компот из сушеных фруктов	150	0,08/0,33	0	10,27/16,4	41/85	40/1,79
1	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>544,08/512,08</b>	
	<b>Ужин</b>						
239/230	Оладьи из творога/Запеканка из творога	150	20,97/21,04	14,6/14,46	33,63/20,58	394,5/296	0,28
608/604	Яблочное повидло/Молоко сгущен.	20/30	0,08/2,37	0/2,61	13,0/16,35	50/96,3	0,1
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	45,8	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>518,3/466,1</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>57,47/56,95</b>	<b>50,78/45,49</b>	<b>199,9/194,7</b>	<b>1558,7/1418,88</b>	<b>37,57</b>
№ техн. карты	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	

	<b>Завтрак</b>						
168ж	Каша вязкая «Дружба» с маслом	150	4,75	7,65	19,8	169	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	4,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>350,7/312,7</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
368	Яблоко/Банан	100	0,4/0,5	0,4/1,5	9,8/21	<b>45,0/96</b>	3,0/0,4
	<b>Обед</b>						
14/37	Салат из свежих помидоров с луком/ Салат овощной	40	0,45/0,56	2,47/2,03	1,88/3,6	32/43,7	11,2/12,9
77	Суп картофельный с мясом	150	5,48	2,86	27,57	97,5	8,8
298	Ленивые голубцы со сметан.соус	150	10,61	6,82	15,09	164	15,03
373/376	Компот из лимонов/ Компот из сушеных фруктов	150	0,08/0,33	0	10,27/16,4	41/85	40/1,79
1	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,68	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>396,7/454,4</b>	
	<b>Ужин</b>						
93,93а	Суп молочный с макаронными изделиями/ С крупой	150	1,38/3,61	6,18/3,88	8,4/12,39	94,8/100,62	1,2
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	4,88	28	0
1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	45,8	0
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>168,9/174,8</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>32,09/32,7</b>	<b>33,9/30,4</b>	<b>147,2/167,6</b>	<b>961,3/757,9</b>	<b>28,96</b>

№ техн. карты	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 1,5-3 года	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Завтрак</b>						
168а	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	142	0
395/396	Кофейный напиток с молоком/ Кофейный напиток без молока	150	2,34/0,26	2,0/0,06	10,63/7,98	70/32	4,5
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,86	68,7	0
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	43	0
	<b>Всего ккал за завтрак</b>					<b>323,7/285,7</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,57	85,12	1,84
5/1	Печенье песочное/ Хлеб пшеничный	20	1,01/1,42	4,5/0,22	11,72/9,28	88/45,8	0
	<b>Всего ккал за второй завтрак</b>					<b>173,12/130,92</b>	
	<b>Обед</b>						
73	Рассольник	150	4,06	4	8,28	86,22	7,08
292	Макаронник с мясом	160	18,2	11,66	33,39	312	0,4
347/348	Соус белый основ/Соус красный основ.	20	0,12/0,38	0,7/1,9	0,72/1,72	9,74/21,7	0,08
376	Компот из сушеных фруктов,	150	0,32	0	16,8	85	0,8
1	Ржаной хлеб	30	1,32	0,24	6,84	64,2	0
	<b>Всего ккал за обед</b>					<b>499,16/569,12</b>	
	<b>Ужин</b>						
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9
457/195	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем/ Манный пудинг	150	9,66/8,02	10,8/9,93	61,0/51,02	405/326	0/0,88
608/604	Повидло яблочное/ Молоко сгущенное	20/30	0,08/2,37	0/2,6	13/16,35	50/96,3	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
	<b>Всего ккал за ужин</b>					<b>472,55/405(451,3)</b>	
	<b>Всего ккал за день</b>		<b>53,34/52,58</b>	<b>48,5/45,25</b>	<b>220,14/209,4</b>	<b>1295,41/1390,7(1437,4)</b>	<b>28,52</b>