

Утверждаю:

Заведующая МДОУ Детский сад № 22 «Лужок»

Шац

/Э.С.Шагиева

Приказ №51 от «28» февраля 2023 года.



Примерное 10-дневное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 22 «Лужок» с. Ждановка

Краснокутского района Саратовской области

Возраст от 1,5 до 3 лет

• **Сезон: весеннее-летний**

1 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	150	4,65	6,03	23,31	166,51		48
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,62	18,56	106,13		52, 14
Итого		8,46	7,66	49,75	304,21	0,02	
2 Завтрак							
Снежок	120	2,6	2,5	11	77		
Итого		2,6	2,5	11	77		
Обед							
Щи	180	2,31	7,03	8,2	102,91		2
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	194,4		9
Гуляш	50	6,42	5,16	1,65	78,75	0,25	277
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	1,19	348
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		20,01	19,71	86,21	599,25	1,63	
Полдник							
Пирожки печенные с морковью	60	4	3,95	22,9	148,6	0,75	454
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Итого		4,05	3,96	30,78	180,17	0,77	
Итого за день		35,12	33,83	177,74	1160,63	2,42	

2 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	146		168
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с маслом	40/6	2,9	5,42	24,04	136,6		52, 13
Итого		7,62	10,29	52,86	314,17	0,02	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	2	30
Печенье	7	0,52	0,7	5,21	29,19		
Итого		1,02	0,70	15,31	71,85	2,00	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,96	3,03	4,17	46,95	4,75	45
Суп картофельный с клецками	180	2,7	2,36	12,12	80,59		6
Плов из птицы, мяса	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	19
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		21,66	17,90	82,81	577,48	5,32	
Полдник							
Сырники творожные	50	8,58	6,73	6,53	124,95	0,115	85
Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14		60
Итого		9,60	6,73	28,29	212,09	0,115	
Итого за день		39,90	35,62	179,27	1175,59	7,455	

3 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная, жидкая	150	5,58	6,05	26,46	182,94		50
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,62	18,56	106,13		52, 14
Итого		9,39	7,68	52,90	320,64	0,02	
2 Завтрак							
Йогурт	150	4,5	3,75	16,5	118,5		
Итого		4,50	3,75	16,50	118,50	0,02	
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,8	5,05	3,7	63,5	14	35
Суп фасолевый	180	1,66	2,78	9,76	71,11		47
Макароны отварные	120	4,4	3,65	21,15	134,4		8
Гуляш	50	6,42	5,16	1,65	78,75	0,25	277
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		17,11	17,19	77,7	533,7	14,44	
Полдник							
Галушки из теста	80	3,155	0,755	17,377	89,777		86
Кабачковая икра	10	0,1	0,7	0,7	9		
Кофейный напиток	100	1,39	1,59	9,85	59,34		57
Итого		4,645	3,045	27,927	158,117	0,00	
Итого за день		35,645	31,665	175,027	1130,957	14,46	

4 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	150	4,36	4,08	13,17	107,55	0,62	64
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с маслом	40/6	2,9	5,42	24,04	136,6		52, 13
Итого		7,31	9,51	45,09	275,72	0,62	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	2	30
Вафля	7	0,21	0,24	5,42	24,78		
Итого		0,71	0,24	15,52	67,44	2,00	
Обед							
Салат луковый	60	0,66	4,5	3,5	56,66	1,86	30
Суп-харчо	180	5,65	11,37	2,7	168,35	3,88	632
Картофельное пюре	120	2,54	4,83	18,62	128,35		22
Рыба тушеная с овощами в томате	80	8,28	4,57	4,28	91,58		21
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	59
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		20,96	25,82	70,54	630,88	5,93	
Полдник							
Оладьи с повидлом	50	2,92	2,69	25,43	137,69		53
Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14		60
Яблоко	50	0,15	0,15	4,15	20	4,25	
Итого		4,09	2,84	51,34	244,83	4,25	
Итого за день		33,07	38,41	182,49	1218,87	12,8	

5 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	150	4,91	6,25	26,32	180,83		46
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,62	18,56	106,13		52, 14
Итого		8,72	7,88	52,76	318,53	0,02	
2 Завтрак							
Снежок	120	2,6	2,5	11	77		
Итого		2,60	2,50	11,00	77,00	0,00	
Обед							
Суп вермишелевый	180	1,92	2,03	12,34	75,38	5,94	68
Гороховое пюре	120	11,68	1,15	23,24	139,68		422
Котлета	60	9,14	10,03	4,92	151,5		10
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	1,19	348
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		27,15	15,86	85,95	589,75	7,32	
Полдник							
Запеканка манная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	81
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Конфета	7	0,1	0,1	6,47	25,97		
Итого		13.81	9.15	24.27	238.87	0,29	
Итого за день		52.28	35.39	173.98	1224.15	7,63	

6 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая жидкая с маслом	150	3,29	3,15	21,22	126,75		75
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,62	18,56	106,13		52, 14
Итого		7,1	4,78	47,66	264,45	0,02	
2 Завтрак							
Яблоко	50	0,15	0,15	4,15	20,00	4,25	
Итого		0,15	0,15	4,15	20,00	4,25	
Обед							
Суп овощной	180	1,38	4,21	9,05	82,96		5
Макаронны отварные	120	4,4	3,65	21,15	134,4		8
Гуляш	80	8,8	19,12	0,32	208		275
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		18,41	27,53	71,96	611,30	0,19	
Полдник							
Омлет	80	10,8	19,6	1,84	228,08	0,16	286
Кофейный напиток	100	1,39	1,59	9,85	59,34		57
Итого		12,19	21,19	11,69	287,42	0,16	
Итого за день		37,85	53,65	135,46	1183,17	4,62	

7 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная из "Геркулеса" жидкая	150	4,74	6,67	19,11	155,53		49
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с маслом	40/6	2,9	5,42	24,04	136,6		52, 13
Итого		7,69	12,10	51,03	323,70	0,02	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	2	30
Печенье	7	0,52	0,7	5,21	29,19		
Итого		1,02	0,70	15,31	71,85	2,00	
Обед							
Суп крестьянский	180	1,66	5,57	11,1	101,22		
Голубцы ленивые	150	13,425	16,875	11,55	252,75	18,15	
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		18,915	22,995	64,09	539,91	18,34	
Полдник							
Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	0,06	140
Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14		60
Итого		9,40	8,72	48,25	316,98	0,067	
Итого за день		37,025	44,515	178,68	1252,44	20,427	

8 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная с маслом, жидкая	150	5,07	7,81	19,39	168,7	0,67	70
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,62	18,56	106,13		52, 14
Итого		8,88	9,44	45,83	306,4	0,69	
2 Завтрак							
Йогурт	100	3	2,5	11	79		
Итого		3,00	2,50	11,00	79,00	0,00	
Обед							
Салат из моркови	50	0,61	0,4	5,8	26,15	2,4	41
Суп-лапша домашняя	180	1,6	3,65	8,58	73,62	0,36	86
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	194,4		9
Гуляш	50	6,42	5,16	1,65	78,75	0,25	277
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		19,33	14,63	88,38	558,86	3,2	
Полдник							
Блинчики	50	2,34	1,26	17,93	92,73		447
Чай	150	0,05	0,01	7,88	31,57		392
Итого		2,39	1,27	25,81	124,3	0,00	
Итого за день		33,6	27,84	171,02	1068,57	3,89	

9 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	150	4,65	6,03	23,31	166,51		48
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с маслом	40/6	2,9	5,42	24,04	136,6		52, 13
Итого		7,60	11,46	55,23	334,68	0,02	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	2	30
Вафля	7	0,21	0,24	5,42	24,78		
Итого		0,71	0,24	15,52	67,44	2,00	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,96	3,03	4,17	46,95	4,75	45
Суп гороховый с гречками	180	5,11	1,69	21,06	114,7	3,63	84
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8		315
Котлеты рыбные из минтая	60	8,88	1,64	5,82	73,64		19
Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	1,19	348
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		21.79	12.59	100.96	598.28	5,01	
Полдник							
Вареники ленивые	80	15,46	4,67	15,8	167,24		41
Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14		60
Итого		16,48	4,67	37,56	254,38	0,00	
Итого за день		46.58	28.96	209.27	1254.68	7,03	

10 день

Возраст: от 1,5 до 3 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	150	4,18	4,59	14,79	117,06		9
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Хлеб с сыром	40/4	3,76	1,62	18,56	106,13		52, 14
Итого		7,99	6,22	41,23	254,76	0,02	
2 Завтрак							
Снежок	120	2,6	2,5	11	77		
Итого		2,60	2,50	11,00	77,00	0,00	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,96	3,03	4,17	46,95	4,75	45
Рассольник со сметаной	180	2,13	3,08	10,2	77,11	5,87	89
Рагу овощное с мясом	150	13,02	14,13	11,22	224,56	7,3	98
Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,24	71,44	0,19	
Хлеб	50	3,55	0,55	23,2	114,5		52
Итого		19.94	20.79	67.03	534.56	18.11	
Полдник							
Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2		51
Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	0,02	392
Карамель	7	0,01	0,01	6,47	25,97		
Итого		4,43	7,09	51,15	285,74	0,02	
Итого за день		34.96	36.6	170.41	1152.06	18.15	