

«СОГЛАСОВАНО»:

Начальник ТО

Роспотребнадзора РБ

в Мухоморинском районе

Н.Ю. Банщикова

«21» сентября 2025

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

Детский сад «Земляничка»

«22» сентября

«3» сентября

Заведующий



10 – ти дневное меню для детей от 1 до 3

1 ДЕНЬ										
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ	номер рецептуры			
ЗАВТРАК	каша манная с маслом	150	3,3	5,14	21,26	140,5	№12			
	печенье	40	3	2,9	29,8	166,3				
	чай	150	1,36	0,84	1,1	10,6	№63			
II ЗАВТРАК	банан	100	7,66	8,88	52,16	317,4				
	борщ	150	1,1	0,4	14,7	66,2				
ОБЕД	бефстроганов из печени в сметанном соусе	50	4,9	5,07	13,1	138,9	№19			
	вермишель отварная с маслом	120	2,83	3,325	4,53	5,07	1,72	46,55	№42	
	хлеб пшеничный	30	4,5							
	компот из кураги	150	0,69		0,55	26,84	80,2	№65		
			20,2	20,695	13,235	13,775	30,8		25,01	139,4
	блины со сгущеным молоком	60	60	9,95	10,8	6,35	4,75	40,97	32,13	198,33
ПОЛДНИК	чай с молоком	150	1,36		0,84	1,1	10,6	№63		
			11,31	12,16	7,19	5,59	42,07	33,23	219,7	208,93
			40,27	41,615	29,705	28,645	200,8	186,17	1089,15	1102,73
Калорийность за 1 день										

2 ДЕНЬ											
	МЕНЮ	ГРАММЫ		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛЛ	номер рецептуры
ЗАВТРАК	каша гречневая с маслом	150		4,7		6,09		25,1		175,8	№8
	хлеб пшеничный	30		4,5		0,55		26,84		80,2	
	мармелад	10		7,2		0,022		0,05		33,84	
	чай с молоком	150		1,36		0,84		1,1		10,6	№63
II ЗАВТРАК				17,76		7,502		53,09		300,44	
	яблоко	100		0,4		0,4		9,8		45	
ОБЕД	рассольник	150		4,52		7,56		13,52		117,28	№21
	картофель тушеный с мясом	120	120	14,6	15,05	2,13	1,8	19,26	7,44	165,3	№28
	капуста тушеная с мясом									169,3	
	хлеб пшеничный	30		4,5		0,55		26,84		80,2	
	напиток фруктовый	150		0,1		0,06		16,06		57,65	№66
				23,72		10,3		75,88		420,43	
ПОЛДНИК				24,17		9,97		63,86		424,43	
	хлеб пшеничный	30		2		0,4		10		80,2	
	вермишель отварная с сыром	120		6,5		8,81		21,25		240,3	№24
	чай с молоком	150		1,36		0,84		1,1		10,6	№63
				9,86		10,05		32,35		331,1	
Калорийность за 1 день				51,74	45,69	28,252	19,112	170,92	137,85	1096,97	1100,97

3 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	геркулесовая каша с маслом	150	4,86	6,9	26,3	150,2 №7
	хлеб пшеничный, сыр	35	5,5	4,8	29,5	103
	какао с молоком	150	2,06	1,38	9,94	58 №67
			12,42	13,08	65,74	311,2
II ЗАВТРАК	банан	100	1,5	0,1	19,21	89
ОБЕД	суп крестьянский с мясом	150	6,89	6,39	14,03	140,7 №18
	перловка отварная с маслом	120	2,815	4,46	19,9	120,3 №33
	рыба порционная	50	17,49	0,99		79,2 №43
	хлеб пшеничный	30	4,5	0,55	26,84	80,2
	кисель плодово-ягодный	150	0,03		10,5	40,82 №64
			31,725	12,39	71,27	461,22
ПОЛДНИК	булочка Косичка	60	7,13	6,74	36,8	200,3 №60
	чай с сахаром	150	0,8	0,2	8,144	30,1 №69
			7,93	6,94	44,944	230,4
Калорийность за 1 день						
			53,575	32,51	201,164	1091,82

4 ДЕНЬ														
	МЕНЮ	ГРАММЫ			БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ			К/КАЛЛ		номер рецептуры
ЗАВТРАК	каша ячневая с маслом	150			3,325		5,4		23,23			156,3		№10
	сухарь	40			0,12		0,59		7			33,84		
	чай с сахаром	150			0,8		0,2		8,144			30,32		№69
II ЗАВТРАК					4,245		6,19		38,374			220,46		
	яблоко	100			0,4		0,4		9,8			45		
	суп уха	150			4,28		2,46		11,82			89,22		№17
	плов	позы	120	180	15,99	50,96	8,84	10,06	28,82	44,34	300	326,1	№36 №27	
ОБЕД														
	хлеб пшеничный	30			4,5		0,55		26,84			80,2		
	компот из сухофруктов	150			0,69				19,41			89,08		
					25,46	60,43	11,85	13,07	86,89	102,4	558,5	584,6		
ПОЛДНИК	хлеб пшеничный	40			4,5		0,55		26,84			80,2		
	картофель отварной с кабачковой икрой	180			2,55		1,53		20,61			130,3		№26
	чай с молоком	150			1,36		0,84		1,1			10,6		№63
					5,86		1,39		27,94		221,1			
Калорийность за 1 день					35,97	70,94	19,83	21,05	163	178,5	1045,1	1071,2		

5 ДЕНЬ							
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ	
ЗАВТРАК	каша "Рябушка" с маслом	150	3,86	5,8	26,26	175	№11
	печенье	40	3	3,9	29,8	140,3	
	чай	150	1,36	0,84	1,1	10,6	№63
			8,22	10,54	57,16	325,9	
II ЗАВТРАК	сок	150	1	0,2	20,2	86,6	
ОБЕД	суп овощной с мясом	150	5,672	0,552	10,61	72,1	№12
	гуляш мясной в томатном соусе	50	5,6	2,5	20,7	98,7	№39
	вермишель с маслом	120	4,185	4,57	27,92	175,8	№31
	хлеб пшеничный	30	4,5	0,55	26,84	80,2	
	кисель плодово-ягодный	150	0,03		13,49	48,2	№68
			19,987	8,172	99,56	475	
	ватрушка с сыром	60	5,7	6,9	33,5	180,9	
	чай с сахаром	150	1	0,26	10,18	30,7	№69
Калорийность за 1 день			6,7	7,16	43,68	211,6	
			35,907	26,072	220,6	1099,1	

6 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	каша манная с маслом	150	3,3	5,14	21,26	145
	вафля	50	1,4	1,7	38,7	175,1
	чай	150	1,36	0,84	1,1	10,6
			6,06	7,68	61,06	330,7
II ЗАВТРАК	банан	100	1,5	0,1	19,21	89
ОБЕД	суп рисовый с мясом	150	5,795	2,81	23,91	115,15
	вермишель с маслом	120	4,185	4,57	27,92	175,8
	бефстроганов из печени (говядина)	50	7,28	3,085	1,72	46,55
	хлеб пшеничный	30	4,5	0,55	26,84	80,2
	кисель плодово-ягодный	150	0,03		13,49	48,2
			14,51	7,93	92,16	419,35
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	60	12,11	8,24	33,46	228,6
	чай с сахаром	150	0,8	0,2	8,144	30,6
			12,91	8,44	41,604	259,2
Калорийность за 1 день			34,98	24,15	214,034	1098,25

7 ДЕНЬ						
	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ	
с	150	3,125	5,6	23,9	159,6	№5
	30	1,5	2,4	21,3	120	
	150	1,36	0,84	1,1	10,6	№63
		5,985	8,84	46,3	290,2	
	100	0,4	0,4	9,8	45	
	150	6,8	6,3	10,73	144,2	№20
с	120	5,065	5,45	24,88	171,4	№30
т/с	60	18,05	3,44	4,135	110,3	№44
й	30	4,5	0,55	26,84	80,2	
	150	0,69		19,41	89,08	№65
		35,105	15,74	85,995	595,18	
	120	2,55	1,53	20,61	110,55	№72
	150	1,36	0,84	1,1	10,6	№63
		3,91	2,37	21,71	121,15	
		45,4	27,35	163,805	1051,53	

8 ДЕНЬ							
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ	
ЗАВТРАК	каша пшеничная с маслом	150	4,5	5,98	27,41	160,1	№6
	батон с маслом		2,59	1,01	17,9	68,2	
	какао с молоком	150	2,06	1,38	9,94	58	№67
II ЗАВТРАК	банан	100	9,15	8,37	55,25	286,3	
			1,5	0,1	19,21	89	
ОБЕД	суп вермишелевый с мясом	150	6,34	5,6	16,31	118,3	№23
	перловка отварная с маслом	120	2,815	4,46	19,9	120,3	№33
	тефтели рыбная в т/с	50	25,9	7,6	5,1	140,2	№41
	хлеб пшеничный	30	4,5	0,55	26,84	80,2	
	напиток фруктовый	150	0,1	0,06	16,06	67,65	№66
			39,655	18,27	84,21	526,65	
ПОЛДНИК	рулет с повидлом	50	6,7	7,9	36,5	169,3	№50
	чай с сахаром	150	0,8	0,2	8,144	30,7	№69
			7,5	8,1	44,644	200	
Калорийность за 1 день			57,805	34,84	203,314	1101,95	

9 ДЕНЬ							
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ	
ЗАВТРАК	каша рисовая с маслом	150	3,025	5,3	28,71	172,2	№2
	хлеб пшеничный	20	2,59	1,01	17,99	87,5	
	зефир		0,12	0,59	7	33,84	
	чай с молоком	150	1,36	0,84	1,1	10,6	№63
II ЗАВТРАК			7,095	7,74	54,8	304,14	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
ОБЕД	суп кружевной с мясом	150	6,87	6,39	14,03	145,07	№18
	горошница отварная с маслом	120	8,52	5,26	20	162,95	№35
	гуляш мясной в томатном соусе	60	5,6	2,5	20,7	98,7	№39
	хлеб пшеничный	30	4,5	0,55	26,84	80,2	
	кисель плодово-ягодный	150	0,03		13,49	48,2	№68
			25,52	14,7	95,06	535,12	
	каша гречневая рассыпная	120	4,7	6,09	25,1	175,8	№8
	чай с молоком	150	1,36	0,84	1,1	10,6	
			6,06	6,93	26,2	186,4	
Калорийность за 1 день			39,075	29,77	185,86	1070,66	

10 ДЕНЬ						
	МЕНЮ	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	К/КАЛЛ
ЗАВТРАК	геркулесовая каша с маслом	150	4,86	6,9	26,3	125,55
	вафля	50	1,4	1,7	38,7	150,1
	чай с молоком	150	1,36	0,84	1,1	10,6
			7,62	9,44	66,1	286,25
II ЗАВТРАК	сок натуральный	150	0,14	0,02	3,32	14,02
ОБЕД	щи с мясом	150	4,65	5,048	11,65	126,3
	рис отварной с маслом	120	2,83	4,53	32,1	147,4
	ежики мясные в томатном соусе	60	16,55	10,06	13,17	166,8
	кисель плодово-ягодный	150	0,03		13,49	48,2
	хлеб пшеничный	30	4,5	0,55	26,84	80,2
			28,56	20,188	97,25	568,9
ПОЛДНИК	булочка домашняя	60	7,13	6,44	33,46	200,4
	чай с сахаром	150	1	0,26	10,18	30,7
			8,13	6,7	43,64	231,1
Калорийность за 1 день			44,45	36,348	210,31	1100,27