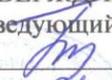
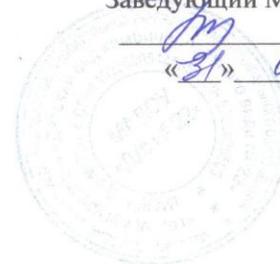


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Д/с №22»

  
А.Р. Багаутдинова

«31» 08 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1 – 3 года**

**СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

**2021-2022**

**Примерное десятидневное менювозрастная категория 1-3 года, сезон зимне-весенний**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Макароны отварные	120/40,3	5,2	3,36	26,54	156,8	0	147
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Кисель из плодового концентрата	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	213
	<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>10,23</b>	<b>11,32</b>	<b>52,07</b>	<b>342,12</b>	<b>1,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399
<b>Обед:</b>								
	Салат из белокочанной капусты	30	1,42	2,92	2,59	26,77	10,48	20
	Суп картофельный с крупой	130	2,3	2,45	8,84	43,69	4,2	80
	Котлеты	60/44,4	8,7	9,84	7,74	155,4	0,05	70
	Каша перловая рассыпчатая	100/30	3,5	3,93	17,93	87,33	0,68	124
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0,032	700
	Соус томатный	15	0,15	0,66	0,9	10,5	0,4	159
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>18,8</b>	<b>20,51</b>	<b>76,55</b>	<b>484,04</b>	<b>16,14</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110/78,46	2,89	4,88	15,6	98	3,46	151
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85	2	400
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368
	Булочка домашняя	30	1,98	3,75	16,17	143	0	469

	Итого	390	9,92	13,19	51,1	370	20,46	
<i>Итого за первый день:</i>		1370	39,9	45,02	196,87	1264,16	41,54	
<b>День 2</b>								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	150	4,02	8,35	21,32	167,25	0,18	130
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	0,97	395
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	Итого	338	10,52	13,84	44,47	337,57	1,22	
Второй завтрак:								
	Йогурт	120	3	2,3	4,5	72	1,1	
Обед:								
	Салат из моркови	30	0,37	1,2	5,48	15,69	2	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	5,73	12,29	62,85	5,94	82
	Плов из курицы	100/44,5	8,3	6,34	23,65	216	0,97	100
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Итого	470	13,3	14,06	81,38	469,35	9,65	
Уплотненный полдник:								
	Фрикадельки рыбные отварные	60/45	8,99	4,62	5,4	77,98	0,17	263
	Капуста тушеная	120/99,52	2,48	6,88	11,31	94	20,59	336
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	22	95	10	368
	Итого	450	14,27	12,21	57,77	343,78	30,9	

<i>Итого за второй день:</i>		1378	41,09	42,41	190,83	1222,7	42,87	
<b>День 3</b>								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,47	9,5	23,27	153,57	0,15	133
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>9,45</b>	<b>13,77</b>	<b>46,1</b>	<b>322,89</b>	<b>0,39</b>	
Второй завтрак:								
	Ряженка	120	3,48	3	5,78	289,89	0,3	401
Обед:								
	Огурец соленый	30	0,44	0	1,52	7,4	0	
	Борщ	150	0,96	3,91	9,55	76,25	5,6	56
	Жаркое по-домашнему	150/67,7	15,36	5,6	16,32	190,8	2,3	276
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>19,86</b>	<b>12,83</b>	<b>73,06</b>	<b>457,21</b>	<b>8,72</b>	
Уплотненный полдник:								
	Вареники ленивые	100/82	5,04	9,56	15,33	198	0,1	230
	Соус сметанный	20	0,28	1,75	1,17	14,82	0,006	354
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	397
	Апельсины свежие	100	0,59	0,12	16,66	71,87	39,37	371
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>9,06</b>	<b>15,13</b>	<b>46,06</b>	<b>372,69</b>	<b>40,67</b>	<b>2,5</b>

<i>Итого за третий день:</i>		1345	41,85	44,73	171	1210,57	50,08	
<b>День 4</b>								
Завтрак:								
	Каша из смеси круп с изюмом	150	8,91	8,9	29,71	210,87	0,9	177a(2)
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>13,17</b>	<b>12,5</b>	<b>52,46</b>	<b>350,19</b>	<b>1,17</b>	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,5	2,5	3,46	23,13	3,1	34
	Расольник	150	1,97	4,56	5,83	62,55	4,53	73
	Запеканка картофельная с мясом	120/39,77	9,91	9,85	23,42	180	15,85	291
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>15,39</b>	<b>17,7</b>	<b>72,67</b>	<b>440,49</b>	<b>23,78</b>	
Уплотненный полдник:								
	Каша манная молочная жидкая	150	6,18	8,67	26,25	195	0,16	132
	Чай с молоком	150	2,65	2,35	11,3	76,99	1,18	395
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>10,79</b>	<b>12,63</b>	<b>60</b>	<b>368,25</b>	<b>16,34</b>	

<i>Итого за четвертый день:</i>		1398	40,3	42,83	202,67	1226,93	44,99	
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,43	4,2	14,68	110,7	1,2	93
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>8,46</b>	<b>12,16</b>	<b>40,21</b>	<b>296,02</b>	<b>2,44</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Йогурт	120	3	2,3	4,5	72	1,1	
<b>Обед:</b>								
	Салат "Здоровье"	30	2,89	2,55	3,2	25	6,3	25
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,97	3,92	5,03	46,3	11,57	67
	Биточки паровые	60/44,25	7,64	6,79	6,71	109,9	2,14	289
	Морковь тушеная с рисом	120/64,8	2,08	6,04	20,93	119,13	1,6	106
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,68</b>	<b>20,12</b>	<b>77,66</b>	<b>483,09</b>	<b>22,43</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>								
	Рыба тушеная с овощами	60/36,75	6,55	4,06	2,54	60	2,7	247
	Картофельное пюре	120/102,36	2,79	3,84	12,76	93,6	10,2	104
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194

	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	Булочка молочная	30	2,03	4,18	15,64	108	0	188
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>13,35</b>	<b>12,37</b>	<b>61,06</b>	<b>386,3</b>	<b>13,13</b>	
<i>Итого за пятый день:</i>		<b>1385</b>	<b>41,49</b>	<b>46,95</b>	<b>183,43</b>	<b>1237,41</b>	<b>39,1</b>	
<b>День 6</b>								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/45	6,09	5,8	28,6	198	2,85	123
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,9	10,6	70	0,9	395
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
Второй завтрак:	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>12,59</b>	<b>12,29</b>	<b>51,75</b>	<b>368,32</b>	<b>3,82</b>	
Обед:								
	Ряженка	120	3,48	3	5,78	68,7	0,3	401
	Огурец соленый	30	0,44	0	1,52	7,4	0	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	4,21	9,67	79,95	4,1	81
	Гуляш из отварного мяса	60/48,37	7,73	7,11	1,96	93,75	0,55	277
	Рагу из овощей	100	1,95	5,95	8,75	87,5	10,1	111
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>16,26</b>	<b>19,31</b>	<b>62,8</b>	<b>459,14</b>	<b>15,05</b>	
Уплотненный полдник:								
	Омлет натуральный	60/16,68	5,29	10,18	1,04	117,22	0,9	152
	Икра кабачковая	40	1,36	2,88	2,36	27,84	4,3	53
	Хлеб ржаной	20	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	700

	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	393
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>10,13</b>	<b>13,85</b>	<b>52,82</b>	<b>359,83</b>	<b>17,58</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1358</b>	<b>39,93</b>	<b>45,55</b>	<b>184,52</b>	<b>1255,29</b>	<b>38,45</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша рисовая молочная	150	4,75	5,15	22,72	161,25	2,6	131
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>9,78</b>	<b>13,11</b>	<b>48,25</b>	<b>346,57</b>	<b>3,8</b>	
<b>Второй завтрак:</b>								
	Яблоки свежие	100	0,48	0,48	11,76	44	15	368
<b>Обед:</b>								
	Салат из квашенной капусты	40	1,6	1,8	2,8	30	5,36	4
	Суп картофельный с клецками	150	1,27	1,72	8,62	55,5	4,96	41
	Азу	30/29	5,72	8,54	1,8	126,36	1,67	63
	Картофель отварной с маслом	120/118,8	2,76	2,34	12	81	4,56	102
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>14,45</b>	<b>15,22</b>	<b>67,01</b>	<b>475,62</b>	<b>17,37</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>								
	Запеканка из творога	120/99	15	12	28	232	1,57	155
	Соус сметанный	20	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	354
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,57	85	2	400

	Итого	310	21,26	17,41	46,73	380,37	3,57	
<i>Итого за седьмой день:</i>		1270	45,97	46,22	173,75	1246,56	39,74	
<b>День 8</b>								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	150	4,02	8,35	21,32	167,25	0,18	130
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,9	10,6	70	0,9	395
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>10,52</b>	<b>14,84</b>	<b>44,47</b>	<b>337,57</b>	<b>1,15</b>	
Второй завтрак:								
	Сок яблочный	150	0,95	0	17,15	68	3,7	399
Обед:								
	Винигрет овощной	30	0,4	2,5	5,4	23,45	4	45
	Свекольник	150	1,2	5,1	9,49	65,85	5,2	58
	Тефтели мясные	40/25	2,95	6,27	4,9	57	0,42	286
	Бобовые отварные	120/50,2	10,32	4,06	26,92	178,2	4,32	146
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17,88</b>	<b>18,75</b>	<b>86,67</b>	<b>499,31</b>	<b>14,24</b>	
Уплотненный полдник:								
	Голубцы ленивые	150/42,8	12,58	13,08	11,61	189,25	21,07	298
	Соус томатный	15	0,15	0,66	0,9	10,5	0,4	159
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194

	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Пряник	20	1,29	1,64	13,66	74,6	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>15,45</b>	<b>15,31</b>	<b>45,75</b>	<b>365,11</b>	<b>21,69</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1373</b>	<b>44,8</b>	<b>48,9</b>	<b>194,04</b>	<b>1269,99</b>	<b>40,78</b>	
<b>День 9</b>								
Завтрак:								
	Каша пшенная молочная жидкая	150	7,47	9,5	23,27	153,57	0,15	133
	Какао с молоком	150	3,15	3,7	12,9	88	1,2	397
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,08	33	0,045	6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>12,5</b>	<b>17,46</b>	<b>48,8</b>	<b>338,89</b>	<b>1,39</b>	
Второй завтрак:								
	Апельсины свежие	100	0,59	0,12	16,66	71,87	39,37	371
Обед:								
	Салат из свеклы с яблоками	40	1,33	3,13	3	41,33	1,29	19
	Расольник	150	1,97	4,56	5,83	62,55	4,53	73
	Плов из курицы	100/44,5	8,3	6,34	23,65	216	0,97	100
	Кисель из плодового концентрата	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	213
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0,04	700
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>13,82</b>	<b>14,37</b>	<b>68,42</b>	<b>469,28</b>	<b>7,65</b>	
Уплотненный полдник:								
	Макаронник	150/43	10,18	9,71	54,84	233	0	469
	Соус сметанный	20	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	354
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	0,001	
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>11,61</b>	<b>12,24</b>	<b>77,15</b>	<b>345,67</b>	<b>0,2</b>	

<i>Итого за девятый день:</i>		1240	38,52	44,19	211,03	1225,71	48,61	
<b>День 10</b>								
Завтрак:								
	Каша молочная "Дружба"	150	3,65	6,65	25,3	174	2,5	134
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	10,2	39	0,2	194
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	701
	Сыр порционный	8	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>7,91</b>	<b>10,25</b>	<b>47,05</b>	<b>313,32</b>	<b>2,77</b>	
Второй завтрак:								
	Ряженка	120	3,48	3	5,78	68,7	0,3	401
Обед:								
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	1,46	3,66	2,73	46	5,93	7
	Суп рыбный	150	7,14	4,08	14,32	120,68	8,42	48
	Курица, тушеная в соусе с овощами	120/54,78	5,06	6,33	12,99	138,32	5,89	302
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	52,26	0	701
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	700
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,67</b>	<b>14,86</b>	<b>70</b>	<b>479,81</b>	<b>20,54</b>	
Уплотненный полдник:								
	Сырники из творога	80/59	12,95	10,13	18,13	187	2,1	157
	Соус молочный сладкий	20	0,82	1,75	1,17	15,82	0,006	354
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,9	10,6	70	0,9	395

	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>17,07</b>	<b>15,28</b>	<b>50,9</b>	<b>367,82</b>	<b>13,06</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>	<b>1308</b>	<b>42,6</b>	<b>44,65</b>	<b>185,1</b>	<b>1228,95</b>	<b>40,07</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>13425</b>	<b>416,14</b>	<b>451,45</b>	<b>1892,71</b>	<b>12381,28</b>	<b>425,96</b>	
	<b>Итогов среднем на 1 ребенка в день</b>	<b>1342</b>	<b>41,61</b>	<b>45,14</b>	<b>189,2</b>	<b>1238</b>	<b>43</b>	