

Утверждаю:

И.о. заведующего
МКДОУ «Высоковский детский сад» Лобзова К.С.
Приказ № 4
от «31» 08 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Высоковский детский сад»

1,5 до 3 лет

Составлено на основании:
Сборник рецептов на продукцию для детей
В дошкольных образовательных организациях
Могильный М.П. и Тутелян В.А., 2016 года

2016	413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	1,19	18,00	0,04	112,00	13,50	82,60	0,28
			170												
		Итого за день		41,09	41,94	155,50	1 177,07	0,69	33,83	282,30	0,65	529,31	166,16	705,43	10,52

2 день

Завтрак

2016	199	Каша молочная геркулес	150	2,76	4,85	13,83	110,32	0,09	0,00	19,35	0,03	13,35	28,55	74,13	0,79
2016	7	сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	26,00	0,03	88,00	3,50	55,00	0,10
2016	к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	17,40	0,40
2016	416	Какао со сгущенным молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	114,70	16,70	95,90	0,41
			330												

Второй завтрак

2016	386	Груши свежие	100	0,30	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,30
			100												

Обед

2016	41	салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,16	0,02	2,50	0,00	0,02	9,71	12,30	17,60	0,43
2016	82	рассольник ленинградский с перловкой	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	4,52	0,00	0,04	15,87	15,54	43,17	0,58
2016	299	биточек из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,09	18,00	0,10	26,10	19,30	99,70	0,90
2016	372	Соус сметанный	25	0,48	1,47	1,99	23,08	0,01	0,58	8,63	0,01	8,42	3,00	9,49	0,13
2016	330	каша рассыпчатая рисовая	110	2,64	3,17	27,53	149,27	0,02	0,00	15,40	0,02	3,89	18,67	57,13	0,38
2016	390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,01	1,29	0,00	0,01	10,86	2,70	3,30	0,71
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			585												

Полдник

2016	432	Оладьи с повидлом	110	7,72	6,87	46,96	280,92	0,15	0,41	18,62	0,14	86,48	33,34	120,66	1,44
2016	419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	2,05	32,00	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16
			260												
		Итого за день		40,35	37,48	192,93	1 272,70	0,66	17,71	156,00	0,84	604,49	213,59	809,38	10,12

3 день**Завтрак**

2016	199	Каша молочная пшеничная	150	3,01	2,95	18,52	112,68	0,07	0,00	14,63	0,03	12,29	16,32	76,17	1,29
2016	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
2016	413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	1,19	18,00	0,04	112,00	13,50	82,60	0,28
			340												

Второй завтрак

2016	386	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												

Обед

2016	10	салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,02	8,58	8,32	23,98	0,27
2016	86	суп картофельный с овсяной крупой	150	1,66	1,96	9,84	63,75	0,08	4,95	0,00	0,04	17,10	20,46	53,97	0,73
2016	315	голубцы ленивые с мясом и рисом	150	12,66	7,98	18,78	197,50	0,08	18,79	15,00	0,13	53,88	40,63	156,88	1,41
2016	418	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			500												

Полдник

2016	450	Булочка Ванильная	35	8,88	2,84	19,07	112,70	0,05	0,00	4,90	0,03	7,84	9,94	26,81	0,49
2016	411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	0,90	1,60	0,19
			185												
		Итого за день		38,48	28,73	158,94	1 025,37	0,55	42,35	92,53	0,41	261,39	187,26	547,31	9,37

4 день**Завтрак**

2016	245	сырники из творога	130	24,18	16,46	13,99	301,60	0,08	0,34	75,40	0,36	202,28	33,28	295,10	0,96
2016	369	соус молочный (сладкий)	40	0,78	1,81	5,30	40,60	0,01	0,13	10,08	0,03	25,08	3,52	19,58	0,07
2016	227	яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,18	22,00	4,80	76,80	1,00
2016	к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	17,40	0,40

	411	Чай без сахара	150	0,14	0,01	9,62	39,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	1,20	3,80	0,26
			380												

Второй завтрак

2016	389	Апельсин Свежий	100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	11,38	20,13	0,30
			100												

Обед

2016		салат из свеклы с яблоком	40	0,63	2,07	7,86	48,60	0,01	3,46	0,00	0,02	16,89	13,21	19,02	0,64
2016	73	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	11,08	0,00	0,03	26,00	13,35	28,58	0,48
2016	271	Котлеты, биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,05	0,26	16,00	0,06	31,60	18,10	110,40	0,45
2016	375	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,48	1,47	1,99	23,08	0,01	0,58	8,63	0,01	8,42	3,00	9,49	0,13
2016	339	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,10	13,32	18,70	0,08	27,12	20,35	63,50	0,74
2016	394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,30	0,00	0,00	23,87	4,50	11,55	0,94
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			585												

Полдник

2016	449	Сдоба обыкновенная	35	2,72	1,65	16,49	91,70	0,05	0,00	9,10	0,03	7,70	10,15	25,90	0,48
2016	420	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15
			185												
		Итого за день		56,05	42,02	159,12	1 235,63	0,55	82,43	267,91	1,07	629,17	183,74	896,95	8,38

5 день

Завтрак

2016	229	омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,20	254,00	0,08	0,20	300,00	0,48	92,80	15,60	210,20	2,36
2016	10	салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,02	8,58	8,32	23,98	0,27
2016	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	34,80	0,80
2016	415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,11	0,98	15,00	0,08	194,30	10,50	67,50	0,10
			360												

Второй завтрак

2016	418	Сок виноградный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60
------	-----	-----------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

Обед

2016	21	салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	34,96	0,01	12,98	0,00	0,01	14,95	6,06	11,04	0,20
2016	83	суп картофельный	150	1,41	1,70	9,98	60,75	0,08	7,20	0,00	0,05	15,51	18,68	46,08	0,70
2016	261	рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	0,05	1,13	3,00	0,04	18,60	19,00	99,40	0,40
2016	335	макаронные изделия отварные (гарнир)	110	4,05	3,31	19,39	123,53	0,04	0,00	15,40	0,02	3,56	15,49	27,26	0,81
2016	390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,01	1,29	0,00	0,01	10,86	2,70	3,30	0,71
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			560												

Полдник

2016	к/к	Вафли	20	1,46	1,91	9,77	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	396	Кисель ягодный(концентрат)	150	0,07	0,03	19,61	78,90	0,00	1,37	0,00	0,00	8,07	1,80	4,80	0,12
			170												
		Итого за день		35,90	39,91	162,07	1 153,08	0,60	32,55	333,40	0,79	420,33	144,15	604,06	8,45

6 день**Завтрак**

2016	100	суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,91	13,68	108,90	0,06	0,68	22,95	0,15	288,05	175,16	121,22	0,81
2016	227	яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,18	22,00	4,80	76,80	1,00
2016	к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	17,40	0,40
2016	416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	114,70	16,70	95,90	0,41
			360												

Второй завтрак

2016	386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												

Обед

2016	12	салат из кукурузы	40	11,53	24,72	32,56	397,20	0,41	37,20	0,00	0,19	74,64	78,52	231,12	2,63
2016	68	борщ с мясом	150	5,94	4,36	8,24	96,00	0,07	9,37	4,50	0,09	36,75	27,45	94,86	1,32

	319	Куры тушеные в соусе с овощами	150	7,58	5,42	13,74	134,17	0,15	6,12	18,33	0,09	33,00	30,58	98,33	1,21
2016	418	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			540												

Полдник

2016	к/к	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	420	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15
			170												
		Итого за день		49,86	52,98	158,52	1 307,97	0,96	68,02	193,78	1,12	800,14	395,11	952,83	13,60

7 день

Завтрак

2016	199	Каша молочная рисовая	150	1,59	3,70	16,35	105,48	0,02	0,00	19,35	0,01	3,58	11,13	34,74	0,23
2016	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
2016	413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	1,19	18,00	0,04	112,00	13,50	82,60	0,28
			340												

Второй завтрак

2016	386	Груши свежие	100	0,30	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,30
			100												

Обед

2016	34	салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	3,80	0,00	0,02	14,06	8,36	16,39	0,53
2016	94	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,30	0,00	0,01	58,79	31,88	11,82	6,27
2016	292	жаркое по домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,88	0,15	6,41	14,12	0,23	21,18	44,29	228,35	26,51
2016	394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,30	0,00	0,00	23,87	4,50	11,55	0,94
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			540												
		Полдник													
2016	к/к	Пряник	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	2,05	32,00	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16

			170												
		Итого за день		37,34	31,05	143,96	1 002,73	0,47	19,05	123,47	0,64	465,27	176,96	630,45	39,22

8 день

Завтрак

2016	199	Каша молочная гречневая	150	6,58	5,43	37,79	226,45	0,00	0,00	19,35	0,02	17,23	47,23	134,13	1,59
2016	7	сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	26,00	0,03	88,00	3,50	55,00	0,10
2016	к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	17,40	0,40
2016	414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,11	0,98	15,00	0,08	94,30	10,50	67,50	0,10
			330												

Второй завтрак

2016	386	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												

Обед

2016	10	салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,02	8,58	8,32	23,98	0,27
2016	73	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	11,08	0,00	0,03	26,00	13,35	28,58	0,48
2016	321	Плов из курицы	150	3,00	13,86	25,09	285,00	0,19	0,38	45,00	0,08	28,31	32,06	146,34	1,37
2016	390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,01	1,29	0,00	0,01	10,86	2,70	3,30	0,71
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			540												

Полдник

2016	492	коржики молочные	35	2,28	3,93	22,25	133,47	0,04	0,02	3,73	0,02	8,96	8,31	22,63	0,40
2016	420	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	21,00	38,00	0,15
			185												

		Итого за день		30,00	38,29	179,39	1 231,71	0,60	28,68	139,09	0,58	494,73	214,86	622,56	7,54
--	--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

9 день

2016	251	запеканка творожная с манной крупой	130	22,80	15,68	22,31	322,40	0,08	0,31	96,20	0,34	191,62	28,86	273,52	0,91
2016	к/к	Сгущенное молоко	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
	411	Чай без сахара	150	0,14	0,01	9,62	39,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	1,20	3,80	0,26
			360												

Второй завтрак

2016	389	Мандарин свежий	100	0,70	0,18	19,04	80,00	0,05	33,25	0,00	0,03	31,00	9,63	14,88	0,13
			100												

Обед

2016	21	салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	34,96	0,01	12,98	0,00	0,01	14,95	6,06	11,04	0,20
2016	88	суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,29	62,85	0,07	4,95	0,00	0,04	14,76	16,20	39,99	0,65
2016	264	рыба запеченная с картофелем	150	6,25	1,57	14,93	187,50	0,13	4,25	45,00	0,15	87,25	39,00	23,50	1,08
2016	418	Сок яблочный в ассортименте	150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			540												

Полдник

2016	450	Булочка Ванильная	35	8,88	2,84	19,07	112,70	0,05	0,00	4,90	0,03	7,84	9,94	26,81	0,49
2016	413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	1,19	18,00	0,04	112,00	13,50	82,60	0,28
			185												
		Итого за день		27,68	37,83	183,30	1 352,91	0,57	59,95	204,10	0,72	496,72	159,59	573,44	8,09

10 день

Завтрак

2016	229	омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,20	254,00	0,08	0,20	300,00	0,48	92,80	15,60	210,20	2,36
2016	10	салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,02	8,58	8,32	23,98	0,27

2016	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	34,80	0,80
2016	411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	0,90	1,60	0,19
			360												

Второй завтрак

2016	418	Сок виноградный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60
			150												

Обед

2016	12	салат из кукурузы	40	11,53	24,72	32,56	397,20	0,41	37,20	0,00	0,19	74,64	78,52	231,12	2,63
2016	64	борщ с картофелем	150	1,23	3,03	2,26	17,56	0,05	5,27	0,00	0,03	21,98	17,97	38,66	0,80
2016	293	гуляш из отварной говядины	60	7,71	6,21	1,98	94,50	0,02	0,30	8,00	0,01	14,60	13,60	62,10	0,58
2016	143	капуста тушеная	110	2,18	4,08	10,44	86,90	0,03	18,01	0,00	0,04	61,38	21,67	44,44	0,83
2016	394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,30	0,00	0,00	23,87	4,50	11,55	0,94
2016	к/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	9,40	31,60	0,78
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			560												

Полдник

2016	к/к	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	396	Кисель ягодный(концентрат)	150	0,07	0,03	19,61	78,90	0,00	1,37	0,00	0,00	8,07	1,80	4,80	0,12
			170												
		Итого за день		44,54	65,85	179,28	1 459,95	0,81	70,07	308,00	0,85	367,01	208,88	738,95	11,49
		Итого за 10 дней		401,27	416,07	1 673,02	12 219,11	6,48	454,63	100,58	7,66	068,56	050,30	081,36	126,79
		Суточная норма		42,00	47,00	203,00	1 400,00	0,80	45,00	450,00	0,90	800,00	200,00	700,00	10,00
		Итого в среднем за 1 день по меню		40,13	41,61	167,30	1 221,91	0,65	45,46	210,06	0,77	506,86	205,03	708,14	12,68