

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания воспитанников  
МБДОУ "Детский сад №11"  
города Сорочинска Оренбургской области  
(возраст детей от 1,5 до 3 лет)**

	Организация: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №11"					
	Название меню: примерное 10-дневное меню					
	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 01.10.2024 - 31.12.2024					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	6.9	33	215.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8.2</b>	<b>12.2</b>	<b>48.6</b>	<b>337.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3.7	4.3	8.5	87.7
54-1г	Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>21.1</b>	<b>21</b>	<b>71.9</b>	<b>559.9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
54-1т	Запеканка творожная	50	9.9	3.6	7.4	101.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>14.3</b>	<b>7.4</b>	<b>14.6</b>	<b>181.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>44</b>	<b>40.7</b>	<b>144.2</b>	<b>1119.7</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.3</b>	<b>14.8</b>	<b>46.3</b>	<b>364.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
54-8с	Суп гороховый	150	4.3	3.1	11.2	83.2
54-11г	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	6.4	4	6.3	86.8
54-3соус	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>18.9</b>	<b>16.1</b>	<b>74.4</b>	<b>511.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8.3</b>	<b>7.2</b>	<b>31.7</b>	<b>223.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>36.9</b>	<b>38.2</b>	<b>161.5</b>	<b>1140.6</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Среда, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.8	100.1
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9.5</b>	<b>11</b>	<b>33.6</b>	<b>270.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18.1	16.9	15.5	286.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>26.4</b>	<b>22.8</b>	<b>61.8</b>	<b>556.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-15в	Творожник песочный	50	5.99	6.4	20.2	162.6
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.39</b>	<b>10.2</b>	<b>27.4</b>	<b>242.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>46.69</b>	<b>44.1</b>	<b>131.9</b>	<b>1111.3</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	5.8	7.1	26.4	192.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>45.6</b>	<b>339.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-32з	Морковь в нарезке	40	0.9	0.1	4.8	23.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.6	1.6	11.6	75.6
54-3м	Голубцы ленивые	180	15.2	13.8	11.5	230.9
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>24.1</b>	<b>16</b>	<b>64.2</b>	<b>496.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	32.4	154.4
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.5</b>	<b>5.2</b>	<b>38.7</b>	<b>230.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>42</b>	<b>34.3</b>	<b>157.6</b>	<b>1108.1</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 1 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>7.7</b>	<b>10.7</b>	<b>35.6</b>	<b>269.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	60	6.6	6.7	6.1	111
54-3соус	Соус красный основной	25	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>21.5</b>	<b>20.8</b>	<b>75.7</b>	<b>574.7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8.2</b>	<b>8.7</b>	<b>44.4</b>	<b>287.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>37.9</b>	<b>40.3</b>	<b>165.8</b>	<b>1175.6</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.5</b>	<b>10.6</b>	<b>44.3</b>	<b>311.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
54-4с	Рассольник домашний	150	2.3	3.1	6.2	65.7
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11.5	11.1	29	261.6
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>18.3</b>	<b>19</b>	<b>66.7</b>	<b>513.5</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.8</b>	<b>20.3</b>	<b>40.9</b>	<b>377.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>36.1</b>	<b>50</b>	<b>162</b>	<b>1245</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Вторник, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
54-6о	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>13.4</b>	<b>14.2</b>	<b>41.6</b>	<b>347.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	40	0.5	1.3	2.8	25.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4.4	5.1	9.4	101
54-11г	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
54-4м	Котлета из говядины	60	9.1	8.7	8.2	147.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	<b>20.9</b>	<b>19.4</b>	<b>76.8</b>	<b>565.5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка с творогом	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>12.6</b>	<b>14.1</b>	<b>21.3</b>	<b>262.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>47.4</b>	<b>47.8</b>	<b>149.8</b>	<b>1218.7</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Среда, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	5.1	0.1	46.3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8.2</b>	<b>11.2</b>	<b>31</b>	<b>257</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	40	0.6	0	3.5	16.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8
54-21г	Горошница	110	10.6	1	24.8	150.2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	60	6.4	4	6.3	86.8
54-3соус	Соус красный основной	25	0.5	0.4	1.3	10.6
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>26</b>	<b>10.2</b>	<b>79.8</b>	<b>514</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Пром.	Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.1</b>	<b>6.5</b>	<b>38</b>	<b>250.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>44.8</b>	<b>28</b>	<b>158.9</b>	<b>1064.8</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Четверг, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	5.1	0.1	46.3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	6	4.7	26.4	171.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10.3</b>	<b>12.1</b>	<b>45.6</b>	<b>331.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0.9	3.1	5.3	53.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6.5	4.5	10.4	108.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>31.8</b>	<b>27.8</b>	<b>72.6</b>	<b>669.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	50	5.2	3.1	8.7	83.2
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9.6</b>	<b>6.9</b>	<b>15</b>	<b>159.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>52.2</b>	<b>46.9</b>	<b>143.3</b>	<b>1203.5</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Пятница, 2 неделя					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	5.1	0.1	46.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8.7</b>	<b>11.9</b>	<b>38.8</b>	<b>296.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
54-18с	Свекольник	150	1.3	1.9	7.9	54.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.2	3.9	22.4	137.2
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	55	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>18.7</b>	<b>19.1</b>	<b>71.5</b>	<b>532.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-16в	Крендель сахарный	50	3.3	5.9	25.2	166.7
Пром.	Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9.1</b>	<b>10.9</b>	<b>34.8</b>	<b>273.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>155.2</b>	<b>1145.7</b>