

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ «Детский сад «Аленушка»  
С.Енотаевка МО «Енотаевский район»  
Н.В.Попко \_\_\_\_\_  
Приказ № 37 от 12.01.2021г.



## **Десятидневное меню**

**МКДОУ «Детский сад «Аленушка»**

**С.Енотаевка МО «Енотаевский район»**

Для детей возрастной категории 1,5 лет-3 года; 3 года-7 лет

(на основе сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях .Могильный М.П.,Тутельян В.А.Москва Дели принт 2012 год.)

**Осень-зима**

Неделя первая

1 день

Сезон осенне -зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
168	Каша геркулесовая молочная вязкая	150	200	5,87	7,0	9,51	11,28	20,16	24,61	188,76	226,83
392	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12,0	14,0	44,88	52,36
б/н	Печенье ,масло сливочное	20/5	20/5	5,53	7,05	8,75	9,55	19,2	28,8	104,8	139,7
	Итого			11,4	14,05	18,26	20,83	51,36	67,41	338,44	418,89
2-завтрак											
399	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			11,8	14,9	18,3	21,23	61,16	77,21	385,44	465,89
обед											
33	Салат из свеклы	40	60	0,44	0,67	3,01	4,02	1,7	2,58	34,74	47,72
76	Рассольник Ленинградский	150	200	4,29	5,99	7,16	10,2	12,0	19,02	127,95	189,47
277	Гуляш из отварного мяса	60	80	9,76	11,83	10,68	14,11	2,9	4,13	146,21	190,24
317	Макаронные изделия отвар.	110	130	4,3	5,4	3,8	4,8	27,2	34,0	163,9	204,9
398	Напиток из шиповника	150	180	0,41	0,51	0	0	15,58	17,22	61,82	72,6
	Хлеб пшеничный 1 с	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	31,32	46,98	94,0	141,0
	Итого за обед			22,36	29,14	25,05	33,73	90,7	123,93	628,62	845,93
Полдник											
239	Оладьи из творога	130	150	14,34	17,35	9,02	12,2	7,9	10,88	243,8	244,28
392	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12,0	14,0	44,88	52,36
	Итого за полдник			14,34	17,35	9,02	12,2	19,9	24,88	288,68	296,64
	Итого за день			48,5	61,39	52,37	67,16	171,76	198,5	1302,74	1608,46

Неделя первая

2 день сезон осенне -зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
168	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,97	7,11	8,91	10,53	23,46	28,74	197,35	237,58
393	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,07	0,09	0,008	0,01	12,24	14,3	47,52	55,66
3	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,38	6,47	7,7	11,38	9,24	14,9	125,6	185,7
	Итого			10,42	13,67	16,618	21,92	50,6	57,94	325,97	374,34
2-завтрак											
	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			10,82	14,07	17,018	22,32	60,4	67,74	372,97	421,34
обед											
45	Винегрет овощной	40	60	0,63	0,92	3,04	4,06	3,91	5,63	44,72	61,68
85	Суп картофельный с клецками	150	200	1,6	2,5	3,9	5,8	12,42	18,98	90,87	137,82
304	Плов из птицы	160	200	13,5	15,9	16,7	21,3	35,0	43,6	331,4	415,8
378	Кисель из концентрата	150	180	2,0	2,5	0	0	22,0	28,0	89,04	113,2
	Хлеб пш. из муки 1 сорта	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	31,32	46,98	94,0	141,0
	Итого за обед			20,89	26,56	24,04	31,76	104,65	143,19	650,03	869,5
Полдник											
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	100	11,26	11,26	11,03	11,03	57,94	57,94	231,47	231,47
392	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12,0	14,0	44,88	52,36
	Итого за полдник			11,26	11,26	11,03	11,03	69,94	71,94	276,35	283,83
	Итого за день			42,97	51,89	52,088	65,11	234,99	282,87	1299,35	1574,67

Неделя первая

3 день

Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
168	Каша гречневая молочная вязкая	150	200	5,94	7,0	8,85	10,44	21,34	25,77	188,06	224,28
397	Какао с молоком	150	180	3,76	4,35	4,22	4,88	14,26	17,23	107,01	126,43
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	1,58	2,34	5,24	7,76	9,81	14,53	93,87	139,1
	Итого			11,28	13,69	18,31	23,08	45,41	57,53	388,94	498,81
2-завтрак											
	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			11,68	14,09	18,71	23,48	55,21	67,31	435,94	545,81
обед											
19	Салат из соленых огурцов	40	60	0,44	0,67	3,01	4,02	1,7	2,58	34,74	47,72
81	Суп картоф. с фасолью	150	200	6,0	8,5	6,17	8,79	14,72	22,77	136,94	202,06
278	Бефстроганов из отв.мяса	60	80	9,82	11,95	11,45	14,86	2,91	4,24	153,76	198,04
315	Рис отварной	110	130	3,2	3,9	4,6	5,5	32,0	39,1	126,4	185,9
376	Компот из суш.фруктов	150	180	0,1	0,18	0,16	0,19	37,48	58,1	56,58	72,61
	Хлеб пшеничный 1 с	30	60	3,16	4,74	0,3	0,6	23,49	46,98	70,5	141,0
	Итого за обед			22,72	29,94	25,73	33,95	120,13	173,77	602,42	842,33
Полдник											
206	Макароны отварные с сыром	130/20	150/20	4,3	5,4	5,5	6,5	27,3	34,1	178,9	219,9
392	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12,0	14,0	44,88	52,36
	Итого за полдник			4,3	5,4	5,5	6,5	39,3	48,1	223,78	272,26
	Итого за день			38,7	49,43	49,94	63,93	214,64	289,18	1262,14	1660,4

Неделя первая

4 день

Сезон осенне -зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
168	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,86	5,78	8,48	10,0	22,23	27,73	183,86	223,18
394	Чай с молоком	150	180	2,1	2,8	2,4	3,2	11,53	14,7	73,42	95,4
3	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,38	6,47	7,7	11,38	9,24	13,66	125,6	185,7
	Итого			11,34	15,05	18,58	24,58	43,47	55,39	382,85	461,24
2-завтрак											
368	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			11,38	15,54	18,98	24,98	53,27	65,19	429,85	508,24
обед											
32	Салат из свеклы с изюмом	40	60	0,66	0,95	3,0	4,0	10,29	15,13	68,01	96,26
80	Суп картофельный с пшеном	150	200	4,53	6,35	7,22	10,31	12,02	19,03	130,6	193,5
261	Тефтели рыбные тушеные	60/15	80/30	7,07	10,15	2,04	4,21	7,55	10,67	77	121
55	Пюре картофельное	110	130	2,8	3,5	5,2	6,4	20,0	22,2	137,0	158,3
372	Компот из свежих плодов	150	180	0,14	0,21	0,07	0,1	31,44	41,68	60,24	73,08
	Хлеб пшеничный 1 с	30	40	1,52	1,67	0,3	0,4	9,34	10,27	46,2	46,66
	Итого за обед			16,72	22,83	17,83	24,93	90,64	118,98	519,05	688,8
Полдник											
467	Булочка ванильная	100	100	17,8	17,8	11,84	11,84	29,77	29,77	313,67	313,67
392	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	12,0	14,0	44,88	52,36
	Итого за полдник			17,8	17,8	11,84	11,84	41,77	43,77	288,68	296,64
	Итого за день			45,9	56,17	48,65	61,75	185,68	227,94	1254,94	1514,12

Неделя первая

5 день

Сезон осенне -зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
168	Каша манная молочная	150	200	5,22	6,3	8,46	9,98	20,35	24,69	176,96	212,44
394	Чай с молоком	150	180	2,1	2,8	2,4	3,2	11,53	14,7	73,42	95,4
	Пряник	30	30	4,14	4,14	2,92	5,84	13,7	27,5	86,9	173,8
	Итого			11,46	13,24	11,38	15,82	46,05	66,19	308,74	438,6
2-завтрак											
399	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			11,86	13,64	11,78	16,22	55,85	75,99	355,74	485,6
обед											
18	Салат из моркови и яблок	40	60	0,52	0,82	3,05	4,07	13,3	18,04	40,35	55,6
77	Суп картофельный	150	200	4,1	5,45	6,15	8,71	11,96	16,89	118,71	166,54
298	Голубцы ленивые	120/15	160/30	12,94	15,59	11,42	14,92	13,83	18,88	210,3	272,72
378	Кисель из концентрата фр.	150	180	2,0	2,5	0	0	22,0	28,0	89,04	113,2
б/н	Хлеб пшеничный 1 с	40	60	3,04	4,56	0,36	0,54	18,68	28,02	94,0	141,0
	Итого за обед			21,08	26,03	20,92	28,1	70,43	92,08	504,6	654,72
Полдник											
215	Омлет натуральный	130	150	9,42	9,6	10,88	11,84	3,84	4,6	150	173
394	Чай с молоком	150	180	2,1	2,8	2,4	3,2	11,53	14,7	73,42	95,4
б/н	Батон из муки в/с	40	40	3,04	3,04	0,36	0,36	18,68	18,68	94,0	94,0
	Итого за полдник			11,52	12,4	13,28	15,04	15,37	19,3	223,42	268,4
	Итого за день			47,85	55,46	45,94	59,32	166,03	211,75	1254,1	1553,2

Неделя вторая

1 день

Сезон осенне --зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
93	Суп молочный с мак.изд.	150	200	5,28	6,05	8,51	10,0	20,36	23,67	178,01	207,53
397	Какао с молоком	150	180	3,76	4,35	4,22	4,88	14,26	17,23	107,01	126,43
3	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,38	6,47	7,7	11,38	9,24	13,66	125,6	185,7
	Итого			13,42	16,87	16,21	21,39	41,84	51,63	351,13	448,89
2-завтрак											
368	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			13,82	17,27	16,25	21,79	51,64	61,43	398,13	495,89
обед											
19	Салат из соленых огурцов	40	60	0,34	0,38	1,98	2,97	2,18	2,46	27,82	38,04
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,58	1,8	4,8	7,0	6,36	6,62	72,87	95,47
275	Сосиски отварные	60	60	9,31	9,31	17,23	17,23	3,33	3,33	205,29	205,29
55	Пюре картофельное.	110	130	2,8	3,5	5,2	6,4	20,0	22,2	137,0	158,3
378	Кисель из концентрата	150	180	2,0	2,5	0,0	0,0	22,0	28,0	89,04	113,2
	Хлеб пшеничный 1 с	40	60	3,04	4,56	0,36	0,54	18,68	28,02	94,0	141,0
	Итого за обед			17,55	19,16	29,51	34,0	72,55	91,4	626,02	751,3
Полдник											
483	Булочка творожная	100	100	17,8	17,8	11,84	11,84	29,77	29,77	313,67	313,67
392	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12,0	14,0	44,88	52,36
	Итого за полдник			17,8	17,8	11,84	11,84	41,77	43,77	288,68	296,64
	Итого за день			49,17	54,23	57,6	79,98	165,96	196,6	1312,83	1543,83

Неделя вторая

2 день

Сезон осеннее-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
204	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	150/5	4,3	5,7	3,8	4,8	27,2	34,0	163,9	204,9
397	Какао с молоком	150	180	3,76	4,35	4,22	4,88	14,26	17,23	107,01	126,43
б/н	Печенье	30	30	7,68	7,68	3,0	3,0	49,0	49,0	262,0	262,0
	Итого			15,74	17,73	11,02	12,68	90,46	100,23	532,91	593,33
2-завтрак											
368	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			16,14	18,13	11,42	13,08	100,26	110,03	579,91	640,33
обед											
40	Салат из моркови и яблок	40	60	0,34	0,38	1,98	2,97	2,18	2,46	27,82	38,04
58	Борщ с картофелем	150	200	1,8	2,75	4,91	7,3	10,48	16,36	92,44	140,85
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	80/80	9,76	11,83	10,68	14,11	2,9	4,13	146,21	190,24
313	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,6	4,5	4,6	7,2	29,2	36,6	167,0	206,9
398	Напиток из шиповника	150	180	0,41	0,51	0,0	0,0	15,58	17,22	61,82	72,6
	Хлеб пшеничный 1 с	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	31,32	46,98	94,0	141,0
	Итого за обед			19,07	24,71	22,57	32,18	91,66	123,75	589,29	789,63
Полдник											
216	Омлет с сыром	120/10	140/10	4,71	6,28	5,44	7,25	1,92	2,56	75,0	100,0
392	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12,0	14,0	44,88	52,36
	Итого за полдник			4,71	6,28	5,44	7,25	13,92	16,56	119,88	152,36
	Итого за день			39,92	49,12	39,43	52,51	205,84	250,34	1289,08	1582,32



Неделя вторая день 3 сезон осенне -зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
168	Каша ячневая молочная	150	200	5,27	6,24	8,51	10,03	11,66	13,98	192,76	231,83
397	Какао с молоком	150	180	3,76	4,35	4,22	4,88	14,26	17,23	107,01	126,43
б/н	Печенье	10	20	3,08	4,6	1,2	1,8	19,2	29,8	104,8	157,2
	Итого			12,11	15,19	13,93	16,71	45,12	61,01	404,57	515,46
2-завтрак											
368	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			12,41	15,23	14,33	17,11	54,92	70,81	451,57	562,46
обед											
45	Винегрет	40	60	3,24	4,88	2,16	3,24	0,36	0,73	34,02	51,85
81	Суп картофельн. с горохом	150	200	7,13	9,62	6,22	8,84	17,41	25,28	152,41	216,85
287	Тефтели мясные	60/60	80/80	13,1	15,9	10,8	13,3	30,7	39,5	276,1	346,3
313	Каша гречневая рассыпчат.	110	130	6,33	7,6	5,65	6,8	31,1	37,3	204,9	245,9
372	Компот из яблок с лимоном	150	180	0,15	0,2	0,11	0,15	38,63	50,51	61,97	77,9
	Хлеб пшеничный 1 с	60	80	1,52	1,67	0,3	0,4	9,34	10,27	46,2	46,66
	Итого за обед			31,47	39,87	24,97	32,37	127,54	163,59	775,6	985,46
Полдник											
213	Яйцо вареное	40	40	3,71	3,71	4,56	4,56	1,04	1,04	72,0	72,0
3	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,38	6,47	7,7	11,38	9,24	13,66	125,6	185,7
392	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	14,0	44,88	52,36
	Итого за полдник			8,09	10,18	12,26	15,94	24,54	28,7	242,48	310,06
	Итого за день			51,97	65,28	51,56	65,42	207	263,1	1469,65	1857,98

Неделя вторая день 4 сезон осеннее-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
94	Суп молочный с крупой	150	200	4,72	5,73	8,46	9,95	20,81	24,18	177,26	206,68
394	Чай с молоком	150	180	2,1	2,8	2,4	3,2	11,53	14,7	73,42	95,4
3	Бутерброд с сыром	30/10/5	40/15/5	4,38	6,47	7,7	11,38	9,81	14,53	93,87	139,1
	Итого			11,2	15,0	18,56	24,53	42,15	53,41	344,55	441,18
368	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			11,6	15,4	18,96	24,93	51,95	65,41	391,55	488,18
обед											
33	Салат из соленых огурцов	40	60	0,44	0,67	3,01	4,02	1,7	2,58	34,74	47,72
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	200/15	6,4	7,8	4,54	6,5	9,11	14,28	102,35	146,13
276	Жаркое по-домашнему	150	200	12,26	13,41	12,86	16,31	24,8	26,9	262,08	309,92
378	Кисель из концентрата	150	180	2,0	2,5	0,0	0,0	22,0	28,0	89,04	113,2
б/н	Хлеб пшеничный 1 с	40	60	1,52	1,67	0,3	0,4	9,34	10,27	46,2	46,66
	Итого за обед			22,62	26,05	20,71	27,23	71,15	91,4	534,41	663,63
Полдник											
454	Пирожки печеные с капустой	100	100	11,26	11,26	11,03	11,03	57,94	57,94	231,47	231,47
392	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	14,0	44,88	52,36
	Итого за полдник			11,26	11,26	11,03	11,03	69,94	71,94	276,35	283,83
	Итого за день			45,48	52,71	50,7	63,19	193,04	228,75	1202,31	1435,7

## Неделя вторая день 5 сезон осенне -зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Б		Ж		У		Ккал	
		1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л	1,5 -3г	3-7л
Завтрак											
168	Каша геркулесовая молочная вязкая	150	200	5,87	7,0	9,51	11,28	20,16	24,61	188,76	226,83
394	Чай с молоком	150	180	2,1	2,8	2,4	3,2	11,53	14,7	73,42	95,4
б/н	Печенье	10	15	3,08	4,6	1,2	1,8	19,2	28,8	104,8	139,7
	Итого			11,45	14,4	13,11	16,28	50,89	68,11	366,98	461,93
368	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
	Итого за завтрак			11,85	14,8	13,51	16,68	60,69	77,91	413,98	508,93
обед											
33	Салат из свеклы	40	60	0,44	0,67	3,01	4,02	1,7	2,58	34,74	47,72
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,5	3,9	5,8	12,32	18,98	90,87	137,82
302	Птица ,тушеная в соусе с овощами	150	190	18,82	23,83	17,25	21,85	4,7	5,9	211	267
376	Компот из суш.фруктов	150	180	0,1	0,18	0,16	0,19	37,48	58,1	56,58	72,61
б/н	Хлеб пшеничный 1 с	40	60	1,52	1,67	0,3	0,4	9,34	10,27	46,2	46,66
	Итого за обед			22,48	28,85	24,62	32,26	65,54	95,83	439,39	571,81
Полдник											
239	Оладьи из творога	130	150	14,34	17,35	9,02	12,2	7,9	10,88	243,8	244,28
392	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	14,0	44,88	52,36
	Итого за полдник			14,34	17,35	9,02	12,2	19,9	24,88	288,68	296,64
	Итого за день			48,67	61,0	47,15	61,14	146,13	198,62	1142,05	1377,38



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575850

Владелец Попко Наталия Викторовна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022