

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида №146»

Кочура Е.Ю.
Кочура Е.Ю.

Приказ № *6801* от *25.07.2022*



Десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №146»

*для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет
с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном
учреждении в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания*

Я С Л И ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Печень тушенная в овощном соусе	70	7,15	5,1226	2,583	80,064	67a
	Греча отварная	110	3,56	3,558	21,893	137,431	49a
	Какао на сгущенном молоке	180	1,8904	0,42	24,46	53,476	37a
	Пшеничный хлеб	20	2,31	0,72	16,02	76,2	38a
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	30a
	Итого за завтрак		384	14,9344	13,1206	64,996	377,091
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	11,7	57	43a
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	11,7	57	
Обед	Щи с курицей	180	5,4	6,3	14,62	90,2	70a
	Картофель по-домашнему с курицей	180	10,76	8,1995	19,828	191,36	60a
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61	44a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	30a
	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	45a
	Итого за обед		630	19,413	19,2795	76,198	478,51
Полдник	Печенье	40	2,96	4	30,48	162,4	32a
	Чай сладкий с лимоном	180	1,2756	0,306	12,52	55,938	42a
Итого за полдник		220	4,2356	4,306	43	218,338	
Ужин	Блины с вареньем	180	8,03	11,29	95,63	515,56	35a
	Чай сладкий	180	1,2	0,306	10,22	37,4	41a
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	34a
Итого за ужин		400	12,31	12,556	127,21	654,56	
Итого за день		1734	51,393	49,2621	323,104	1785,499	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Печень тушенная в овощном соусе	70	7,15	5,1226	2,583	80,064	67a
	Греча отварная	110	3,56	3,558	21,893	137,431	49a
	Какао на сгущенном молоке	180	1,8904	0,42	24,46	53,476	37a
	Пшеничный хлеб	20	2,31	0,72	16,02	76,2	38a
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	30a
	Итого за завтрак		384	14,9344	13,1206	64,996	377,091
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	11,7	57	43a
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	11,7	57	
Обед	Щи с курицей	180	5,4	6,3	14,62	90,2	70a
	Картофель по-домашнему с курицей	180	10,76	8,1995	19,828	191,36	60a
	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61	44a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	30a
	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	45a
	Итого за обед		630	19,413	19,2795	76,198	478,51
Полдник	Печенье	40	2,96	4	30,48	162,4	32a
	Чай сладкий с лимоном	180	1,2756	0,306	12,52	55,938	42a
Итого за полдник		220	4,2356	4,306	43	218,338	
Ужин	Блины с вареньем	180	8,03	11,29	95,63	515,56	35a
	Чай сладкий	180	1,2	0,306	10,22	37,4	41a
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	34a
Итого за ужин		400	12,31	12,556	127,21	654,56	
Итого за день		1734	51,393	49,2621	323,104	1785,499	

Я СЛ И ВТОРНИК, 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	180	4,6	7,04	22,32	169,9	27a
	Кофе на молоке	180	2,34	2	10,63	70	39a
	Пшеничный хлеб	20	1,54	0,48	10,68	50,8	27a
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	20a
Итого за завтрак		384	8,504	12,82	43,67	320,62	
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0,3	0	17,5	69	45a
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	17,5	69	
Обед	Суп овощной с мясом/курицей	180	5,5	5,3	6,2	134	8a
	Рожки отварные со сливочным маслом	110	3,83	2,75	27,5997	143,7647	52a
	Тефтели мясные/филе индейки с овощным соусом	70	4,6	8,1	23,31	107,2	57a
	Салат (свекла отварная)	50	0,7854	4,995	4,99	67,126	12a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	60a
	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	16a
Итого за обед		630	16,9684	21,425	99,5497	588,0407	
Полдник	Гребешок	60	4,692	3,918	27,704	157,9	36a
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	44a
Итого за полдник		240	9,732	9,678	36,164	262,3	
Ужин	Творожная запеканка со сметаной	180	21,424	14,786	13,9642	275,34	27a
	Чай сладкий	180	1,2	0,306	10,22	37,4	47a
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	21a
Итого за ужин		400	25,704	16,052	45,5442	414,34	
Итого за день		1754	61,2084	59,975	242,4279	1654,3007	

Я С Л И СРЕДА, 1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет со сливочным маслом	170	5,7	5,4	5,59	128	35a
	Пшеничный хлеб	20	1,54	0,48	10,68	50,8	31a
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	30a
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	31a
	Какао на молоке	180	2,96	3,37	19,9	117,36	33a
Итого за завтрак		394	14,904	18,55	36,21	400,28	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	11,7	57	45a
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	11,7	57	
Обед	Свекольник с мясом, со сметаной	180	5,26	5,3	5,6	82,4	40
	Жаркое с мясом	180	9,5	4,1	5,4	99,4	56a
	Огурец свежий	45	0,299	0	0,77	4,275	16a
	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	46a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	30a
	Итого за обед		625	17,312	9,68	49,22	322,025
Полдник	Булочка домашняя	60	4,692	3,918	27,704	157,9	34a
	Йогурт питьевой	180	5,4	10,8	7,38	153	43a
	Яблоко	80	0,32	0	8,95	36,432	48a
Итого за полдник		320	10,412	14,718	44,034	347,332	
Ужин	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	180	5,85	7,173	23,4	175,86	180a
	Кисель	180	0,08	0	19,9	75,3	40a
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	37a
Итого за ужин		400	9,01	8,133	64,66	352,76	
Итого за день		1839	52,138	51,081	205,824	1479,397	

Я С Л И Ч Е Т В Е Р Г, 1 н е д е л я

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			на порцию				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Творожная запеканка со сметаной	180	21,424	14,786	13,9642	275,34	24a
	Пшеничный хлеб	20	1,54	0,48	10,68	50,8	3a
	Масло сливочное	4	0,052	2,9	0,036	26,44	40a
	Кофе на молоке	180	2,34	2	10,63	70	39a
Итого за завтрак		384	25,356	20,166	35,3102	422,58	
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0,3	0	17,5	69	45a
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	17,5	69	
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	180	10,5277	10,3767	14,8775	192,43	2a
	Пудинг рыбный	160	20,692	7,054	6,767	171,68	62a
	Помидор свежий (порционно)	45	0,27	0	1,305	6,3	19a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	30a
	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	46a
	Итого за обед		605	33,7427	17,7107	60,3995	506,36
Полдник	Булочка с повидлом	60	5,193	6,252	45,526	238,8	35a
	Йогурт питьевой	180	9	2,7	6,3	91,8	43a
	Яблоко	80	0,32	0	8,95	36,432	48a
Итого за полдник		320	14,513	8,952	60,776	367,032	
Ужин	Овощи тушеные со сливочным маслом	180	12,96	4,86	9,18	95,67	33a
	Чай сладкий с лимоном	180	1,2756	0,306	12,52	55,938	42a
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	31a
Итого за ужин		400	17,3156	6,126	43,06	253,208	
Итого за день		1809	91,2273	52,9547	217,0457	1618,18	

Я С Л И П Я Т Н И Ц А , 1 н е д е л я

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	180	8,4	3,6	6,4	100,6	26a
	Пшеничный хлеб	30	2,31	0,72	16,02	76,2	31a
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	20a
Итого за завтрак	Какао на молоке	180	2,96	3,37	19,9	117,36	38a
		394	13,694	10,99	42,36	324,08	
	Сок яблочный	100	0,5	0	11,7	57	45a
Второй завтрак		100	0,5	0	11,7	57	
Итого за второй завтрак	Суп гороховый с мясом	180	4,1	4,2	14,5	146,7	5a
	Шукрут с мясом	180	9,5	7,1	5,4	133,5	59a
	Перец сладкий	45	0,59	0	2,115	10,35	18a
Обед	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	46a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	30a
		625	16,443	11,58	59,465	426,5	
Итого за обед	Печенье	40	2,96	4	30,48	162,4	32a
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	44a
Итого за полдник		220	8	9,76	38,94	266,8	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,2	4,684	22,4	139,44	51a
Ужин	Огурец соленый (порционный)	30	0,84	0	0,39	5,7	17a
	Чай сладкий с лимоном	180	1,2756	0,306	12,52	55,938	42a
	Пшеничный хлеб	30	2,31	0,72	16,02	76,2	31a
Итого за ужин		420	7,6256	5,71	51,33	277,278	
	Итого за День	1659	45,7626	38,04	192,095	1294,658	

Я С Л И ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Вермишель отварная со сливочным маслом	150	5,224	3,75	37,636	195,92	52a
	0,5 яйца	30	3,81	3,45	0,21	47,1	32a
	Какао на гущеном молоке	180	1,8904	0,42	24,46	53,476	37a
	Пшеничный хлеб	20	1,54	0,48	10,68	50,8	31a
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	20a
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	21a
Итого за завтрак		404	17,1684	17,4	73,026	451,416	
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0,3	0	17,5	69	45a
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	17,5	69	
Обед	Суп овощной с курицей	180	5,5	5,3	6,2	134	2a
	Плов с курицей	180	7,5	16,4	24,7	333,58	61a
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	20,5	15a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	30a
	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	46a
	Итого за обед		630	16,353	22,18	73,95	624,03
Полдник	Печенье	40	2,96	4	30,48	162,4	32a
	Чай с лимоном	180	1,2756	0,306	12,52	55,938	42a
Итого за полдник		220	4,2356	4,306	43	218,338	
Ужин	Винегрет	180	3,05	5,071	18,843	129,825	11a
	Чай сладкий	180	1,2	0,306	10,22	37,4	41a
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	31a
Итого за ужин		400	7,33	6,337	50,423	268,825	
Итого за день		1534	41,1514	45,917	214,899	1413,271	

Я С Л И В Т О Р Н И К , 2 н е д е л я

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	180	5,6	7,52	22,1	173,4	280
	Кофе на молоке	180	2,34	2	10,63	70	590
	Пшеничный хлеб	20	1,54	0,48	10,68	50,8	310
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	200
Итого за завтрак		384	9,504	13,3	43,45	324,12	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	11,7	57	450
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	11,7	57	
Обед	Суп гороховый с мясом/курицей	180	4,1	4,2	14,5	146,7	50
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	2,13	3,12	14,93	92,96	510
	Котлета мясная/филе индейки	60	4,6	8,1	23,31	107,2	570
	Салат(свекла отварная с соленым огурцом)	50	1,4395	5	4,958	70,33	130
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	300
	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	460
	Булочка с повидло	60	4,598	3,758	27,433	159,07	350
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	440
Итого за полдник		240	9,638	9,518	35,893	263,47	
Ужин	Творожная запеканка со сметаной	180	21,424	14,786	13,9642	275,34	240
	Чай сладкий	180	1,2	0,306	10,22	37,4	410
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	310
Итого за ужин		400	25,704	16,052	45,5442	414,34	
Итого за день		1754	59,8685	59,57	231,7352	1612,07	

Я С Л И СРЕДА, 2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода кипяченая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет со сливочным маслом	170	5,7	5,4	5,59	128	23a
	Какао на молоке	180	2,96	3,37	19,9	117,36	35a
	Пшеничный хлеб	20	1,54	0,48	10,68	50,8	31a
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	30a
	Сыр	20	4,68	6	0	74,2	21a
Итого за завтрак		394	14,904	18,55	36,21	400,28	
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0,3	0	17,5	69	45a
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	17,5	69	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	180	5,26	5,3	6,6	82,4	1a
	Картофельная запеканка с печенью, овощным соусом	190	7,9	6,8	11,4	151	63a
	Огурец свежий	45	0,299	0	0,77	4,275	16a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	30a
	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	46a
Итого за обед		635	15,712	12,38	56,22	373,625	
Полдник	Гребешок	60	4,692	3,918	27,704	157,9	36a
	Йогурт питьевой	180	5,4	10,8	7,38	153	43a
	Яблоко	80	0,32	0	8,95	36,432	48a
Итого за полдник		320	10,412	14,718	44,034	347,332	
Ужин	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	180	3,104	6,82	21,34	175,94	25a
	Кисель	180	0,08	0	19,9	75,3	40a
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	31a
Итого за ужин		400	6,264	7,78	62,6	352,84	
Итого за день		1849	47,592	53,428	216,564	1543,077	

Я С Л И Ч Е Т В Е Р Г, 2 н е д е л я

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию, 300мл			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода кипяченая (на весь день), 300мл						
Завтрак	Творожная запеканка со сметаной	180	21,424	14,786	13,9642	275,34	24a
	Кофе на молоке	180	2,34	2	10,63	70	39a
	Пшеничный хлеб	20	1,54	0,48	10,68	50,8	31a
	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	20a
Итого за завтрак		384	25,328	20,566	35,3142	426,06	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	11,7	57	45a
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	11,7	57	
Обед	Суп крестьянский с мясом и сметаной	180	5,26	5,3	5,6	82,4	7a
	Рыбное сое	160	8,6	10,3	18,5	237	65a
	Помидор свежий (порционно)	45	0,27	0	1,305	6,3	19a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	30a
	Компот из кураги и изюма	180	0,373	0	17,53	50,35	46a
	Итого за обед		605	16,383	15,88	62,855	461,65
Полдник	Булочка домашняя	60	4,692	3,918	27,704	157,9	31a
	Йогурт питьевой	180	5,4	10,8	7,38	153	43a
	Груша	80	0,324	0	8,667	34,02	47a
Итого за полдник		320	10,416	14,718	43,751	344,92	
Ужин	Овощное рагу со сливочным маслом	180	14,4	5,4	10,2	106,3	54a
	Чай сладкий с лимоном	180	1,2756	0,306	12,52	55,938	42a
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	31a
Итого за ужин		400	18,7556	6,666	44,08	263,838	
Итого за день		1809	71,3826	57,83	197,7002	1553,468	

Я С Л И П Я Т Н И Ц А , 2 н е д е л я

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода кипяченая (на весь день), 300мл						
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	3,5	3,5	15,8	140	29a
	Какао на молоке	180	2,96	3,37	19,9	117,36	38a
	Пшеничный хлеб	20	1,54	0,48	10,68	50,8	31a
Итого за завтрак	Масло сливочное	4	0,024	3,3	0,04	29,92	20a
		354	8,024	10,65	46,42	338,08	
	Сок персиковый	100	0,3	0	17,5	69	45a
Второй завтрак		100	0,3	0	17,5	69	
Итого за второй завтрак		180	5,5	5,3	6,2	134	6a
	Суп картофельный с мясом	180	5,7	15,8	5,8	156	55a
	Голубцы ленивые с мясом, соус овощной	45	0,59	0	2,115	10,35	18a
Обед	Перец сладкий	40	1,88	0,28	19,92	85,6	30a
	Хлеб ржаной	180	0,373	0	17,53	50,35	46a
	Компот из кураги и изюма	625	14,043	21,38	51,565	436,3	
Итого за обед		30	1,4	1,65	38,65	177,83	38a
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	44a
Итого за полдник		210	6,44	7,41	47,11	282,23	
Ужин	Гороховое пюре со сливочным маслом	180	4,1	4,2	5,6	127	50a
	Чай сладкий с лимоном	180	1,2756	0,306	12,52	55,938	42a
	Пшеничный хлеб	40	3,08	0,96	21,36	101,6	31a
Итого за ужин		400	8,4556	5,466	39,48	284,538	
Итого за день		1689	37,2626	44,906	202,075	1410,148	