

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнущка" г. Волгодонска
Н.Н. Дрогозова

Неделя первая

День: 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Макаронны отварные	100	3,7	3,5	23,6	140,7	134 Коровка Л.С.
Икра кабачковая	50	0,4	2	2,1	27,5	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,8	89	176 Коровка Л.С.
Итого за завтрак:	375	13,6	16,9	55,7	430,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Итого за второй завтрак:	150	0	0	25,8	67,5	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	150	1,4	2,3	8,2	59,2	24 Коровка Л.С.
Плов из мяса	150	18,3	13,7	25,5	313,8	115 Коровка Л.С.
Овощи	30	0,3	0	1,1	6,9	
Компот из яблок сушеных	150	0,4	0	20,9	85,3	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	10,2	54,3	
Итого за обед:	510	22,3	16,3	65,9	519,5	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Котлеты или биточки рыбные	70	10,4	1,9	6,8	85,9	93 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	100	2,1	4	15,5	107	142 Коровка Л.С.
Овощи	50	0,5	0	1,9	11,5	
Чай с сахаром	150	0	0	9	36,4	184 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Фрукты	80	0,3	0,3	7,8	36	
Кондитерские изделия	25	0,2	0,2	19,1	103,5	
Итого за уплотнённый полдник:	505	15,8	6,7	75	453,5	
Итого за день:	1540	51,7	39,9	222,4	1471,1	

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.



Н.Н. Дроговозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Суп молочный с крупой	150	3,7	4,6	14	111,4	29 Коровка Л.С.
Какао с молоком	150	2,8	2,9	19,5	115,4	172 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	12,4	13,6	48,4	359	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Борщ	150	1,1	4	6,4	66,7	17 Коровка Л.С.
со сметаной	4	0,1	0,8	0,1	8,2	
Шницель мясной	60	10,8	10,7	5,3	161,4	113 Коровка Л.С.
Капуста тушеная	120	3,1	3,8	16,1	104,1	138 Коровка Л.С.
Компот из свежих яблок	150	0,2	0	20,9	85,3	167 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	10,3	54,3	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за обед:	554	19,6	20	74	553,2	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Пудинг творожный запеченный	120	19,4	6,6	31,8	264,6	87 Коровка Л.С.
С соусом сладким	40	1	2,1	6,5	49,4	
Чай с молоком	150	2,1	3,8	10	65,4	182 Коровка Л.С.
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за уплотнённый полдник:	410	22,9	12,9	58,1	424,4	
Итого за день:	1405	57,7	49,7	184,6	1392,9	

30%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя первая

День: 4

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска

Н.Н. Дроздова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Суп молочный с крупой	150	3,7	4,6	14	111,4	29 Коровка Л.С
Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,5	146,8	172 Коровка Л.С
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	13,2	14,4	53,4	390,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты	150	1,3	3,8	6,4	64,7	36 Коровка Л.С.
со сметаной	4	0,1	0,8	0,1	8,2	
Жаркое по-домашнему	180	20,1	32,4	22,7	465,6	106 Коровка Л.С
Овощи	50	0,5	0	1,9	11,5	
Компот из свежих яблок	150	0,2	0	20,9	85,3	167 Коровка Л.С
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	10,3	54,3	
Итого за обед:	574	24,2	37,4	62,3	689,6	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Котлета рыбная лобительская	70	9,3	2,8	4,8	81	94 Коровка Л.С.
Каша ячневая	120	2,8	3,8	19,1	117,5	131 Коровка Л.С.
Овощи	30	0,3	0	1,1	6,9	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Сок	120	0	0	20,6	228	
Итого за уплотнённый полдник:	370	14,7	6,9	60,5	506,6	
Итого за день:	1385	54,9	61,9	180,3	1642,9	

30%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 5

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.



Утверждено в 2019 г. в
Методическом центре ФГБУН
Роспотребнадзора по Московской
области, г. Аленушка
Методический центр ФГБУН
Роспотребнадзора по Московской
области, г. Аленушка
10.01.2019 102610193811
Н.Н. Дроговозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Каша молочная "Геркулес"	150	4,7	6,7	19,1	155,6	62 Коровка Л.С.
Чай с молоком	150	2,1	3,8	10	65,4	183 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	335	11,4	14,9	44	331,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	3	6,7	19,4	89,8	21 Коровка Л.С.
Рагу из птицы	190	31,3	34,3	22,9	525,7	443 Марчук Ф.Л.
Овощи	60	0,7	0,1	2,3	13,8	
Компот из яблок сушеных	150	0,4	0	20,9	85,3	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	594	38,8	42,5	82,7	813,8	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	100	9,3	14,5	2,4	177	75 Коровка Л.С.
Икра из овощей	100	2,7	7,6	15,2	137,9	75 Марчук Ф.Л.
Чай с сахаром	150	0	0	9	36,4	184 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Булочка Российская	60	4,2	2,9	39,2	199,8	
Итого за уплотнённый	440	18,5	25,3	80,7	624,3	
Итого за день:	1469	71,5	85,9	211,5	1826	
Итого за 10 дней		568,91	618,8	1987,2	16287,3	
В среднем за день		56,9	61,9	198,7	1628,7	

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС "Алгёнушка" г. Волгодонска
И.Н. Дроговозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Каша гречневая	100	3,2	3,2	15,5	105,8	1 Коровка Л.С.
Икра кабачковая	50	0,4	2	2,1	27,5	
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,9	97,6	
Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,5	146,8	173 Коровка Л.С.
Итого за завтрак:	375	15,5	18	62,3	477,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты	150	1,3	3,8	6,4	64,7	36 Коровка Л.С.
со сметаной	4	0,1	0,8	0,1	8,2	
Тефтели с рисом (ёжики)	70	9,2	13,5	9,4	196,1	118 Коровка Л.С.
Макароны отварные	120	4,4	4,2	28,3	168,8	134 Коровка Л.С.
Овощи	60	0,7	0,1	2,3	13,8	
Компот из яблок сушеных	150	0,4	0	20,9	85,3	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	10,3	54,3	
Итого за обед:	594	18,1	22,8	77,7	591,2	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Рыба тушеная с овощами	120	12,4	6,9	6,4	137,2	98 Коровка Л.С.
Пюре картофельное	100	2,1	4	15,5	107	142 Коровка Л.С.
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,9	97,6	
Кондитерские изделия	25	0,2	0,2	19,1	103,5	
Итого за уплотнённый полдник:	425	17,9	11,5	86,7	512,8	
Итого за день:	1494	54,3	55,5	230,8	1638,2	

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.



МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
И.И. Дрогозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Суп молочный с крупой	150	3,7	4,6	14	111,4	29 Коровка Л.С.
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,8	89	176 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	9,4	13,1	43,7	332,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	150	1,3	4,6	9,2	84,4	28 Коровка Л.С.
Котлеты мясо-картофельные	70	12	14,1	6	198,7	417 Марчук Ф.Л.
Рагу из овощей	120	2,2	9	13,6	143,4	54 Коровка Л.С.
Компот из яблок	150	0,2	0	20,9	85,3	167 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за обед:	560	21,3	28,6	81,7	676	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Сырники из творога запеченные	100	23,9	5	26,4	226,9	89 Коровка Л.С.
С соусом сладким	30	0,7	1,6	4,9	37	
Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,5	146,8	172 Коровка Л.С.
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за уплотнённый полдник:	380	28,6	10,7	65,6	455,7	
Итого за день:	1381	62,1	55,6	195,1	1520,6	

30%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.



Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
Н.Н. Дрогозова

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Каша молочная манная	150	4,6	6	23,3	166,5	60 Коровка Л.С
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7	88	178 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	14,7	16,9	45,2	386,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	4	6,4	66,7	17 Коровка Л.С.
со сметаной	4	0,1	0,8	0,1	8,2	
Гуляш мясной	100	18,6	20,7	5,8	283,8	105 Коровка Л.С
Пюре картофельное	120	2,5	4,8	18,6	128,4	142 Коровка Л.С.
Овощи	30	0,3	0	1,1	6,9	
Сок	150	0	0	25,8	67,5	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	17,1	91	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за обед:	624	28,2	31,2	89,8	725,7	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	130	25,3	10,5	25,2	296,7	80 Коровка Л.С.
с соусом сладким	40	1	2,1	6,5	49,4	
Чай с сахаром	150	0	0	9	36,4	184 Коровка Л.С
Кондитерские изделия	25	0,2	0,2	19,1	103,5	
Итого за уплотнённый полдник:	345	26,5	12,8	59,8	486	
Итого за день:	1410	72,2	64,1	198,9	1654,7	

29%

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Алгуньшка» г. Волгодонска



ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая
День: 4
Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Сыр	6	1,3	1,7	0	21,6	
Суп молочный с крупой	150	3,7	4,6	14	111,4	29 Коровка Л.С.
Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,5	146,8	172 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Итого за завтрак:	341	13,2	14,4	53,4	390,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Суп лапша домашняя	150	1,5	2,9	8,3	65,6	31 Коровка Л.С.
Курица в соусе	105	29,5	35,6	4,7	457,4	123 Коровка Л.С.
Каша гречневая	100	3,2	3,2	15,5	105,8	таб.1 Коровка Л.С.
Овоши	30	0,3	0	1,1	6,9	
Компот из яблок	150	0,2	0	20,9	85,3	167 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	575	38	42,3	67,6	812	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Сельдь соленая	80	14,4	11,2	0	119,2	
Пюре картофельное	100	2,1	4	15,5	107	142 Коровка Л.С.
Сок из фруктов	120	0	0	20,6	228	
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,9	97,6	
Итого за уплотнённый полдник:	330	19,7	15,6	56	551,8	
Итого за день:	1346	73,7	75,5	181,1	1810,5	

30%

ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Неделя вторая

День: 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Утверждаю: 
 Заведующий МБДОУ ДС "Алёнушка" г. Волгодонска
 Н.Н. Дроговозова



Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК						
Масло сливочное	5	2,3	4,1	0	37,4	
Каша молочная Геркулес	180	5,6	8	22,9	186,7	62 Коровка Л.С.
Чай с молоком	180	2,5	2,2	12	78,5	183 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,9	97,6	
Итого за завтрак:	405	13,6	14,7	54,8	400,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,3	174 Коровка Л.С.
Итого за второй завтрак:	100	2,8	3,2	4,1	56,3	
ОБЕД						
Рассольник Ленинградский	180	3,6	8	23,2	170,8	21 Коровка Л.С.
со сметаной	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Рагу из птицы	220	36,8	40,3	26,8	616,7	443 Марчук Ф.Л.
Овощи	60	0,7	0,1	2,3	13,8	
Компот из яблок сушеных	180	0,5	0	25,1	102,4	168 Коровка Л.С.
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	91	
Итого за обед:	696	45,1	50,2	94,7	1007,1	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	100	9,3	14,5	2,4	177	75 Коровка Л.С.
Икра из овощей	100	2,7	7,6	15,2	137,9	75 Марчук Ф.Л.
Чай с сахаром	180	0	0	10,8	43,7	184 Коровка Л.С.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	73,2	
Булочка Российская	60	4,2	2,9	39,2	199,8	
Итого за уплотнённый	470	18,5	25,3	82,5	631,6	
Итого за день:	1671	80	93,4	236,1	2095,2	
Итого за 10 дней		735,6	730,8	2269	19401,1	
В среднем за день		73,5	73,1	226,9	1940	