



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ *Зоя С.П. Завершинская*

Десятидневное меню (январь февраль март апрель) МАДОУ Кваркенский детский сад №1 «Колосок»
(1- 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150	4,93	7,06	20,82	165,01	1,69	Т.К.№11 номер рецепт 168
	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5	Т.К.№12 номер рецепт 485
	Батон с маслом сливочным	30/10	1,95	0,71	10,35	115,0	0,334	Т.К.№ 59 номер рецепт 73
	Итого.	330	15,88	10,06	40,92	338,01	6,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,90	-	18,18	76	0,32	Т.К.№ 11 номер рецепт 11
	Итого.	100	0,90	-	18,18	76	0,32	
Обед	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	Т.К.№ 1,26 номер рецепт
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	19,4	5,9	91,46	496,65		Т.К.№ 2,17 номер рецепт 86
	Отварной рис	60	8,73	14,61	75	466,42	-	Т.К.№ номер рецепт304
	Рыбная котлета .Соус	70/10	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	Т.К.№ 8,1 номер рецепт134
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0,78	0	20,28	93,0	0,6	Т.К.№10 номер рецепт 127
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Итого.	545	40,61	27,23	248,19	1255,12	5,29	
Полдник	Кондитерское	40	2,2	2,9	22,3	125,0	0	Т.К.№ 604 номер

	изделие							рецепт
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,005	2,055	№ 400 д/с Питание
	Итого.	190	6,78	6,98	29,88	210,05	2,055	
Итого за первый день		1165	64,17	44,27	337,17	1879,18	14,185	
День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,71	6,98	16,94	148,61	1,69	Т.К.№ 3 номер рецепт 168
	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5	Т.К.№12 номер рецепт 485
	Батон с повидлом	50	2,508	3,93	28,88	161,00	0,47	Т.К.№ 2 номер рецепт 2
	Итого.	350	16,21	13,2	55,49	367,61	6,66	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,90	0,20	8,10	38	60	Т.К.№ 8 номер рецепт 368
	Итого.	100	0,90	0,20	8,10	38	60	
Обед	Салат с квашеной капусты с луком	40	0,31	3,03	2,65	39,39	10,00	Т.К.№ 9 номер рецепт 45
	Суп из овощей на м/б	180	1,32	1,15	5,53	67,47	14,67	Т.К.№ 38 номер рецепт 423
	Гуляш из говядины	50	6,58	4,71	1,35	73,78	0,18	Т.К.№ 4 номер рецепт 437
	Макароны отварные	100	3,36	6,9	18,27	149,1	-	Т.К.№ 1 номер рецепт 332
	Сок фруктовый промышленного производства	150	0,90	-	18,18	76	0,32	Т.К.№ 11 номер рецепт 11
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Итого.	590	17,16	16,58	79,16	559,94	25,17	
Полдник	Крендель сахарный	75	4,34	7,95	39,41	246,55	-	№415 сбор рецепт блюдо
	Кофейный напиток	150	3,43	3,78	16,125	114,0	5,52	Т.К.№ 30 номер рецепт 689
	Итого.	225	7,77	11,73	55,53	360,55	5,52	
Итого за второй день		1265	42,04	41,71	198,28	1326,10	97,35	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,73	7,03	20,88	165,31	1,69	Т.К.№ 4 номер рецепт 168
	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5	Т.К.№12 номер рецепт 485
	Батон с сыром порционно	30/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	Т.К.№ 66 номер рецепт
	Итого.	330	15,68	10,03	40,98	338,31	6,22	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,90	-	18,18	76	0,32	Т.К.№ 11 номер рецепт 11
	Итого.	100	0,90	-	18,18	76	0,32	
Обед	Салат Зимний	40	0,77	5,11	4,75	67,92	5,70	Т.К.№ 12 номер рецепт 25
	Суп гороховый с гренками на м.б.	150	5,33	0,42	12,09	100,2	3,195	Т.К.№ 52 номер рецепт 138
	Жаркое по – домашнему	150	12,26	12,86	24,8	262,08	27,74	Т.К.№ 6 номер рецепт 153
	Напиток из шиповника с витамином. С	150	0,68	0,28	18,89	81,34	100	Т.К.№ 26 номер рецепт 632
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Итого.	560	23,73	19,46	93,71	675,74	136,63	
Полдник	Какао на молоке	180	4,65	4,8	16,17	142,5	0,81	Т.К.№ 14 номер рецепт 693
	Кондитерское изделие	40	2,2	2,9	22,3	125,0	0	Т.К.№ 604 номер рецепт
	Итого.	220	6,85	7,6	38,47	267,50	0,81	
Итого за третий день		1210	47,16	37,09	191,34	1357,55	149,98	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	150	5,58	8,31	18,62	171,96	1,95	Т.К.№ 2 номер рецепт 168
	Батон с маслом сливочным	30/10	1,95	0,71	10,35	115,0	0,334	Т.К.№ 59 номер рецепт 73
	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5	Т.К.№12 номер рецепт 485
	Итого.	330	16,53	11,31	38,72	344,96	6,78	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,90	0,20	8,10	38	60	Т.К.№ 8 номер рецепт 368
	Итого.	100	0,90	0,20	8,10	38	60	
Обед	Винегрет овощной с р/м	40	0,64	3,08	3,66	44,89	6,60	Т.К.№8 номер рецепт 45
	Рассольник на м/костном бульоне	150	2,5	1,25	9,18	98,025	5,47	Т.К.№ 23 номер рецепт
	Овощное рагу с мясом	150	10,6	11,9	9,9	126,75	5,6	№17 т.к сбор рецепт .
	Кисель плодово-ягодный	150	0,1	0	18,68	78,3	1,35	Т.К.№ 49 номер рецепт
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Итого.	560	18,53	17,02	74,60	512,16	19,02	
Полдник	Пирог, открытый с повидлом	60	3,71	1,93	33,19	165,00	0,05	Т.К.№ номер рецепт 459
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,005	2,055	№ 400 д/с Питание
	Итого.	210	8,29	6,01	47,77	250	2,10	
Итого за четвертый день		1200	44,25	34,54	169,19	1145,12	87,90	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,41	7,87	20,35	165,16	1,69	Т.К.№ 8 номер рецепт 169
	Чай с сахаром	150/6	0,7	0,08	12,24	47,52	3,2	Т.К.№19 номер рецепт 260
	Батон с повидлом	50	2,508	3,93	28,88	161,00	0,47	Т.К.№ 2 номер рецепт 2
	Итого.	350	8,61	11,88	61,47	473,68	5,36	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,90	-	18,18	76	0,32	Т.К.№ 11 номер рецепт 11
	Итого.	100	0,90	-	18,18	76	0,32	
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	40	0,76	3,05	3,40	43,69	1,10	Т.К.№ 7 номер рецепт 34
	Борщ со сметаной на м/б.	150	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	Т.К.№ 2,12 номер рецепт 57
	Рыбная котлета .Соус .	70/10	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	Т.К.№ 8,1 номер рецепт134
	Макароны отварные	100	3,36	6,9	18,27	149,1	-	Т.К.№ 1 номер рецепт332
	Напиток из яблок	150	0,1	0,1	37,48	56,58	3,38	Т.К.№ 1 номер рецепт243
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Итого.	680	16,83	17,60	124,77	574,82	11,02	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2,2	2,9	22,3	125,0	0	Т.К.№ 604 номер рецепт

	Кофейный напиток	150	3,43	3,78	16,125	114,0	5,52	Т.К.№ 30 номер рецепт 689
	Итого.	190	5,63	6,68	38,42	239	5,52	
Итого за пятый день		1320	31,97	36,16	242,81	1363,50	22,22	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,41	7,37	20,14	167,11	1,69	Т.К.№7 номер рецепт 168
	Батон, запеченный сыром	30/5	3,67	4,44	15,07	115,53	1,52	Т.К.№ 11 номер рецепт 10
	Чай с конфетой	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5	Т.К.№12 номер рецепт 485
	Итого.	330	18,08	14,10	44,96	340,64	7,71	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,90	0,20	8,10	38	60	Т.К.№ 8 номер рецепт 368
	Итого.	100	0,90	0,20	8,10	38	60	
	Салат здоровье	40	0,58	6,03	2,52	66,36	2,65	Т.К.№ 13 номер рецепт 37
	Суп картофельный с клецками на м / б	150	5,7	5,6	13,4	126,8	3,18	Т.К.№ 60 номер рецепт
	Капуста тушеная	150	3	4,57	9,02	102,33	25,67	Т.К.№ 3,4 номер рецепт 200
	Гуляш из говядины	50	6,58	4,71	1,35	73,78	0,18	Т.К.№ 4 номер рецепт 437
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,78	0	20,28	93,0	0,6	Т.К.№ 10 номер рецепт 127
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Итого.	580	22,45	33,69	78,40	733,99	32,10	
Полдник	Булочка с сахаром	70	4,93	6,51	33,45	211,44	0,31	Т.К.№5 номер рецепт 469
	Какао на молоке	180	4,65	4,8	16,17	142,5	0,81	Т.К.№ 14 номер рецепт 693

	Итого.	250	9,58	11,31	49,62	353,94	1,12	
Итого за шестой день		1260	51,01	59,30	181,08	1466,57	100,93	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ассорти	180	5,06	5,79	21,87	152,4	1,54	Т.К.№4,20 номер рецепт 171
	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5	Т.К.№12 номер рецепт 485
	Батон с маслом сливочным	30/10	1,95	0,71	10,35	115,0	0,334	Т.К.№ 59 номер рецепт 73
	Итого.	360	16,0	8,79	41,97	325,40	6,37	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,90	-	18,18	76	0,32	Т.К.№ 11 номер рецепт 11
	Итого.	100	0,90	-	18,18	76	0,32	
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	Т.К.№ 1,26 номер рецепт
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	2,805	1,275	7,635	69,6	7,41	Т.К.№ 33 номер рецепт 109
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	2,09	Т.К.№3 номер рецепт 101
	Котлеты и биточки из говядины с творогом	100	8,67	9,80	4,82	140,92	-	Т.К.№3 номер рецепт 101
	Напиток из шиповника с витамином. С	150	0,68	0,28	18,98	81,34	100	Т.К.№ 21 номер рецепт 632
	Соус, сметанный с томатом и луком	15	0,28	0,88	1,19	13,84	0,34	Т.К.№ 357 номер рецепт 357
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Итого.	630	19,83	18,26	74,63	487,60	114,16	
Полдник	Кондитерское	40	0,584	0,666	15,052	70,834	-	

	изделие							
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,005	2,055	№ 400 д/с Питание
	Итого.	190	5,16	4,74	22,63	155,83	2,055	
Итого за седьмой день		1280	41,89	31,79	157,41	1044,83	122,90	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,18	7,07	19,98	162,76	1,69	Т.К.№ 6 номер рецепт 168
	Батон с повидлом	50	2,508	3,93	28,88	161,00	0,47	Т.К.№ 2 номер рецепт 2
	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5	Т.К.№12 номер рецепт 485
	Итого.	350	16,68	13,29	58,61	381,76	6,66	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,90	0,20	8,10	38	60	Т.К.№ 8 номер рецепт 368
	Итого.	100	0,90	0,20	8,10	38	60	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	Т.К.№1,17 номер рецепт 25
	Суп -харчо	150	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	Т.К.№ 2,2 номер рецепт 101
	Гуляш из говядины	50	6,58	4,71	1,35	73,78	0,18	Т.К.№ 4 номер рецепт 437
	Макароны отварные	100	3,36	6,9	18,27	149,1	-	Т.К.№ 1 номер рецепт332
	Кисель плодово-ягодный	150	0,1	0	18,68	78,3	1,35	Т.К.№ 49 номер рецепт
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Итого.	660	36,84	29,29	134,13	929,15	23,75	
Полдник	Кофейный напиток	150	3,43	3,78	16,125	114,0	5,52	Т.К.№ 30 номер рецепт 689
	Королевская ватрушка	100	38,91	14,91	24	276,01	0,27	Т.К.№ номер рецепт

	Итого.	250	42,34	18,69	40,12	390,01	5,77	
Итого за восьмой день		1360	96,76	61,47	240,96	1349,81	96,18	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,18	7,07	19,98	162,76	1,69	Т.К.№ 6 номер рецепт 168
	Кофейный напиток	150	3,43	3,78	16,125	114,0	5,52	Т.К.№ 30 номер рецепт 689
	Батон с сыром порционно	30/10	1,95	0,71	10,35	115	0,03	Т.К.№ 66 номер рецепт
	Итого.	330	10,56	11,56	46,45	391,76	7,24	
Второй завтрак	Сок фруктовый промышленного производства	100	0,90	-	18,18	76	0,32	Т.К.№ 11 номер рецепт 11
	Итого.	100	0,90	-	18,18	76	0,32	
	Салат Степной	40	0,73	3,11	5,40	52,31	6,15	Т.К.№11 номер рецепт 22
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,68	2,92	4,04	46	7,97	Т.К.№ номер рецепт 71
	Плов из мяса	150	14,64	12,94	25,55	270,43	2,25	Т.К.№2 номер рецепт443
	Напиток из яблок	150	0,1	0,1	37,48	56,58	3,38	Т.К.№ 1 номер рецепт243
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Итого.	560	20,84	19,86	105,65	590,32	19,75	
	Полдник	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18
Чай с сахаром		150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5	Т.К.№12 номер рецепт 485
Итого.		250	16,85	11,35	12,96	182,93	4,68	
Итого за девятый день		1240	49,15	42,77	183,24	1240,92	24,43	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша Дружба	150	5,69	7,36	24,57	186,55	1,69	Т.К.№ 9 номер рецепт 168
	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	58,0	4,5	Т.К.№12 номер рецепт 485
	Батон с повидлом	50	2,508	3,93	28,88	161,00	0,47	Т.К.№ 2 номер рецепт 2
	Итого.	350	17,19	13,58	63,20	405,55	6,66	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,90	0,20	8,10	38	60	Т.К.№ 8 номер рецепт 368
Обед	Итого.	100	0,90	0,20	8,10	38	60	
	Салат с квашеной капустой с яблоком	40	0,26	3,06	3,04	40,49	9,50	Т.К.№10 номер рецепт 45
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61	7,2	Т.К.№2,16 номер рецепт 77
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	202,0	0	Т.К.№ 39 номер рецепт 297 с250
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	100	15,51	12,43	3,28	186,99	0,012	Т.К.№ 278 номер рецепт 278
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	Т.К.№ 10,1 номер рецепт 1
	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64,0	3,00	Т.К.№ 11 номер рецепт 11
	Итого.	610	28,31	22,79	92,08	718,68	19,712	
Полдник	Булочка российская	70	5,01	5,83	41,18	236,83	0,6	Т.К.№586 номер рецепт
	Какао на молоке	180	4,65	4,8	16,17	142,5	0,81	Т.К.№ 14 номер рецепт 693
	Итого.	250	9,70	10,63	57,35	469,33	1,41	

Итого за десятый день	1310	56,10	47,20	220,73	1631,56	87,78	
Итого за весь период		542,5	436,3	2122,21	13805,14	803,85	
Среднее значение за период		54,25	43,63	212,22	1380,51	80,38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		2,5%					

Примечание:

1. Согласно п.14.20 СанПиН 2.4.1 3049-13 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли
2. Согласно п.14.21 СанПиН 2.4.1 3049-13 в целях профилактики недостаточности витамина С, в ДОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве для детей от 1-3 лет-35 мг; для детей от 3-7 лет -50,0мг.)
 Препарат вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15⁰С(для компота) и 35⁰С(для киселя)
 Витаминизированные блюда не подогреваются.