

Заведующий



«УТВЕРЖДАЮ»

Королькова Т.И.

Приложение №1

Пр. № 8 о/д от 12.01.2026г.

10 – дневное меню

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
96	Молочная пшенная каша	150/3	5,26	6,07	21,29	159,75
263	Чай сладкий	180	0	0	8,98	30
1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7
209	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,1	0	7,7	32,0
<u>Обед</u>						
27	Суп гречневый с курицей	150/10	5,025	11,3	32,37	149,6
17	Картофель тушеный с курицей	130	10,68	11,72	5,74	176,75
70	Огурец	30	0,36	0,05	1,13	6,3
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
1	Хлеб ржаной/пшеничный	20/35	1,68	0,33	12,99	59,7
<u>Полдник</u>						
	Блины со сгущенным молоком	150\30	14,5	4,5	11,8	146
253	Кофейный напиток на молоке	150	1,08	1,08	11,67	76,67
	Сухарик хлебный	18				
	Фрукты	95	0,3	0	8,48	34,5
Итого:			50,5	56,84	252,452	1479,54

Неделя первая
 День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
7	Каша молочная гречневая с маслом	150/3	7,68	6,87	29	208,55
263	Чай сладкий	180	0	0	8,08	30
14	Хлеб пшеничный с маслом	20/7	1,54	3,46	9,75	78
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,1	0	7,7	32,0
<u>Обед</u>						
27	Борщ с мясом со сметаной	150/ 10	2,82	4,72	7,83	93,69
48	Ежики	130	10,68	11,72	5,74	176,75
315	подлива	30	5,52	5,3	35,33	211,1
15	Салат овощной	40	0,57	3,68	1,84	42,84
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
1	Хлеб ржаной/пшеничный	20/35	1,68	0,33	12,99	59,7
<u>Полдник</u>						
130	Сырники	150	6,34	7,2	22,68	281,1
74	Соус молочный	30	0,79	0,63	1,02	17,93
248	Какао на молоке	150	1	1,08	10,83	75
	Кондитерское изделие	18	0,3	0	8,48	34,5
	Фрукт	95				
Итого:		50,91	51,72	441,69	1592,71	

Неделя первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
88	Каша молочная манная с маслом	150/3	4,66	5,6	18,82	144
263	Чай сладкий	180	0	0	8,98	30
1	Хлеб пшеничный с сыром	20\15	2,81	4,49	10,98	100,3
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,1	0	7,7	32,5
<u>Обед</u>						
101	«Суп по-уральски» с курицей со сметаной	150/10	5,48	8,55	12,81	154,5
161	Котлета мясная	60	7,03	5,73	5,11	99,38
200	Капуста тушеная	100	2,41	4,52	8,11	67,6
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
1	Хлеб ржаной/пшеничный	15/35	1,68	0,33	12,99	59,7
<u>Полдник</u>						
269	Суфле печеночное	150	6,98	7,65	24,66	195,1
10	Консервированный зеленый горошек	30	1,19	2,07	1,27	33
1	Хлеб пшеничный	20	0,3	0	8,48	34,5
263	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30
	фрукт	95				
Итого:			55,935	64,84	488,72	1582,83

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
93	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/3	4,76	6,38	16,4	140,25
263	Чай сладкий	180	0	0	8,98	30
14	Хлеб пшеничный с маслом	20\7	1,54	3,46	9,75	78
<u>Второй завтрак</u>						
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,48	34,5
<u>Обед</u>						
10	Суп рисовый с мясом	150	12	13	13	220
134	Котлета рыбная	60	6,83	3,81	24,8	99,75
206	Картофельное пюре	100	2,44	4,19	14,45	113,6
15	Салат овощной	40	0,57	3,68	1,84	42,48
1	Хлеб ржаной/пшеничный	15/35	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
<u>Полдник</u>						
45	Винегрет	150	2,76	12,36	16,8	189,6
209	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7
289	Выпечка	60	4,8	3,69	20,98	156,3
263	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30
Итого:			70,375	62,78	270,619	1856,97

Неделя: первая
 День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
84	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/3	4,66	579	20,78	150,75
253	Кофейный напиток на молоке	180	1,08	1,08	11,67	76,67
3	Хлеб пшеничный с сыром	20/15	2,81	4,49	10,98	100,3
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,1	0	7,7	32,0
<u>Обед</u>						
<u>56</u>	Щи на мяс.б со сметаной	150/10	2,95	4,8	6,87	94,49
153	Жаркое по- домашнему с мясом	130	5,63	3,98	11	170,45
70	Огурец	30	0,36	0,05	1,13	6,3
1	Хлеб ржаной/пшеничный	20/35	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
<u>Полдник</u>						
268	Суфле рыбное	150	9,54	5,31	2,44	96
22	Икра свекольная	40	0,93	0,06	2,13	51,6
1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7
263	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30
263	Кондитерское изделие	18	0	0	8,98	30
	Фрукт	95				
Итого:		68,195	130,6	277,572	1806,7	

Неделя: вторая
 День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
186	Молочная каша »Ряба» с маслом	150/3	3	4,27	14,6	175,33
209	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
263	Чай сладкий	180	0	0	8,98	30
1	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,1	0	7,7	32,0
<u>Обед</u>						
38	Суп вермишелевый с курицей	150	4,3	3,9	17,51	105,6
29	Открытые голубцы с курицей	130	3,92	4,85	20,17	130,73
48	Икра кабачковая	30	0,54	2,12	3,47	35,1
1	Хлеб ржаной/пшеничный	20/35	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
<u>Полдник</u>						
117	Творожная запеканка	150	12,8	11,5	31,13	343,27
226	Соус сметанный	30	0,3	3,37	1,08	30
2	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20	2,94	4,64	16,38	184
263	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30
	Фрукты	95	0	0	8,48	34,5
Итого:			43,105	47,15	224,0	1519,98

Неделя: вторая
 День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
88	Каша молочная манная с маслом.	150/3	4,66	5,6	18,82	144
253	Кофейный напиток на молоке	180	1,08	1,08	11,67	76,67
4	Хлеб пшеничный с сыром	20/15	2,81	4,49	10,98	100,3
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,1	0	7,7	32,0
<u>Обед</u>						
56	Щи с мясом со сметаной	150/10	2,95	4,8	6,87	94,49
174	Тефтели мясные	60	6,41	6,78	5,22	107,5
347	Подлива	30	0,5	2,4	3,6	37,9
44	Макароны	80	4,69	8,69	29,5	213,09
15	Салат овощной	40	0,57	3,68	1,84	42,84
1	Хлеб ржаной/пшеничный	10/35	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
<u>Полдник</u>						
265	Блины с повидлом	150/30	6,24	8,1	34,31	234
263	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30
	Кондитерское изделие	18				
	Фрукты	95	0,3	0	8,48	34,5
Итого:			59,18	69,98	273,212	1891,94

Неделя: вторая
 День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
93	Молочная геркулесовая каша с маслом	150/3	6,35	8,51	21,86	187
14	Хлеб пшеничный с маслом	20/7	1,54	3,46	9,75	78
263	Чай сладкий	180	0	0	8,98	30
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,1	0	7,7	32,0
<u>Обед</u>						
34	Свекольник на мяс.б со сметаной	150	3,38	5,2	11,03	116,11
200	Солянка с мясом	130	9	7,5	7,36	255
1	Хлеб ржаной/пшеничный	20/35	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
<u>Полдник</u>						
21	Лапшевник	150	32,3	23,63	63,95	596,7
251	Молоко	150	4,06	4,48	5,6	82,6
92	Гренка	30	0,3	0	8,48	34,5
	Фрукт	95				
Итого:		53,975	50,73	280,65	1646,41	

Неделя: вторая
 День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
173	Каша рисовая молочная	1503	4,16	5,6	19,56	144
248	Какао на молоке	180	1,08	1,08	10,83	75
91	Яйцо	1 шт	5,08	4,60	0,28	63
14	Хлеб пшеничный с маслом	20/7	1,54	3,46	9,75	78
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,1	0	7,7	32,0
<u>Обед</u>						
5	Суп гороховый с мясом	150/10	2,32	3,88	13,61	98,77
152	Гуляш из сердца	80	4,5	5,7	1,85	123,6
206	Картофельное пюре	100	2,44	4,19	14,45	113,6
15	Салат овощной	40	0,57	3,68	1,84	42,84
1	Хлеб ржаной/пшеничный	20/35	1,68	0,33	12,99	59,7
241	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
<u>Полдник</u>						
268	Суфле рыбное	150	9,54	5,31	2,44	96
1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7
	Свекла кусочком	40	0,74	0,05	6,96	31,38
263	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30
	Фрукт	95	0,3	0	8,48	34,5
Итого:			67,935	75,95	425,799	2132,56

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
<u>Завтрак</u>						
96	Каша молочная пшеничная с маслом	150/3	5,26	6,070	21,29	159,75
26 3	Чай сладкий	180	0	0	8,98	30
14	Хлеб пшеничный с маслом	20/7	1,54	3,46	9,75	78
<u>Второй завтрак</u>						
	Сок	100	0,1	0	7,7	32,0
<u>Обед</u>						
33	Суп рассольник с мясом со сметаной	150/10	3,28	4,8	16,76	116,11
13 4	Котлета рыбная	60	6,83	3,81	24,8	99,75
31 5	Рис	80	5,52	5,3	35,33	211,1
34 7	Подлива	30	0,5	2,4	3,6	37,9
70	Огурец	30	0,36	0,05	1,13	6,3
1	Хлеб ржаной/пшеничный	10/35	1,68	0,33	12,99	59,7
24 1	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81
<u>Полдник</u>						
11 0	Омлет	150	7,21	10,01	1,79	125
47	Икра кабачковая	30	0,36	0	2,172	8,4
1	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,33	13,92	68,7
26 3	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30
	Фрукт	95	0,3	0	8,48	34,5
Итого:			50,745	50,34	266,662	1699,22

Калькулятор

Л.Б. Акельева

Кладовщик

С.В. Косорукова