



**Примерное десятидневное меню в
структурном подразделении д/с «Ромашка»
для детей от 1 до 3 лет
ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ**

2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Изделия макаронные отварные	130	4,79	3,77	30,55	175,48	0	130401
	½ варенного яйца	30	3,2	2,8	0,1	39,7	0	213
	Чай с сахаром	180	0	0	8	17,95	0	160105
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Сок	200	1	0,	20,2	92	4	160234
Обед	Салат «Луковый»	40	0,52	3,6	2,8	45,32	1,48	30
	Суп картофельный с горохом	150	3,22	3,37	11,73	90,39	3,9	110307
	Сухари из хлеба пшеничного	20	2,28	0,85	14,3	74,36	0	180601
	Тефтели мясные с соусом	50/50	8,41	8,34	11,41	154,68	2,43	120539
	Каша пшеничная	120	2,64	3,68	17,76	120,1	0,1	64
	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	26,19	112,5	46,8	160238
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржаной	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
	Печенье	150	5	15	30	246,6	0	34
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
Итого за первый день:			41,02	41,83	220,98	1332,92	13,08	
			14%	15%	71%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Пудинг из творога запеченный	120	20,18	12,34	20,12	272,3	0,51	120318
	Сгущенное молоко вареное	20	1,44	1,7	11,2	65,86	0	38
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	160103
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	180	7,02	4,5	7,56	97,2	0,54	21
Обед	Икра морковная	40	1	2,3	4,9	45,4	2,6	44
	Борщ с капустой и картофелем	180	0,41	0,14	26,19	112,5	46,8	160238
	Печень по - строгановски	70	10,43	7,23	2,91	128,71	17,81	120536
	Картофельная пюре	120	2,91	3,1	17,26	107,6	10,1	130101
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Сосиска в тесте	100	9,6	12,3	22,5	248,5	-	29
	Какао на молоке	180	3,31	3,13	13,15	94,91	0,48	6
Итого за первый день:			67,08	54,83	188,24	1442,18	82,68	
			22%	18%	60%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	100102
	Каша жидкая на молоке из овсяных хлопьев	150	4,59	6,97	21,48	167,13	0,34	120224
	Какао на молоке	180	3,31	3,13	13,15	4,91	0,48	6
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Компот из лимона	180	0,1	0,01	20,16	83,28	5,04	160213
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	18,8	4	210110
Обед	Салат из кукурузы	30	0,4	2,8	2,8	38,8	-	34
	Суп с фрикадельками	150/25	5,02	4,95	11,85	118,5	6,75	83
	Плов куриный	150	14,21	16,91	29,35	345,54	4,07	120605
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Ватрушка с творогом	70	4,9	2,3	47,4	228,7	0,1	458
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
Итого за первый день:			46,78	47,86	224,94	1451,42	22,58	
			15%	15%	70%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	5,28	5,76	30,07	191,14	0,49	120211
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	2,2	6	210110
	Сок штучный	200	1	1	20,2	92	4	160234
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,56	4,0	3,32	51,82	3,77	100407
	Суп рыбный	150	6,37	14,85	4,87	52,87	0	50
	Жаркое по – домашнему	150	6,13	9,81	16,09	170,45	25,22	12
	Напиток из изюма	180	0,25	0,05	19,69	80,62	0	160242
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Макаронные изделия запеченные с сыром	120	6,55	5	29,37	189,27	0,05	120213
	Сок	200	1	0,1	20,2	92	4	160234
Итого за первый день:			38,37	54,08	205,92	1301,38	42,32	
			13%	18%	69%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Каша гречневая молочная	150	5,56	5,95	22,17	164,71	0,51	120207
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
	Батон	30	2,17	0,82	15,	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	125	52	160103
Обед	Суп с картофельный с Клецками и говядиной	150	3,13	3,63	14,64	103,84	2,58	92
	Кнели рыбные отварные	70	9,58	1,37	5,89	74,18	0,61	120406
	Изделия из макарон отварные	120	4,42	3,48	28,2	161,98	0	130401
	Соус томатный	30	0,8	1	7,8	36,3	0,3	43
	Компот и замороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	62,49	36	39
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Батон	30	2,17	0,82	15,1	78,6	0	к/к
	Повидло	30	0	0	19,8	75,6	0,4	140210
	Чай с лимоном	180	0,03	0	9,1	37,13	1,44	160106
Итого за первый день:			37,78	30,73	212,8	1267,37	89,63	
			13%	11%	76%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Каша жидкая манная	150	5,46	5,97	25,62	178,51	0,61	120205
	Чай с сахаром	180	0	0	8	17,95	0	160105
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Напиток витаминный	180	0,41	0,14	26,19	112,5	46,8	160238
Обед	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	2,1	13
	Суп с изделиями макаронными	150	1,54	2,74	9,33	68,1	0,9	110333-1
	Биточки из говядины	60	8,4	6,8	6,1	119,1	0,4	24
	Рагу из овощей	120	2,07	6,17	14,02	119,84	9,27	130203
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржаной	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
	Вафли (конд.изделие)	50	2,8	3,3	77,3	350	0	45
Полдник	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	160234
Итого за первый день:			35,01	42,04	259,68	1561,29	64,85	
			10%	12%	78%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	100102
	Рыба отварная под омлетом	70	11,3	4,3	2,1	93,5	0,3	84
	Какао с молоком	180	3,31	3,13	13,15	94,91	0,48	160101
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	2,2	6	240110
	Сок штучно	200	1	0,1	20,2	92	4	160234
Обед	Салат «Луковый»	40	0,52	3,6	2,8	45,32	1,48	30
	Суп из овощей с курицей и сметаной	150	1,96	4,35	10,02	87,1	13,3	56
	Гуляш из отварной птицы	60	8,48	7,13	0,96	94,9	1,36	120601-1
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,1	4,28	22,84	150	0	130309
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	20,62	84,51	2,7	160209
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржаной	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
	Винегрет	100	1,6	10,19	9,1	134,87	8,32	100501
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
Итого за первый день:	Кисель	180	0,54	0	27,36	110,97	1,8	431
			44,49	42,72	189,1	1625,47	31,29	
			16%	15%	69%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Запеканка из творога	120	21,55	13,71	24,17	306,26	0,55	120305
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	140201
	Молок кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
2 Завтрак	Кисломолочный напиток	180	7,8	5	8,4	108	0,6	230102
Обед	Рассольник с говядиной и сметаной	150	1,54	2,41	10,36	69,37	5,56	89
	Бефстроганов из мяса отварного	60	8,2	8,1	1,9	112,84	0,17	51
	Картофель в молоке	120	2,64	3,76	16,88	111,84	18,24	27
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Омлет с сыром	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0,1	216
	Чай с сахаром	180	0	0	8	17,95	0	160105
	Сок штучный	200	1	0,1	20,2	92	4	160234
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
Итого за первый день:			65,6	59,32	172,36	1467,07	33,21	
			22%	20%	58%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Каша ячневая молочная	150/4	5,17	5,17	25,05	167,62	0,37	164
	Какао на молоке	180	3,31	3,13	13,15	94,91	0,48	6
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Компот из лимона	180	0,1	0,01	20,16	83,28	5,04	160213
Обед	Икра свекольная	40	1	2,3	4,9	45,4	2,6	44
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	150	1,2	2,28	5,05	45,81	11,73	98
	Рыба тушеная с овощами	70	11,46	1,57	10,76	124,07	0,26	35
	Рис отварной	120	2,96	3,39	32,78	166,78	0	130301
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано- пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Пирожки с картофелем	70	3,15	1,57	21,35	110,25	0	451
	Йогурт питьевой	180	5,6	5,4	20,4	162,4	1,2	230117
Итого за первый день:			40,5	33,38	219,59	1374,06	68,48	
			14%	11%	75%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Масло (порциями)	8	0,06	6,6	0,06	59,84	0	140110
	Каша рисовая молочная	150	4,6	5,2	34,02	196,29	0,45	120203
	Молоко кипяченое	180	5,31	5,85	8,64	99	0,99	400
	Батон	30	2,17	0,82	15,3	78,6	0	к/к
2 Завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	160234
Обед	Икра морковная	40	1	2,3	4,9	45,4	2,6	44
	Свекольник со сметаной	150	7,27	4,95	9,6	123	5,47	41
	Запеканка картофельная с печенью	150	16,24	7,15	25,3	247,2	38,01	120545
	Компот из с/фр.	180	0,36	0	24,21	99,9	0,18	376
	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,63	10,5	54,6	0	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,23	0,37	13,94	68	0	200103
Полдник	Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	7,4	116
	Чай с лимоном	180	0,03	0	9,1	37,13	1,44	160106
Итого за первый день:			40,27	41,62	159,72	1175,76	28	
			17%	17%	66%			
Итого за весь период:			458,8	462,5	2053,83	1415,12	522,74	
Средние значение за период:			45,88	46,25	205,38	1419,51	52,27	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15%	16%	69%			