

Документ подписан усиленной  
 квалифицированной электронной подписью  
 Ткачёва Елена Николаевна  
 Заведующий  
 МАДОУ ЦРР Д/С №2  
 Серийный номер:  
 34E6C200C5ADFCB449885A5B25054FAA  
 Срок действия с 18.10.2021 до 18.01.2023  
 УЦ: ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР"  
 Подписано: 08.06.2022 10:07 (UTC)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №2

\_\_\_\_\_ Е.Н.Ткачева

Приказ № 45-о/д от 06.06.2022г.

**Примерное 10-дневное меню  
 для детей от 1 года до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом	120/150	4,9/6,3	6,1/7,6	22,6/28,2	164,9/206,2	54-6к-2020
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0	4,8/6,5	19,6/26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4,3	1,4/1,8	14,3/19	82/110	54-4х-2020
<b>Итого за завтрак</b>		300/390	8,2/10,8	7,5/9,4	41,7/53,7	266,5/343	
<b>Обед</b>	Суп рисовый с курицей	150/200	10,5/15,9	4,4/7,3	16,7/22,5	151/221,1	54-11с-2020
	Макароны с маслом	120/150	4,3/5,4	3,9/4,9	26,2/36,8	157,4/196,8	54-1г-2020
	Гуляш из курицы	60/80	10,1/13,5	9,8/13,1	2,4/3,2	139,2/188,9	54-2м-2020
	Компот+ Вит «С»	00	0,4/0,5	0	14,9/19,8	60,8/81,0	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40/50	3,4/4,3	1,3/1,7	19,3/24,1	104/130	54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		520/680	28,7/39,6	19,4/27	79,5/106,4	612,4/817,8	
<b>Полдник</b>	Рагу из овощей	120/150	2,2/2,8	5,9/7,4	10,9/13,6	106,7/133,4	54-9г-2020
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0	4,8/6,5	19,6/26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4,3	1,4/1,8	14,3/19	82/110	54-4х-2020
<b>Итого за полдник</b>		300/390	5,5/7,3	7,3/9,2	30/39,1	208,3/270,2	
<b>Итого за день</b>			42,4/57,7	34,2/45,6	151,2/199,2	1087,2/1431	

<b>Неделя 1 День 2</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Ассорти» с маслом	120/150	4,9/6,3	6,1/7,6	22,6/28,2	164,9/206,2	54-6к-2020
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0	4,8/6,5	19,6/26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4,3	1,4/1,8	14,3/19	82/110	54-4х-2020
<b>Итого за завтрак</b>		300/390	8,2/10,8	7,5/9,4	41,7/53,7	266,5/343	
<b>Обед</b>	Рассольник домашний	150/200	10,5/16,1	7,2/9,6	13,5/18,9	162,5/228,5	54-4с-2020
	Плов с курицей	120/150	16,4/20,5	4,8/6	19,9/24,9	188,8/236	54-12м-2020
	Компот + Вит «С»	150/200	10,1/13,5	9,8/13,1	2,4/3,2	139,2/185,6	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40/50	3,4/4,3	1,3/1,7	19,3/24,1	104/130	54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		460/600	40,4/54,4	23,1/30,4	55,1/71,1	594,5/780,1	
<b>Полдник</b>	Омлет с маслом	120/150	17,1	8,3	27,8	254	54-16км-2020
	Какао с молоком	150/200	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4	54-21гн-2020
	Пряники	30/40	3,2/4,3	1,4/1,8	14,3/19	82/110	54-4х-2020
<b>Итого за полдник</b>		300/390	22,8/26	11,7/13,7	50,4/59,4	396,8/464,4	
<b>Итого за день</b>		1060/1380	71,4/53,5	42,3/53,5	147,2/184,2	1257,8/1587,5	
<b>Неделя 1 День 3</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом	120/150	4,9/6,3	6,1/7,6	22,6/28,2	164,9/206,2	54-12к-2020
	Кофе с сахаром	150/200	0,1/0,2	0	4,8/6,5	19,6/26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с джемом	46/48	4,2/5,6	4,4/5,5	33,8/43	176,6/228	54-14х-2020
<b>Итого за завтрак</b>		316/398	9,2/12,1	10,5/13,1	61,2/77,7	361,1/461	
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	150/200	10,39/15,88	7,72/9,72	9,85/13,75	150,32/210,27	54-17с-2020
	Тефтели с соусом	120/150	8,2/10,9	7,1/9,5	5/6,7	117,1/156,1	54-8м-2020
	Салат из свёклы отварной	50/60	0,4/0,8	1,3/2,7	2,3/4,6	22,9/45,6	54-13з-2020
	Компот + Вит «С»	150/200	0,4/0,5	0	14,9/19,8	60,8/81,0	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40/50	3,4/4,3	1,3/1,7	19,3/24,1	104/130	54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		510/660	22,79/50,97	17,42/23,62	51,35/68,95	455,12/622,97	
<b>Полдник</b>	Ленивые вареники с маслом	120	17,1	8,3	27,8	254	54-16км-2020

	Ацидолакт	140	14,7	6	24,6	212	54-6км-2020
<b>Итого за полдник</b>		260	31,8	14,3	52,4	466	
<b>Итого за день</b>		1086/1318	63,75/94,87	42,22/51,02	164,95/19,05	1282,22/1549,97	
<b>Неделя 1 День 4</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом	120/150	4,9/6,3	6,1/7,6	22,6/28,2	164,9/206,2	54-12к-2020
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0	4,8/6,5	19,6/26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4,3	1,4/1,8	14,3/19	82/110	54-4х-2020
<b>Итого за завтрак</b>		300/390	8,2/10,8	7,5/9,4	41,7/53,7	266,5/343	
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	150/200	105/16,2	6,4/8,6	13,3/18,2	155,1/217,4	54-18с-2020
	Рыба с овощами	60/80	17,2/17,4	4,9/5,9	2,8/3	131/134	54-17м-2020
	Пюре картофельное	120/150	2,6/3,2	4,2/5,2	15,8/19,8	111,5/139,4	54-11г-2020
	Компот + Вит «С»	150/200	0,4/0,5	0	14,9/19,8	60,8/81,0	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40/50	3,4/4,3	1,3/1,7	19,3/24,1	104/130	54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		520/680	128,6/41,6	16,8/21,4	66,1/84,9	562,4/701,8	
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	120/150	3/3,7	3,5/4,4	14,4/17,9	101,4/126,8	54-16к-2020
	Кисель	150/200	0	0	8/10,7	31,9/42,5	54-20хн-2020
	Яблоко	30/40	0,25	0,25	10,25	47	54-20ф-2020
<b>Итого за полдник</b>		300/390	3,25/3,95	3,75/4,65	32,65/38,85	180,3/216,3	
<b>Итого за день</b>		1120/1460	140,05/56,35	28,05/35,45	140,45/177,45	1009,2/1261,1	
<b>Неделя 1 День 5</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом	150/200	3,1/3,9	3,3/4	17,1/21,5	110,7/138,4	54-21к-2020
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0	4,8/6,5	19,6/26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4,3	1,4/1,8	14,3/19	82/110	54-4х-2020
<b>Итого за завтрак</b>		330/440	6,4/8,5	4,7/5,8	36,2/47	212,3/175,2	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	10,17/15,68	3,05/4	6,64/9,49	124,38/187,2	54-1с-2020

	Каша гречневая с курицей Салат из свёклы отварной Компот + Вит «С» Хлеб ржаной	120/150 50/60 150/200 40/50	12/15 0,4/0,8 0,4/0,5 3,4/4,3	11,2/14 1,3/2,7 0 1,3/1,7	10,2/12,8 2,3/4,6 14,9/19,8 19,3/24,1	190,7/238,4 22,9/45,6 60,8/81,0 104/130	54-9м-2020 54-13з-2020 54-1хн-2020 54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		510/660	26,37/36,28	16,85/22,4	53,34/70,79	502,78/682,2	
<b>Полдник</b>	Каша молочная пшеничная с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	120/150 150/200 30/40	4,9/6,3 0,1/0,2 3,2/4,3	6,1/7,6 0 1,4/1,8	22,6/28,2 4,8/6,5 14,3/19	164,9/206,2 19,6/26,8 82/110	54-6к-2020 54-2гн-2020 54-4х-2020
<b>Итого за полдник</b>		300/390	8,2/10,8	7,5/9,4	41,7/53,7	266,5/343	
<b>Итого за день</b>		1140/1490	30,75/55,58	29,5/37,6	121,24/171,4 9	981,58/1200,4	
<b>Неделя 2 День 1</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150/200 150/200 30/40	4,9/6,3 0,1/0,2 3,2/4,3	6,1/7,6 0 1,4/1,8	22,6/28,2 4,8/6,5 14,3/19	164,9/206,2 19,6/26,8 82/110	54-6к-2020 54-2гн-2020 54-4х-2020
<b>Итого за завтрак</b>		330/440	8,2/10,8	7,5/9,4	41,7/53,7	266,5/343	
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной Плов с курицей Компот + Вит «С» Хлеб ржаной	150/200 120/150 150/200 40/50	10,39/15,88 16,4/20,5 0,4/0,5 3,4/4,3	7,42/9,42 4,8/6 0 1,3/1,7	9,85/13,75 19,9/24,9 14,9/19,8 19,3/24,1	9,85/13,75 188,8/236 60,8/81,0 104/130	54-17с-2020 54-12м-2020 54-1хн-2020 54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		460/600	30,59/41,18	13,52/17,12	63,95/82,55	363,45/460,75	
<b>Полдник</b>	Макароны с сахаром Чай с сахаром Хлеб пшеничный	120/150 150/200 30/40	4,3/5,4 0,1/0,2 3,2/4,3	3,9/4,9 0 1,4/1,8	26,2/32,8 4,8/6,5 14,3/19	157,4/196,8 19,6/26,8 82/110	54-1г-2020 54-2гн-2020 54-4х-2020
<b>Итого за полдник</b>		300/390	7,6/9,9	5,3/6,7	45,3/58,3	259/333,6	
<b>Итого за день</b>		1090/1430	46,39/61,88	26,32/33,22	150,95/194,5 5	888,95/1137,35	
<b>Неделя 2 День 2</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	

<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом	120/150	4,9/6,3	6,1/7,6	22,6/28,2	164,9/206,2	54-12к-2020
	Кофе с сахаром	150/200	2,3/3,8	1,9/2,9	8,2/11,3	22,8/37,8	54-25гн-2020
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4,3	1,4/1,8	14,3/19	82/110	54-4х-2020
<b>Итого за завтрак</b>		300/390	10,4/14,4	9,4/12,3	45,1/58,5	269,7/354	
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	150/200	10,5/16,2	6,4/8,6	13,3/18,2	155,1/217,4	54-18с-2020
	Пюре картофельное	120/150	2,6/3,2	4,2/5,2	15,8/19,8	111,5/139,4139,	54-11г-2020
	Гуляш из курицы	60/80	10,1/13,5	9,8/13,1	2,4/3,2	2/188,9	54-2м-2020
	Компот + Вит «С»	150/200	0,4/0,5	0	0,4/0,5	60,8/81,0	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40/50	3,4/4,3	1,3/1,7	19,3/24,1	104/130	54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		520/680	27/37,7	21,7/28,6	51,2/65,8	570,6/756,7	
<b>Полдник</b>	Каша молочная пшеничная с маслом	120/150	4,9/6,3	6,1/7,6	22,6/28,2	164,9/206,2	54-6к-2020
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0	4,8/6,5	19,6/26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30/40	3,2/4,3	1,4/1,8	14,3/19	82/110	54-4км-2020
<b>Итого за полдник</b>		300/390	8,2/10,8	7,5/9,4	41,7/53,7	266,5/343	
<b>Итого за день</b>		1120/1470	45,6/62,9	38,6/50,3	138/178	1106,8/1453,7	
<b>Неделя 2 День 3</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» с маслом	120/150	3/3,7	3,5/4,4	14,4/17,9	101,4/126,8	54-16к-2020
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0	4,8/6,5	19,6/26,8	54-2гн-2020
	Вафли	46/48	4,2/5,6	4,4/5,5	33,8/43	176,6/228	54-14х-2020
<b>Итого за завтрак</b>		316/398	7,3/9,7	7,9/9,9	53/67,4	297,6/381,6	
<b>Обед</b>	Щииз свежей капусты со сметаной	150/200	10,17/15,68	3,05/4	6,64/9,49	124,38/187,2	54-1с-2020
	Макаронны с маслом	120/150	4,3/5,4	3,9/4,9	26,2/32,8	157,4/196,8	54-1г-2020
	Котлета куриная	60/80	11,5/14,4	2,6/3,2	8,1/10,1	101,1/126,4	54-5м-2020
	Компот + Вит «С»	150/200	0,4/0,5	0	14,9/19,8	60,8/81,0	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40/50	3,4/4,3	1,3/1,7	19,3/24,1	104/130	54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		520/680	29,77/40,28	10,85/13,8	75,14/96,29	547,8/721,4	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая с курицей	120/150	17,3/21,2	5,3/6,5	19,6/21,4	189,7/221,5	54-16м-2020

	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150/200 30/40	0,1/0,2 3,2/4,3	0 1,4/1,8	4,8/6,5 14,3/19	19,8/26,8 82/110	54-2гн-2020 54-4х-2020
<b>Итого за полдник</b>		300/390	20,6/25,7	6,7/8,3	38,7/46,9	291,5/358,3	
<b>Итого за день</b>		1136/1478	123,37/75,68	25,45/32	166,84/210,5 9	1136,9/1461,3	
<b>Неделя 2 День 4</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный	120/150 150/200 30/40	3,1/3,9 0,1/0,2 3,2/4,3	3,3/4 0 1,4/1,8	17,1/21,5 4,8/6,5 14,3/19	110,7/138,4 19,6/26,8 82/110	54-21к-2020 54-2гн-2020 54-4х-2020
<b>Итого за завтрак</b>		300/390	6,4/8,4	4,7/5,8	36,2/47	212,3/275,2	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями Жаркое по-домашнему Салат из свёклы отварной Компот + Вит «С» Хлеб ржаной	150/200 120/150 50/60 150/200 40/50	10,8/16,7 12/15 0,4/0,8 0,4/0,5 3,4/4,3	3,6/5,4 11,2/14 1,3/2,7 0 1,3/1,7	16,9/29 10,2/12,8 2,3/4,6 14,8/19,8 19,3/24,1	146,1/197,2 190,7/238,4 22,9/45,6 60,8/81,0 104/130	54-7с-2020 54-9м-2020 54-13з-2020 54-1хн-2020 54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		510/660	27/37,3	17,4/23,8	63,5/90,3	524,5/692,2	
<b>Полдник</b>	Сырники со сгущенным молоком Кисель Хлеб пшеничный	120/150 150/200 30/40	13,2/16,5 0 3,2/4,3	13,2/16,5 0 1,4/1,8	8/10 8/10,7 14,3/19	203,7/254,6 31,9/42,5 82/110	54-10м-2020 54-20хн-2020 54-4х-2020
<b>Итого за полдник</b>		300/390	16,4/20,8	14,6/18,3	30,3/39,7	317,6/407,1	
<b>Итого за день</b>		1110/1440	49,8/66,5	36,7/47,9	130/177	1054,4/1374,5	
<b>Неделя 2 День 5</b>		1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	1-3г./3-7лет	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	120/150 150/200 30/40	27,5 0,1/0,2 3,2/4,3	22,7 0 1,4/1,8	89,3 4,8/6,5 14,3/19	671,1 19,6/26,8 82/110	54-19к-2020 54-2гн-2020 54-4х-2020
<b>Итого за</b>		300/390	30,8/32	24,1/24,5	108,4/114,8	772,7/807,9	

<b>завтрак</b>							
<b>Обед</b>	Суп гороховый	150/200	14,1/19,3	6,7/8,5	20,4/25,5	201,9/261,1	54-8с-2020
	Ленивые голубцы в соусе	120/150	17,3/21,2	5,3/6,5	19,6/21,4	189,7/221,5	54-16м-2020
	Компот + Вит «С»	150/200	0,4/0,5	0	14,9/19,8	60,8/81,0	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40/50	3,4/4,3	1,3/1,7	19,3/24,1	104/130	54-6х-2020
<b>Итого за обед</b>		460/600	35,2/45,3	13,3/16,7	74,2/90,8	556,4/693,6	
<b>Полдник</b>	Пирог тертый «Ассорти»	60/70	5,7/6,8	8,5/10,7	44,3/52,1	187,6/253,6	54-1к-2020
	Ацидолакт	140	14,7	6	24,6	212	54-6км-2020
<b>Итого за полдник</b>		200/210	20,4/21,5	14,5/16,7	68,9/76,7	399,6/465,6	
<b>Итого за день</b>		960/1200	86,4/98,8	51,9/57,9	251,5/282,3	1728,7/1967,1	