



Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 9

И.А. Иванова

Основное 10-ти дневное меню МБДОУ №9

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,15	6,78	11,73	124,89	Т.К. № 3
	Каша рассыпчатая пшеничная с яблоками	150	3,0	3,0	24,01	135,0	Т.К. № 181
	Какао с молоком	180	3,0	2,5	13,1	87,5	Т.К. № 416
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,30	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Т.К. № 386
Итого за завтрак		480	11,53	24,39	63,05	414,87	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	40	0,30	0,00	1,0	5,60	Т.К. № 14
	Борщ с капустой и картофелем	180	3,96	6,75	13,68	130,95	Т.К. № 63
	Оладьи из печени-по кунцевски	55	4,8	3,2	4,0	63,0	Т.К. № 357
	Соус сметанный	30	0,40	1,80	1,80	26,20	Т.К. № 330
	Макаронные отварные с овощами	110	3,2	3,0	20,08	119,0	Т.К. № 258
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	12,1	48,4	Т.К. № 495
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,00	0,20	4,90	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,30	29,86	Т.К. № 114
Итого за обед		595	14,62	15,06	63,86	448,31	
Полдник	Пряники	40	1,92	2,64	24,88	132,4	Т.К. № 608
	Молоко кипяченое	180	5,30	4,6	8,8	99,0	Т.К. № 419
Итого за полдник		220	7,22	7,24	33,68	231,4	
Итого за день:		1295	33,37	46,69	160,59	1094,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,3	6,8	15,7	133,3	Т.К. № 1
	Омлет с зеленым горошком	130	6,2	5,2	8,87	107,28	Т.К. № 233
	Чай с сахаром	150	0	0	3,6	14,4	Т.К. № 411
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,9	25,03	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Т.К. № 386
Итого за завтрак		430	9,88	12,58	42,38	322,19	
Обед	Салат из свеклы	40	0,60	3,13	3,26	42,89	Т.К. № 34
	Суп картофельный с бобовыми	180	2,50	5,00	15,24	115,0	Т.К. № 87
	Котлеты рыбные любительские	60	6,1	4,0	2,25	70,0	Т.К. № 272
	Пюре картофельное	120	1,92	3,2	18,4	110,40	Т.К. № 339
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,5	0,4	23,6	103,0	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,00	0,20	4,90	25,30	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,3	29,96	Т.К. № 114
Итого за обед		610	13,58	16,04	73,95	496,55	
Полдник	Макаронник с печенью	130	3,15	3,92	25,4	148	Т.К. № 309
	Снежок	180	5,20	4,50	7,2	95,4	Т.К. № 470
Итого за полдник		310	8,35	8,42	32,6	243,4	
Итого за день:		1350	31,81	37,04	148,93	1062,14	

Прием пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,08	3,68	0,24	49,36	Т.К. № 227
	Каша гречневая вязкая	150	2,24	5,31	22,43	145,76	Т.К. № 213
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	1,4	0,9	7,1	42,2	Т.К. № 414
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,00	0,20	4,9	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,3	29,96	Т.К. № 114
Итого за завтрак		370	9,68	10,2	40,97	292,58	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	40	0,40	0,1	1,50	9,7	Т.К. № 17
	Суп картофельный с клецками	180	1,67	2,53	12,11	76,2	Т.К. № 91
	Пудинг из говядины	60	1,7	10,5	7,3	133	Т.К. № 307
	Рагу из овощей (1 вариант)	120	1,68	4,0	22,5	134,0	Т.К. № 176
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,5	0,3	19,7	85,8	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,9	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,3	29,96	Т.К. № 114
Итого за обед		580	7,91	17,74	74,31	493,96	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	4,21	3,18	29,24	161,25	Т.К. № 441
	Варенец	180	2,5	4,4	5,99	74,7	Т.К. № 470
Итого за полдник		240	6,71	7,58	35,23	235,95	
Итого за день:		1190	24,3	35,52	150,51	1022,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,3	6,8	15,7	133,3	Т.К. № 1
	Каша рисовая жидкая (молочная)	150	5,2	3,3	15,6	115,5	Т.К. № 234
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	4,5	35,55	Т.К. №413
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,9	25,3	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Т.К. № 386
Итого за завтрак		480	10,23	11,85	50,01	350,83	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	40	0,40	0,10	1,5	9,7	Т.К. № 17
	Суп картофельный с крупой и со сметаной	180	2,25	1,8	13,77	79,2	Т.К. № 86
	Котлеты из птицы рубленные	60	5,8	7,13	4,28	105,0	Т.К. № 322
	Картофель в молоке	110	2,21	2,81	18,19	106,68	Т.К. № 137
	Кисель из яблок	180	0,1	0,1	24,1	97,6	Т.К. № 476
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,3	29,96	Т.К. № 114
Итого за обед		600	12,72	12,25	73,04	453,44	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	4,5	2,1	32,6	168,0	Т.К. № 441
	Ряженка	180	3,6	4,5	7,56	85,5	Т.К. № 420
Итого за полдник		240	8,1	6,6	40,16	253,5	
Итого за день:		1320	31,05	30,7	163,21	1057,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,1	1,9	11,6	76,9	Т.К. № 3
	Каша манная вязкая	150	6,0	10,01	24,01	223,11	Т.К. № 214
	Чай с сахаром	150	0	0	3,6	14,4	Т.К. № 411
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,27	6,52	33,65	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Т.К. № 386
Итого за завтрак		445	10,81	12,56	55,04	390,24	
Обед	Икра кабачковая (овощи свежие)	30	0,60	2,60	2,2	34,60	Т.К. № 57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,28	3,43	17,93	117,50	Т.К. № 88
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,36	7,5	10,6	141,5	Т.К. № 277
	Овощи в молочном соусе	120	3,0	5,0	24,0	153,0	Т.К. № 350
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,5	0,4	23,6	103,0	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,3	29,96	Т.К. № 114
Итого за обед		600	16,7	19,24	89,53	604,86	
Полдник	Пирожки печеные с творожной начинкой	60	8,22	6,06	28,73	202,0	Т.К. № 437
	Молоко кипяченое	180	5,3	4,6	8,8	99,0	Т.К. № 419
Итого за полдник		240	13,52	10,66	37,53	301,0	
Итого за день:		1285	41,03	42,46	182,1	1296,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,3	6,8	15,7	133,3	Т.К. № 1
	Вареники ленивые	130	5,09	3,61	10,5	95,5	Т.К. № 289
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	4,5	35,55	Т.К. № 413
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,2	4,9	25,3	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Т.К. № 386
Итого за завтрак		460	10,12	12,16	44,91	331,83	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	40	0,40	0,10	1,5	9,7	Т.К. № 17
	Свекольник	180	3,24	5,31	16,02	126,0	Т.К. № 98
	Плов из птицы	180	7,7	10,36	31,21	244,0	Т.К. № 321
	Кисель из свежих яблок	180	0,1	0,1	24,1	97,6	Т.К. № 476
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,2	4,9	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,3	29,96	Т.К. № 114
Итого за обед		610	13,4	16,18	84,94	532,56	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,0	4,1	25,5	152,0	Т.К. № 452
	Ряженка	180	3,6	4,5	7,56	85,5	Т.К. № 420
Итого за полдник		230	6,6	8,6	33,06	237,5	
Итого за день:			30,12	36,94	162,91	1101,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30	8,82	3,62	5,1	95,9	Т.К. № 3
	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	130	2,0	4,8	26,9	159,5	Т.К. № 210
	Кофейный напиток с молоком	150	1,4	0,9	7,1	42,2	Т.К. № 414
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,3	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Т.К. № 386
Итого за завтрак		420	13,6	9,9	53,31	365,08	
Обед	Овощи свежие (консервированные)	40	0,30	0	1,0	5,60	Т.К. № 14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,31	4,25	16,54	126,0	Т.К. № 89
	Жаркое-по домашнему	180	7,89	11,54	21,47	222,98	Т.К. № 328
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,5	0,3	19,7	85,8	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,30	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,3	29,96	Т.К. № 114
Итого за обед		580	14,96	16,4	69,91	495,64	
Полдник	Запеканка овощная	130	3,8	4,7	25,0	156,5	Т.К. № 201
	Снежок	180	5,20	4,50	7,20	95,40	Т.К. № 470
Итого за полдник		310	9,0	9,2	32,2	251,9	
Итого за день:		1310	37,56	35,5	155,42	1112,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,3	6,8	15,7	133,3	Т.К. № 1
	Омлет	130	4,48	3,65	7,83	81,26	Т.К. № 231
	Какао с молоком (2 вариант)	150	2,6	2,1	15,8	93,0	Т.К. № 416
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,3	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	95	1,40	0,50	20,0	91,2	Т.К. № 386
Итого за завтрак		430	11,78	13,25	64,23	424,06	
Обед	Салат из моркови	40	0,52	0,04	4,55	20,91	Т.К. № 42
	Суп с крупой рисовой	180	3,08	3,64	13,94	99,11	Т.К. № 86
	Котлеты из говядины	60	6,5	9,75	3,0	125,75	Т.К. № 339
	Капуста тушеная	110	1,7	2,38	15,22	90,95	Т.К. № 354
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,5	0,3	19,7	85,8	Т.К. № 418
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,30	29,96	Т.К. № 114
Итого за обед		570	14,26	16,42	67,61	477,78	
Полдник	Запеканка из творога	130	4,0	4,13	26,55	160,0	Т.К. № 251
	Молоко кипяченое	150	4,50	3,8	7,4	82,5	Т.К. № 419
Итого за полдник		280	8,5	7,93	33,95	242,5	
Итого за день:		1280	34,54	37,6	165,79	1144,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,1	1,9	11,6	76,9	Т.К. № 3
	Каша пшенная вязкая	130	3,57	8,09	11,48	142,68	Т.К. № 223
	Кофейный напиток с молоком	150	1,4	0,9	7,1	42,2	Т.К. № 4 14
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,9	25,3	Т.К. № 115
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Т.К. № 386
Итого за завтрак		420	9,45	11,47	44,39	329,26	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,7	1,9	2,98	31,84	Т.К. № 1
	Суп с макаронными изделиями	180	1,71	3,65	18,0	111,6	Т.К. № 88
	Запеканка картофельная с печенью с соусом	180	11,1	10,9	20,4	223,0	Т.К. № 308
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	18,54	75,6	Т.К. № 495
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,9	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,11	6,30	29,96	Т.К. № 114
	Итого за обед		610	15,47	16,76	71,12	497,3
Полдник	Вафли	20	0,60	0,70	15,5	70,80	Т.К. № 607
	Варенец	180	2,5	4,4	5,99	74,7	Т.К. № 470
Итого за полдник		200	3,1	5,1	21,49	145,5	
Итого за день:		1230	37,47	33,33	137,0	972,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,08	3,68	0,24	49,36	Т.К. № 227
	Каша из овсянных хлопьев жидкая	150	3,15	6,83	21,75	159,75	Т.К. № 232
	Чай с сахаром	150	0	0	3,6	14,4	Т.К. № 411
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	25	1,61	0,19	10,53	50,05	Т.К. № 114
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	Т.К. № 386
Итого за завтрак		475	10,22	11,28	50,33	341,04	
Обед	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,9	11,6	Т.К. № 10
	Щи из свежей капусты и картофелем	180	1,26	3,96	11,7	88,65	Т.К. № 73
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	60	6,1	4,0	2,25	70,0	Т.К. № 280
	Рагу из овощей (2 вариант)	120	1,68	4,0	22,5	134	Т.К. № 177
	Кисель из свежих яблок	180	0,1	0,1	24,1	97,6	Т.К. № 476
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,20	4,90	25,3	Т.К. № 115
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,15	8,38	39,85	Т.К. № 114
Итого за обед		605	12,32	12,51	75,73	467	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	130	6,75	5,45	36,1	220,73	Т.К. № 249
	Ряженка	180	3,60	4,50	7,56	85,5	Т.К. № 420
Итого за полдник		310	10,35	9,95	43,66	306,23	
Итого за день:		1390	32,89	33,74	169,72	1114,27	