

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Красноярский»

Омского муниципального района

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад «Красноярский»

Нефедьева О.О.



Приказ № 4/1 от 11.01.2022 г.

## **Десятидневное меню**

**(Возрастная категория дети 1-3 года)**

## Первый день

### Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная. Т.К.-4.15	150	6,2	3,5	31,3	182,5
Кофейный напиток.Т.К.-10.12	180	3	3,3	20	122
Хлеб пшеничный.Т.К-1.03	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Масло сливочное Т.К-1.03	6	0,04	6,6	0,07	60
				0	
<b>Всего на завтрак</b>	<b>356</b>	<b>11,9</b>	<b>13,71</b>	<b>68,67</b>	<b>443,6</b>

### IIЗавтрак

Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4
--------	-----	------	------	-------	------

### Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат картофельный с соленым огурцом. Т.К. 1.5	30	0,112	0,016	0,304	1,76
Суп с макаронами.Т.К.2.6	150	2,87	2,96	20,79	121,63
Солянка с курицей. Т.К.6.32	180	24,76	29,22	12,78	414,65
Компот из сухофруктов.Т.к.10.04	150	0,3	0	23,8	97,8
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на обед</b>	<b>530</b>	<b>31,052</b>	<b>32,556</b>	<b>77,554</b>	<b>726,24</b>

### Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Драчена.Т.К.5.03	130	4,64	11,76	5,05	144,99
Хлеб пшеничный	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Чай с сахаром.Т.К.10.17	180	0,2	0	13	50,5
Ватрушка с творогом.Т.К 4.02	75	13,76	15,6	47,96	386,02
<b>Всего на ужин</b>	<b>405</b>	<b>21,26</b>	<b>27,67</b>	<b>83,31</b>	<b>660,61</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,692</b>	<b>74,416</b>	<b>241,294</b>	<b>1886,85</b>

### Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Драчена					
Хлеб пшеничный					

## Второй день

### Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная.Т.К.4.12	150	6,2	7,4	38,2	244,2
Какао с молоком. Т.К.10.15	180	3,4	3,7	15,3	108,8
Хлеб пшеничный Т.К-1.03	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Масло сливочное Т.К-1.03	6	0,04	6,6	0,07	60
Сыр голландский Т.К-12.1А	10	3,95	3,99	0	53
<b>Всего на завтрак</b>	<b>366</b>	<b>16,25</b>	<b>22</b>	<b>70,87</b>	<b>545,1</b>

### IIЗавтрак

Банан	100	3	1	42	192
-------	-----	---	---	----	-----

### Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы с сыром.Т.К.1.8	30	0,061	0,04	3,6	17,01
Уха из свежей рыбы. Т.К.2.15	150	8,33	4,33	16,56	138,88
Жаркое с мясом.Т.К.19	180	7,5	5,3	14,66	227,27
Кисель со смородиной.Т.К.10.21	150	0,8	0,4	32,2	140
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на обед</b>	<b>530</b>	<b>19,701</b>	<b>10,43</b>	<b>86,9</b>	<b>613,56</b>

### Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг творожно-рисовый. Т.К.8.15	200	18,82	5,15	21,52	206,53
Чай с сахаром.Т.К.10.17	180	0,2	0	13	50,5
Конфеты глазированные	20	0,3	1,44	16,36	79,8
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на ужин</b>	<b>420</b>	<b>22,33</b>	<b>6,95</b>	<b>70,76</b>	<b>427,23</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61,281</b>	<b>40,38</b>	<b>270,53</b>	<b>1777,89</b>

## Третий день

### Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная.Т.К.4.11	150	6,3	7,3	38,2	244,2
Чай с молоком сахаром.Т.К.10.18	180	2,7	2,9	19,2	114,4
Хлеб пшеничный Т.К-1.03	20	7,6	0,9	49,7	226
Масло сливочное Т.К-1.03	6	0,04	6,6	0,07	60
<b>Всего на завтрак</b>	<b>356</b>	<b>16,64</b>	<b>17,7</b>	<b>107,17</b>	<b>644,6</b>

### IIЗавтрак

Соки Т.К.10.16	100			23	90
----------------	-----	--	--	----	----

### Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат картофель с горош Т.К.1.24	30	1,3	0,07	2,86	17,2
Рассольник ленинградск.Т.К.2.4	150	2,35	5,39	17,37	127,75
Ленивые голубцы.Т.К. 71	180	12,33	9,54	8,97	170,64
Напиток с шиповником.Т.К.10.09	150	0,5	0,2	26,9	121,2
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на обед</b>	<b>530</b>	<b>19,49</b>	<b>15,56</b>	<b>75,98</b>	<b>527,19</b>

### Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макароны с сыром. Т.К.7.03	200	11,5	10,3	43,1	276,8
Молоко кипяченое Т.К.1.01	180	5,22	5,76	8,46	108
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на ужин</b>	<b>400</b>	<b>19,73</b>	<b>16,42</b>	<b>71,44</b>	<b>475,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,86</b>	<b>49,68</b>	<b>277,59</b>	<b>1736,99</b>

## Четвертый день

## Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша геркулесовая Т.К.4.13	150	3,7	3,3	14,3	102,6
Кофейный напиток с молТ.К.10.12	180	3	3,3	20	122
Хлеб пшеничный Т.К-1.03	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Масло сливочное Т.К-1.03	6	0,04	6,6	0,07	60
<b>Всего на завтрак</b>	<b>356</b>	<b>9,4</b>	<b>13,51</b>	<b>51,67</b>	<b>363,7</b>

## IIЗавтрак

Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4
--------	-----	------	------	-------	------

## Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из зеленого горошка с лук.Т.К.1.35	30	1,3	0,07	2,86	17,2
Свекольник со сметаной.Т.К.2.14	150	3,72	6,88	17,41	146,85
Рыба отварная с мол соус.Т.К.6.20	60	21,58	9,25	5,34	228,28
Рис отварной. Т.К.7.01	110	3,83	5,43	40,05	224,44
Кисель с клюквой. Т.К.10.21	150	0,8	0,4	32,2	140
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на обед</b>	<b>520</b>	<b>34,24</b>	<b>22,39</b>	<b>117,74</b>	<b>847,17</b>

## Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ленивые вареники в смет соус.Т.К.5.04	175	14,94	18,63	21,92	355,3
Бифлайф. Т.К.10.19	180	5,8	6,4	8	118
Пряник	30	2,36	1,88	30	146,4
Хлеб пшеничный	20	2,66	0,31	17,3	79,1
<b>Всего на ужин</b>	<b>405</b>	<b>25,76</b>	<b>27,22</b>	<b>77,22</b>	<b>698,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>69,88</b>	<b>63,6</b>	<b>258,39</b>	<b>1966,07</b>

## Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Бифлайф. Т.К.10.19	180	5,8	6,4	8	118
Пряник	30	2,36	1,88	30	146,4
Хлеб пшеничный	20	2,66	0,31	17,3	79,1

## Пятый день

### Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп молоч.с макаронами.Т.К.2.11	150	6,3	7,3	38,2	244,2
Какао с молоком Т.К.10.15	180	3,4	3,7	15,3	108,8
Хлеб пшеничный. Т.К-1.03	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Масло сливочное. Т.К-1.03	6	0,04	6,6	0,07	60
<b>Всего на завтрак</b>		<b>12,4</b>	<b>17,91</b>	<b>70,87</b>	<b>492,1</b>
<b>Всего на завтрак</b>	<b>356</b>	<b>12,4</b>	<b>17,91</b>	<b>70,87</b>	<b>492,1</b>

### IIЗавтрак

Банан	100	3	1	42	192
-------	-----	---	---	----	-----

### Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Икра свекольная.Т.К.1.33	30	0,6	0,04	3,5	16,8
Щи со свежей капустой.Т.К.2.2	150	1,68	5,18	8,2	87,03
Горошница.Т.К.96	110	46,3	3,5	18,8	170
Котлета мясная. Т.К.6.30	60	15,6	15,7	11,6	250
Компот из кураги.Т.К.10.01	150	0,8	0,1	22,9	96,2
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на обед</b>	<b>520</b>	<b>67,99</b>	<b>24,88</b>	<b>84,88</b>	<b>710,43</b>

### Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Овощное рагу .Т.К.3.23	180	11,71	15,16	24,98	296,58
Чай с сахаром.Т.К.10.17	180	0,1	0	15	60,4
Булочка «Дорожная»Т.К.8.08	60	6,4	4,76	41,8	233,1
<b>Всего на ужин</b>	<b>420</b>	<b>18,21</b>	<b>19,92</b>	<b>81,78</b>	<b>590,08</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>101,6</b>	<b>63,71</b>	<b>279,53</b>	<b>1984,61</b>

Овощное	180	11,71	15,16	24,98	296,58
Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60,4
Булочка «Дорожная»	60	6,4	4,76	41,8	233,1

## Шестой день

### Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая.Т.К.4.10	150	8,9	9,2	34,1	256
Кофейный напиток с	180	3	3,3	20,2	122
Хлеб пшеничный Т.К-1.03	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Масло сливочное Т.К-1.03	6	0,04	6,6	0,07	60,1
<b>Всего на завтрак</b>	<b>356</b>	<b>14,6</b>	<b>19,41</b>	<b>71,67</b>	<b>517,2</b>

### IIЗавтрак

Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4
--------	-----	------	------	-------	------

### Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Салат из моркови.Т.К.1.17	30	0,062	0,05	3,31	16,8
Суп из сборных овощей .Т.К.2.19	150	2,54	5,89	12,26	113,3
Макароны отварные. Т.К.7.02	120	5,82	4,31	37,08	210,5
Суфле куриное.Т.К.6.13	60	10,98	12,71	5,24	257,07
Кисель с брусники Т.К.10.21	150	0,8	0,4	32,2	140
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на обед</b>	<b>510</b>	<b>20,202</b>	<b>23,36</b>	<b>90,09</b>	<b>737,67</b>

### Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Рыба под омлетом.Т.К.6.24	110	25,25	8,19	2,59	185,05
Винегрет овощной.Т.К.1.33	40	1,1	4,55	2,98	55,12
Чай с сахаром.Т.К.10.17	180	0,2	0	13	50,5
Хлеб пшеничный.Т.К.	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Конфета глазированная	30	0,45	2,16	24,54	119,7
<b>Всего на ужин</b>	<b>380</b>	<b>29,66</b>	<b>15,21</b>	<b>60,41</b>	<b>489,47</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,942</b>	<b>58,46</b>	<b>233,93</b>	<b>1800,74</b>

Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории

## Седьмой день

### Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Каша дружба.Т.К.4.09	150	5,5	7,4	29,7	208,4
Какао с молоком. Т.К.10.15	180	3,4	3,7	15,3	108,8
Хлеб пшеничный. Т.К-1.03	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Масло сливочное Т.К-1.03	6	0,04	6,6	0,07	60
<b>Всего на завтрак</b>	<b>356</b>	<b>11,6</b>	<b>18</b>	<b>62,4</b>	<b>456</b>

### IIЗавтрак

Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4
--------	-----	------	------	-------	------

### Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Соленый огурец порционно.Т.К.8.2	30	0,028	0,35	0,42	0,49
Суп гороховый. Т.К.2.7	150	5,9	5,55	13,09	107,33
Запеканка картоф,с мясом.Т.К.6.09	180	17,05	20,57	24,44	388,86
Компот из кураги. Т.К.10.01	150	0,8	0,1	22,9	96,2
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на обед</b>	<b>530</b>	<b>26,788</b>	<b>26,93</b>	<b>80,73</b>	<b>683,28</b>

### Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Запеканка из творога со сгущ.молоком.Т.К.22	200	19,6	16,7	43,1	475,3
Чай с сахаром.Т.К.10.17	180	0,1	0	15	60,4
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на ужин</b>	<b>400</b>	<b>22,71</b>	<b>17,06</b>	<b>77,98</b>	<b>626,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61,098</b>	<b>62</b>	<b>221,08</b>	<b>1822,08</b>

## Восьмой день

### Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Каша рисовая Т.К.4.14	150	5,4	3,6	35,3	195,8
Чай с молоком Т.К.10.18	180	2,7	2,9	19,2	114,4
Хлеб пшеничный Т.К-1.03	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Масло сливочное Т.К-1.03	6	0,04	6,6	0,07	60
<b>Всего на завтрак</b>	<b>356</b>	<b>10,8</b>	<b>13,4</b>	<b>71,9</b>	<b>449</b>

### IIЗавтрак

Банан	100	3	1	42	192
-------	-----	---	---	----	-----

### Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Салат из свеклы. Т.К.8.0	30	0,71	0,05	4,2	19,95
Суп с клецками Т.К.2.13	150	2,84	3,84	17,49	112,6
Гречка Т.К.7.07	110	5,1	4,9	22,9	156,3
Гуляш Т.К.6.05	60	14,75	16,7	4,42	226,83
Компот из сухофруктов Т.К.10.04	150	0,3	0	23,8	97,8
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на обед</b>	<b>520</b>	<b>26,71</b>	<b>25,85</b>	<b>92,69</b>	<b>703,88</b>

### Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Макаронны запеч.,с яйцом Т.К.15.5	190	8,6	11,5	26	244
Бифалайф Т.К10.19	180	5,8	6,4	8	118
Печенье	10	1,42	3,98	12,62	91,8
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на ужин</b>	<b>400</b>	<b>18,83</b>	<b>22,24</b>	<b>66,5</b>	<b>544,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>59,34</b>	<b>62,5</b>	<b>273,06</b>	<b>1889,38</b>

## Девятый день

Печенье

## Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Каша пшенно-манная Т.К4.16	150	5,9	3,6	34,3	194
Кофейный напиток Т.К10.12	180	3	3,3	20,2	122
Хлеб пшеничный Т.К-1.03	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Масло сливочное Т.К-1.03	6	0,04	6,6	0,07	60
<b>Всего на завтрак</b>	<b>356</b>	<b>11,6</b>	<b>13,8</b>	<b>71,9</b>	<b>455</b>

## IIЗавтрак

Банан	100	3	1	42	192
-------	-----	---	---	----	-----

## Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Икра кабачковая Т.К.	30	1	7	7	97
Борщ со свежей капусты Т.К.2.1	150	1,75	5,18	12,18	103
Картофельное пюре. Т.К.3.21	110	4,4	5,5	28	180,3
Суфле рыбное Т.К.6.23	60	17,48	6,42	5,78	150,71
Кисель из чернослива Т.К10.08	150	0,4	0,1	28,3	117
Хлеб пшеничный	20	3,01	0,36	19,88	90,4
<b>Всего на обед</b>	<b>520</b>	<b>28,04</b>	<b>24,56</b>	<b>101,14</b>	<b>738,41</b>

## Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Творожно-морковная запеканка со сметаной Т.К5.14	200	12,36	15,76	23,58	288,98
Чай с сахаром Т.К.10.17	180	0,1	0	15	60,4
Хлеб пшеничный	20	2,66	0,31	17,3	79,1
<b>Всего на ужин</b>	<b>400</b>	<b>15,12</b>	<b>16,07</b>	<b>55,88</b>	<b>428,48</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57,76</b>	<b>55,44</b>	<b>270,89</b>	<b>1813,99</b>

## Десятый день

### Завтрак

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Каша ячневая.Т.К.23	150	6,64	7,59	28,13	204
Какао с молоком. Т.К.10.15	180	3,4	3,7	15,3	108,8
Хлеб пшеничный Т.К.1.03	20	2,66	0,31	17,3	79,1
Масло сливочное Т.К-1.03	6	0,08	7,25	0,13	66,1
Сыр голландский Т.К-12.1А	10	3,95	3,99	5,32	6,65
<b>Всего на завтрак</b>	<b>366</b>	<b>16,7</b>	<b>22,8</b>	<b>66,2</b>	<b>465</b>

### IIЗавтрак

Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4
--------	-----	------	------	-------	------

### Обед

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Салат из свеклы с яблоком Т.К.1.8	30	0,61	0,04	3,6	17,01
Суп полевой.Т.К.2.16	150	2,46	4,43	14,73	108,91
Плов из курицы. Т.К.6.12	180	18,14	21,01	35,78	404,7
Напиток из плодов шиповника Т.К.10.05	150	0,6	0,3	18,7	91
Хлеб пшеничный Т.К.23	20	3,04	0,36	19,88	90,04
<b>Всего на обед</b>	<b>530</b>	<b>24,85</b>	<b>26,14</b>	<b>92,69</b>	<b>711,66</b>

### Ужин

Блюдо	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
Пудинг манный с повидл.Т.К.1.02	190	15,21	0,48	25,16	90,28
Бифилайф. Т.К.10.19	180	5,8	6,4	8	118
Конфета глазированная	30	0,45	2,16	24,54	119,7
<b>Всего на ужин</b>	<b>400</b>	<b>21,46</b>	<b>9,04</b>	<b>57,7</b>	<b>327,98</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>63,52</b>	<b>58,5</b>	<b>228,33</b>	<b>1560,69</b>