

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 2			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая молочная с сахаром и маслом	177	2,67	4,7	18,02	124,68		Сб.111	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	сб.266	
	Омлет натуральный с маслом	60	5,85	7,88	1,05	98,25	0,075	екат.2/6	
	Хлеб пшеничный	18	2,54	0,32	15,56	76,18		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
Выход		388	14,21	19,76	47,66	425,25	1,275		27,48%
2 завтрак	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
Выход		150	8,7	4,8	16,5	124,5	0		10,62%
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	0,13	0,83	8,55	47,25	9,9	екат. 18/2 сб.49	
		30	0,14		0,02	0,12	0,01		
	Запеканка капустная с мясом говядины	120	12,6	11,4	8,04	186	5,88	ек.39/8	
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,93	3,51	40	0,67	сб.242	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	сб.251	
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	31,04			
	Хлеб пшеничный	36	4,38	0,54	26,84	131,44			
Выход		554	19,44	16,04	70,88	507,85	17,75		39,24%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком	150	2,5	2,42	11,17	75	5,92	екат.13/10	
	Запеканка из творога с морковью	100	13,6	11,8	12,7	213	1,2	екат.13/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,49		потр.уп	
Выход		320	18,39	16,72	37,18	373,49	7,28		22,66%
Итого за 1 день		1412	60,74	57,32	172,22	1431,09	26,305		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 3			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром и маслом	177	1,98	3,65	25,17	141,56		Сб.111	
	Кофейный напиток	150	2,25	2,1	12	73,5	0,39	сб.4/10	
	Сыр голландский	9	2,09	2,66		32,4	0,06	потр.уп	
	Хлеб пшеничный	18	2,54	0,32	15,56	76,18		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
Выход		363	8,86	12,87	52,8	360,78	0,45		24,30%
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
Выход		150	3,75	4,5	6	76,5	0		10,98%
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,27	52,35	3,45	сб.65/74	
		20	0,08	0,06	0,38	2,43			
	Суфле из птицы	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	сб.206	
	Морковь тушеная в сметане	100	2,07	4,6	8,27	81,33	1	станд	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	сб.251	
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	31,04			
	Хлеб пшеничный	36	4,38	0,54	26,84	131,44			
Выход		544	16,6	18,75	70,1	620,89	5,83		39,82%
Уплотненный полдник	Салат из свеклы отварной	50	1,14	4,87	6,69	75,2	7,6	сб.34	
	Чорыг картофка (удмуртское блюдо)	120	8,98	6,56	11,74	142	3,44	сб.160	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	сб.269	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,49		потр.уп	
Выход		340	16,02	15,75	32,69	336,69	13,09		24,89%
Итого за		1366	45,23	51,87	161,59	1394,86	19,37		100,00%
1 день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 4			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром и маслом	177	3,24	4,28	23,14	144,38		Сб.111	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02	сб.263	
	Хлеб пшеничный	18	2,54	0,32	15,56	76,18		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
Выход		350	8,43	11,07	50,08	334,7	0,02		23,07%
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
Выход		150	3,75	4,5	6	76,5	0		10,55%
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	2,94	7,65	61,5	6,17	сб.52/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Рулёт мясной фаршированный омлетом	60	9,3	8,02	3,67	124,5	0,6	ТК № 28/8	
	Пюре картофельное	100	1,91	3,08	12,01	83	10,5	сб.216	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	сб.251	
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	31,04			
	Хлеб пшеничный	36	4,38	0,54	26,84	131,44			
Выход		524	18,3	16,92	74,39	524,48	18,56		36,85%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток	150	2,25	2,1	12	73,5	0,39	сб.4/10	
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80	9,81	3,15	1,75	75	0,13	сб.159	
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,7	26,99	134,42		сб.123	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,49		потр.уп	
Выход		420	18,37	6,19	47,42	317,41	0,52		29,54%
Итого за		1422	48,85	38,68	177,89	1253,09	19,1		100,00%
1 день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	177	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	сб.107	
	Чай с повидлом	150/15	0,09	0,01	7,81	32	0,08	сб.261	
	Хлеб пшеничный	18	2,54	0,32	15,56	76,18		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
Выход		375	7,29	10,26	44,22	296,07	1,54		16,21%
	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
2 завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		сб.130	
Выход		190	13,8	9,4	16,8	187,5	0		17,81%
Обед	Свекольник со сметаной	150/10	4,2	5,1	5,55	84	7,8	ек.2/1/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	120	9,25	8,4	16,8	182,12	8,62	екат.92	
	Соус сметанный с луком	50	0,81	2,93	3,52	44	0,64	сб.243	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	сб.251	
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	31,04			
	Хлеб пшеничный	36	4,38	0,54	26,84	131,44			
Выход		384	20,25	19,31	76,93	565,6	18,35		35,99%
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	100	14,5	9,9	18,8	224	0,5	екат.14/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	67,5	5,32	екат.13/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,49		потр.уп	
Выход		320	19,04	14,58	42,16	376,99	5,98		29,99%
Итого за		1067	60,38	53,55	180,11	1426,16	25,87		100,00%
1 день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 9			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом	177	3,56	6,26	24,02	166,24		Сб.111	
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	46,5	6,95	уфа	
	Сыр голландский	9	2,09	2,66		32,4	0,06	потр.уп	
	Хлеб пшеничный	18	2,54	0,32	15,56	76,18		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
Выход		359	9,24	14,43	48,05	358,46	7,01		27,16%
2 завтрак	Снежок	100	5,8	3,2	11	83		потр.уп.	
Выход		100	5,8	3,2	11	83	0		8,06%
Обед	Суп картофельный с перловой крупой и сметаной	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	сб.62/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,11	сб.216	
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	11,6	8,94	13,07	179		сб.179	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	сб.251	
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	31,04			
	Хлеб пшеничный	36	4,38	0,54	26,84	131,44			
Выход		524	21,13	16,7	87,96	588,43	18,35		42,22%
Уплотненный полдник									
	Салат из свеклы отварной	50	1,14	4,87	6,69	75,2	7,6	сб.34	
	Пирожки печеные с рыбой	60	5,77	1,54	18,28	112,74		ТК № 448	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	сб.266	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,49		потр.уп	
Выход		280	11,38	9,37	44,61	311,43	8,8		22,56%
Итого за		1241	47,55	43,7	191,62	1341,32	34,16		100,00%
1 день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 10			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	177	2,31	3,66	20,5	123,2		Сб.111	
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	46,5	6,95	уфа	
	Хлеб пшеничный	18	2,54	0,32	15,56	76,18		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,072	37,14		ек.5/1	
Выход		350	5,9	9,17	44,532	283,02	6,95		24,26%
2 завтрак	Снежок	100	5,8	3,2	11	83			
Выход		100	5,8	3,2	11	83	0		7,42%
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	3	11,93	88,5		екат.17/2	
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	120	2,19	3,23	22,01	126		сб.210	
	Соус сметанный	60	8,87	9,93	11,71	171	0,65	сб.187	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	сб.251	
	Хлеб дарницкий	18	1,19	0,22	6,01	31,04			
	Хлеб пшеничный	36	4,38	0,54	26,84	131,44			
Выход		534	19,98	17,04	96,41	619,98	1,94		39,61%
Уплотненный полдник									
	Напиток из сока	150	3	1	42	184	20	потр.уп	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с рисом и яйцом	50	3,48	1,22	23,97	120,5		сб.278/279	
		17	0,63	1,17	37,97	28,22	0,13	сб.302	
	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,08	9,75	89,25	11,55	екат.19/2	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,49		потр.уп	
Выход		387	13,83	6,71	120,37	456,46	31,68		28,71%
Итого за									
1 день		1348	45,51	36,12	272,312	1442,46	40,57		100,00%

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ детского сада №45
«12» декабря 2024г. № 192-ос

Примерное десятидневное меню возрастной категории
от 1 до 3 лет с длительностью
пребывания детей 12 часов в МБДОУ детском саду № 45