

Утверждаю:

Приказ № 4

от «03» сентября 2018г.

Заведующий МКДОУ №16

/Смирнова А.П./



Примерное десятидневное меню (для детей с 2 до 3 лет)

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №16 комбинированного вида»

301840, Тульская область, г. Ефремов, улица Дружбы, д.10.
Телефон: (8 48741) 5 – 89 – 92

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	I день						
	Завтрак						
	Яйцо отварное	20	2,66	2,33	0,15	31,4	
	Вермишель с маслом	70	4,29	2,99	22,68	160,35	
	Чай сладкий с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	
	Печенье с маслом	15/6	1,2/0,06	1,8/4,3 5	9,9/0,08	60,0/39,72	
	II завтрак:						
	фруктовый сок	200	----	---	16,8	67,5	
	Обед						
	Салат из свежей капусты	50	0,8	3,33	5,33	52,5	
	Суп рыбный	200	10,09	3,97	18,0	142,2	
	Жаркое по-домашнему	120	10,58	14,28	11,03	179,25	
	Компот из сухофруктов	150	0,41	---	20,89	80,78	0,035
	Хлеб ржаной/пшеничный	35/15	2,45/1,13	0,42/ 0,44	14,7/7,71	72,1/39,75	
	Полдник						
	Каша гречневая рассыпчатая	70	1,88	3,02	12,71	138,98	
	Соус томатный со сливочным маслом	40	0,7	1,71	5,58	40,69	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Итого		41,51	42,86	184,31	1314,6	0,035

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	II день						
	Завтрак						
	Каша манная молочная	150	4,43	5,78	22,73	130,5	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	Сыр	15	3,68	4,28	0	53,1	
	II завтрак:						
	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	18,0	120,0	
	Обед						
	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	50	0,58	2,0	13,7	34,6	
	Борщ со сметаной на костном бульоне	200	1,78	5,2	13,6	101,2	
	Плов с мясом птицы	120	12,36	9,39	20,79	241,41	
	Компот из свежих фруктов	150	0,19	0,19	19,01	52,04	0,035
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,42	14,7	72,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
	Полдник						
	Вареники ленивые с маслом и сахаром	100	17,12	9,2	27,2	268,0	
	Какао на молоке	150	3,83	4,8	10,05	122,93	
	Вафли	15	0,56	4,25	9,65	116,1	
	Итого		57,85	58,38	206,54	1568,58	0,035

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	III день						
	Завтрак						
	Каша молочная «Дружба»	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,34
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	II завтрак:						
	фрукты (бананы)	100	1,5	0	21,0	89,0	
	Обед						
	Салат витаминный	50	0,68	3,33	5,28	53,13	
	Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне	200	1,99	6,34	15,35	118,2	
	Биточки рыбные	70	9,44	4,13	3,41	91,73	
	Картофельное пюре	120	23,01	21,3	29,85	237,0	
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,88	2,14	6,98	50,86	
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	80,78	0,035
	Хлеб ржаной	35	245	0,42	14,7	72,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
	Полдник						
	Салат из зеленого горошка	35	1,85	1,23	5,29	38,15	
	Омлет натуральный	90	7,07	8,15	2,89	112,44	0,16
	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	18,0	120,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Итого		66,48	68,13	210,79	1540,36	0,535

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	IV день						
	Завтрак						
	Пудинг творожный с изюмом	100	15,45	7,95	20,35	171,52	
113	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,84	
	Какао на молоке	150	3,83	4,8	10,05	122,93	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	II завтрак:						
	фрукты (яблоко)	100	0,4	0	10,4	45,0	
	Обед						
20	Салат из свежих томатов	50	0,55	3,58	2,25	44,34	
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	3,9	6,7	28,3	104,0	
	Котлета из мяса говядины	70	13,6	9,5	15,61	158,0	
	Капуста тушеная	120	3,06	4,42	15,51	113,52	
	Компот из сока	150	0	0	16,8	67,5	0,035
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,42	14,7	72,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
	Полдник						
	Салат из свежей моркови	40	0,38	2,79	4,46	44,65	
	Выпечка	60	4,2	3,34	29,13	137,87	
	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	18,0	120,0	
	Итого		57,16	54,49	210,24	1405,99	0,035

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	V день						
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	150	5,1	6,53	15,9	102,23	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	II завтрак:						
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0	9,5	40,0	
	Обед						
	Салат свекольный	50	0,45	2,63	4,97	46,21	
	Щи со сметаной на мясном бульоне	200	1,78	6,24	11,6	105,9	
	Гуляш из мяса говядины	80	24,8	16,8	5,92	276,0	
65	Каша гречневая	80	4,56	3,86	21,96	144,28	
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	80,78	0,035
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,42	14,7	72,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
	Полдник						
	Салат из соленых огурцов	35	0,27	2,06	0,85	22,93	
	Овощи тушеные	120	4,08	8,83	13,39	124,8	
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Итого		53,13	57,11	179,07	1370,33	0,035

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	VI день						
	Завтрак						
	Плов фруктовый	90	1,44	1,26	12,96	83,43	
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	
	Печенье	15	1,2	1,8	9,9	60,0	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	II завтрак:						
	Сок фруктовый	150	0	0	16,8	67,5	
	Обед						
	Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне	200	1,87	3,11	10,89	79,03	
	Солянка овощная с мясом	125	16,74	14,27	22,48	285,65	
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	80,78	0,035
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,42	14,7	72,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,76	
	Полдник						
	Макароны отварные	80	2,94	2,83	18,84	112,59	
	Соус томатный с маслом сливочным	40	0,7	1,71	5,58	40,69	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Итого		34,2	34,41	179,58	1170,62	0,035

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	VII день						
	Завтрак						
	Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,75	166,79	
	Какао на молоке	150	3,83	4,8	10,05	122,93	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	Сыр	15	3,68	4,28	0	53,1	
	II завтрак:						
	Фрукты (банан)	100	1,5	0	21,0	89,0	
	Обед						
	Салат из свежих овощей	50	0,58	2,0	13,7	34,6	
	Суп вермишелевый на костном бульоне	200	2,26	2,29	17,41	99,27	
	Тефтели из мяса говядины	100	12,64	9,49	6,47	168,73	
	Соус сметано-томатный	50	0,84	5,92	1,68	50,86	
	Компот из свежих фруктов	150	0,19	0,19	19,01	52,04	0,035
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,42	14,7	72,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
	Полдник						
	Салат зимний	50	0,82	3,29	5,83	49,76	
	Выпечка	60	4,2	3,34	29,13	137,87	
	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	18,0	120,0	
	Итого		45,51	53,11	196,37	1362,77	0,035

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	VIII день						
	Завтрак						
	Каша молочная «Ассорти»	150	3,18	7,19	19,14	158,28	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	II завтрак:						
	фрукты (груша)	100	0,4	0,3	9,48	42,07	
	Обед						
	Салат из свежей капусты	50	0,83	3,33	3,25	53,0	
	Свекольник со сметаной на костном бульоне	200	2,0	7,0	12,2	123,0	
	Котлета рыбная	65	5,71	1,07	5,43	50,87	
	Картофельное пюре	120	4,4	3,23	24,24	158,96	
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,88	2,14	6,98	50,86	
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	80,78	0,035
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,42	14,7	72,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
	Полдник						
	Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	
	Салат из свежих огурцов	50	0,45	3,38	2,23	29,33	
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	
	Вафли	15	0,56	4,25	9,65	116,1	
	Итого		33,42	46,13	177,6	1300,25	0,035

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	IX день						
	Завтрак						
	Запеканка творожная с изюмом	100	14,16	9,72	11,81	193,51	
	Соус из киселя	50	0	0	4,9	20,0	
	Какао	150	3,83	4,8	10,05	122,93	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	II завтрак:						
	Фрукты (яблоко)	100	0,04	0	10,4	45,0	
	Обед						
	Салат свекольный	50	0,45	2,63	4,97	46,21	
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	
	Печень по-строгановски	70	12,3	17,7	3,46	182,5	
	Каша гречневая	80	4,56	3,86	21,96	144,28	
	Компот из сока	150	0	0	16,8	67,5	0,035
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,42	14,7	72,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
	Полдник						
	Салат из свежей моркови	40	0,38	2,79	4,46	44,65	
	Выпечка	60	2,67	3,8	8,73	136,67	
	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	18,0	120,0	
	Итого		53,57	56,71	167,78	1455,31	0,035

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Х день						
	Завтрак						
	Каша молочная из овсяных хлопьев	150	4,62	4,62	16,38	102,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	16,47	110,88	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66,25	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	II завтрак:						
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0	9,5	40,0	
	Обед						
	Салат из свежих томатов	50	0,91	1,48	5,34	33,18	
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	1,38	8,2	14,81	123,2	
	Шницель из мяса говядины	65	12,63	8,82	14,5	146,72	
	Макаронны отварные	80	2,94	2,83	18,84	112,59	
	Соус сметанно-томатный	50	0,84	5,92	1,68	50,86	
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	80,78	0,035
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,42	14,7	72,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,13	0,44	7,71	39,75	
	Полдник						
	Рыба в омлете	100	18,35	11,42	55,15	198,22	
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	
	Итого		53,76	53,45	231,18	1314,75	0,035

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
И. Смирнова (*Смирнова*) листов.

Заведующий МКДОУ №16 *И. Смирнова* А.П.



№	Имя	Фамилия	Отчество	Дата рождения	Дата окончания школы	Среднее образование
1	Александр	Александров	Александрович	1978	1995	Среднее
2	Александр	Александров	Александрович	1979	1996	Среднее
3	Александр	Александров	Александрович	1980	1997	Среднее
4	Александр	Александров	Александрович	1981	1998	Среднее
5	Александр	Александров	Александрович	1982	1999	Среднее
6	Александр	Александров	Александрович	1983	2000	Среднее
7	Александр	Александров	Александрович	1984	2001	Среднее
8	Александр	Александров	Александрович	1985	2002	Среднее
9	Александр	Александров	Александрович	1986	2003	Среднее
10	Александр	Александров	Александрович	1987	2004	Среднее
11	Александр	Александров	Александрович	1988	2005	Среднее
12	Александр	Александров	Александрович	1989	2006	Среднее
13	Александр	Александров	Александрович	1990	2007	Среднее
14	Александр	Александров	Александрович	1991	2008	Среднее
15	Александр	Александров	Александрович	1992	2009	Среднее
16	Александр	Александров	Александрович	1993	2010	Среднее
17	Александр	Александров	Александрович	1994	2011	Среднее
18	Александр	Александров	Александрович	1995	2012	Среднее
19	Александр	Александров	Александрович	1996	2013	Среднее
20	Александр	Александров	Александрович	1997	2014	Среднее
21	Александр	Александров	Александрович	1998	2015	Среднее
22	Александр	Александров	Александрович	1999	2016	Среднее
23	Александр	Александров	Александрович	2000	2017	Среднее
24	Александр	Александров	Александрович	2001	2018	Среднее
25	Александр	Александров	Александрович	2002	2019	Среднее
26	Александр	Александров	Александрович	2003	2020	Среднее
27	Александр	Александров	Александрович	2004	2021	Среднее
28	Александр	Александров	Александрович	2005	2022	Среднее
29	Александр	Александров	Александрович	2006	2023	Среднее
30	Александр	Александров	Александрович	2007	2024	Среднее