



Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад № 2 «Чайка»»
Режим работы ДОУ – 10,5 часов
Возрастная категория от 1 года до 3 лет

1 неделя 1 день (понедельник)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 96 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,25 | 1,25 | 10,42 | 48,33 | 253 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/4/8 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 3 |
| Итого: | | | 9,88 | 12,27 | 41,45 | 307,08 | |
| II завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,0 | 442 |
| Итого: | | | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,0 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом | 40 | 0,385 | 2,581 | 2,509 | 34,175 | |
| | Суп фасолью на м/косном бульоне со сметаной | 180 | 6,34 | 4,12 | 17,51 | 118,87 | 36 |
| | Котлета мясная с соусом | 50 | 8,44 | 6,88 | 6,13 | 119,98 | 161 |
| | Соус красный основной | 35 | 0,84 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 228 |
| | Сложный гарнир | 110 | 2,3 | 4,2 | 23,3 | 96,1 | 15 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 241 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 3,20 | 0,40 | 19,28 | 94,40 | |
| Итого: | | | 21,925 | 19,551 | 91,339 | 568,225 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка рисовая с творогом | 150/20 | 8,58 | 8,38 | 37,72 | 261,8 | 322 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30,00 | 264 |
| Итого: | | | 8,58 | 8,38 | 46,7 | 291,8 | |
| Итого за день: | | | 41,345 | 40,441 | 197,289 | 1245,105 | |

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбокова Э.Ю.



1 неделя 2 день (вторник) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150 | 4,67 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 84 |
| | Какао с молоком | 150 | 1,25 | 1,33 | 10,08 | 50,0 | 248 |
| | Хлеб с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70,00 | 1 |
| Итого: | | | 7,47 | 9,75 | 40,6 | 270,75 | |
| II завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |
| | Итого: | | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |
| Обед | Салат из зеленого горошка с луком | 45 | 1,18 | 3,81 | 2,93 | 50,25 | 24 |
| | Свекольник на м/б со сметаной | 180 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | 34 |
| | Тефтели рыбные в сметанном соусе | 70/20 | 8,05 | 5,25 | 36,49 | 109 | 146 |
| | Гречка с маслом | 150 | 3,0 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 186 |
| | Кисель | 160 | 0 | 0 | 24,0 | 116 | 233 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 3,20 | 0,40 | 89,05 | 94,40 | |
| Итого: | | | 18,81 | 18,93 | 112,83 | 661,09 | |
| Уплотненный полдник | Омлет | 130 | 7,18 | 6,8 | 6,0 | 125,6 | 110 |
| | Булочка | 60 | 4,33 | 8,26 | 28,73 | 155,50 | 274 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30,00 | 264 |
| Итого: | | | 11,51 | 15,06 | 43,71 | 311,1 | |
| Итого за день: | | | 38,75 | 43,98 | 214,94 | 1320,94 | |



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбекова Э.Ю.

1 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

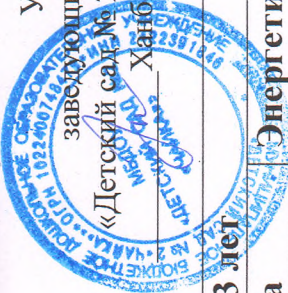
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с рисом | 150 | 5,5 | 6,9 | 21,9 | 170,17 | |
| | Чай с молоком | 150/9 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 | |
| | Хлеб с повидлом | 20/4 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | |
| Итого: | | | 7,71 | 7,89 | 46,31 | 277,84 | |
| II завтрак | Фрукты (яблоко, банан) | 100 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | |
| | Итого: | | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,5 | |
| Обед | Икра морковная | 45 | 0,69 | 3,66 | 4,15 | 52,5 | |
| | Рассольник на м/б со сметаной | 180/8/5 | 3,28 | 4,80 | 16,76 | 116,11 | |
| | Плов с птицей | 160 | 15,88 | 12,3 | 25,81 | 277 | 180 |
| | Компот из шиповника | 150 | 0,24 | 0,11 | 14,59 | 60,00 | 256 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 3,20 | 0,40 | 19,28 | 94,40 | |
| Итого: | | | 18,9 | 26,94 | 74,93 | 707,41 | |
| Уплотненный полдник | Макароны с сыром | 150 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 206 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30,00 | 264 |
| Итого: | | | 3,29 | 10,01 | 31,69 | 248 | |
| Итого за день: | | | 30,5 | 45,43 | 168,43 | 1303,75 | |

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбекова Э.Ю.



| 1 неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 1 года до 3 лет | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 | 3,38 | 4,43 | 22,73 | 144,31 | 87 | | |
| | Какао с молоком | 150 | 1,25 | 1,33 | 10,08 | 50 | 248 | | |
| | Хлеб с маслом, сыром | 20/4/8 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 3 | | |
| Итого: | | | 8,0 | 10,71 | 42,55 | 293,31 | | | |
| II завтрак | Кисломолочный напиток «Снежок» | 146 | 4,23 | 4,67 | 5,84 | 86,14 | | | |
| | Итого: | | 4,23 | 4,67 | 5,84 | 86,14 | | | |
| Обед | Винегрет с луком репчатым | 50 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | | | |
| | Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной | 180 | 4,12 | 5,63 | 15,13 | 139,6 | 37 | | |
| Итого: | | | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | | | |
| | Пюре картофельное | 130 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 152 | | |
| | Гуляш из говядины | 60/30 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 243 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 3,20 | 0,40 | 19,28 | 94,40 | | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 19,89 | 19,25 | 86,57 | 597,23 | | | |
| Уплотненный полдник | Овощное рагу | 200 | 3,01 | 7,19 | 13,54 | 138 | 77 | | |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30,00 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | | | |
| Итого: | | | 5,11 | 8,09 | 31,22 | 222,8 | | | |
| Итого за день: | | | 37,23 | 42,72 | 166,18 | 1199,48 | | | |

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбекова Э.Ю.



1 неделя 5 день (пятница) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 150 | 4,98 | 5,69 | 21,10 | 153 | 99 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,25 | 1,25 | 10,42 | 48,33 | 253 |
| | Хлеб с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70,00 | 1 |
| Итого: | | | 7,76 | 9,57 | 41,26 | 271,33 | |
| II завтрак | Кисломолочный напиток «Снежок» | 146 | 4,23 | 4,67 | 5,84 | 86,14 | |
| | Итого: | | 4,23 | 4,67 | 5,84 | 86,14 | |
| Обед | Салат из кукурузы с луком | 45 | 3,66 | 5,43 | 21,38 | 148,5 | 197 |
| | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 180/8/5 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 27 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 11,21 | 10,18 | 15,53 | 207 | 160 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 3,20 | 0,40 | 19,28 | 94,40 | |
| Итого: | | | 21,31 | 20,8 | 84,47 | 626,59 | |
| Уплотненный полдник | Суфле из курицы с отварным рисом | 150/5 | 10,3 | 9,84 | 2,74 | 286,06 | |
| | Соус красный основной | 35 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,70 | 228 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30,00 | 264 |
| Итого: | | | 10,78 | 11,21 | 13,88 | 337,76 | |
| Итого за день: | | | 44,08 | 46,25 | 145,45 | 1321,82 | |

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2 «Чайка»»

Ханбекова Э.Ю.

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2 «Чайка»»

Ханбекова Э.Ю.

2 неделя 1 день (понедельник) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изд | 150 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | 44 |
| | Чай с молоком | 150 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 | |
| | Хлеб с маслом, сыром | 20/4/8 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | |
| Итого: | | | 8,43 | 10,14 | 35,98 | 261,92 | |
| II завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |
| | Итого: | | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |
| | Обед | | | | | | |
| Обед | Салат из кукурузы с луком | 45 | 3,66 | 5,43 | 21,38 | 148,5 | 197 |
| | Щи из свежей капусты на к/б со сметаной | 180/8/5 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | |
| | Бефстроганов из говядины | 70 | 15,12 | 12,34 | 1,56 | 178 | |
| | Гречка с маслом | 130 | 3,0 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 3,20 | 0,40 | 19,28 | 94,40 | |
| Итого: | | | 28,05 | 27,24 | 84,14 | 773,72 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка рисовая с творогом | 150/20 | 8,58 | 8,38 | 37,72 | 261,8 | 322 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30,00 | |
| Итого: | | | 8,58 | 8,38 | 46,7 | 291,8 | |
| Итого за день: | | | 46,02 | 46,0 | 184,62 | 1405,44 | |

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2 «Чайка»»

Ханбекова Э.Ю.



2 неделя 2день (вторник) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 150 | 4,16 | 5,60 | 19,56 | 144 | 173 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,25 | 1,25 | 10,42 | 48,33 | 253 |
| | Хлеб с маслом | 20/3 | 1,53 | 2,63 | 9,74 | 70,00 | 1 |
| Итого: | | | 6,94 | 9,48 | 39,72 | 262,33 | |
| II завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 45 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |
| Итого: | Суп с мясными фрикадельками со сметаной | 180 | 0,62 | 3,41 | 3,41 | 48,75 | 22 |
| | Биточки рыбные | 70 | 5,2 | 4,24 | 11,62 | 133,8 | |
| Итого: | Пюре картофельное | 130 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | |
| | Соус красный основной | 35 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | 206 |
| | Кисель | 160 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,70 | 228 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 0 | 0 | 24,0 | 116 | 233 |
| | | | 3,20 | 0,40 | 19,28 | 94,40 | |
| Итого: | | | 23,16 | 28,5 | 110,07 | 614,15 | |
| Уплотненный полдник | Макароны с сыром | 150 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 206 |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30,00 | 264 |
| Итого: | | | 3,29 | 10,01 | 31,69 | 248 | |
| Итого за день: | | | 34,35 | 48,23 | 199,28 | 1202,48 | |

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Ханбекова Э.Ю.



2 неделя 3 день (среда) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 91 |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 209 |
| | Какао с молоком | 150 | 1,25 | 1,33 | 10,08 | 50 | 248 |
| | Бутерброд повидлом | 20/4 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | |
| Итого: | | | 13,15 | 12,16 | 44,83 | 333,75 | |
| II завтрак | Фрукт (банан, яблоко) | 100 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | |
| | Итого: | | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | |
| | Салат из зеленого горошка с луком | 45 | 1,18 | 3,81 | 2,93 | 50,25 | 24 |
| | Суп харчо с мясом птицы со сметаной | 180/8/5 | 3,33 | 4,64 | 15,7 | 115,15 | 101 |
| | Жаркое по домашнему | 180 | 11,21 | 10,18 | 15,53 | 207 | 160 |
| | Компот из изюма | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 376 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 3,20 | 0,40 | 19,28 | 94,40 | |
| Итого: | | | 18,07 | 19,045 | 74,26 | 551,55 | |
| Уплотненный полдник | Суп уха | 170 | 4,24 | 5,20 | 20,24 | 112,80 | 41 |
| | Кисель | 160 | 0 | 0 | 24,0 | 116 | 233 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | |
| Итого: | | | 6,34 | 6,1 | 52,94 | 283,6 | |
| Итого за день: | | | 38,16 | 37,805 | 187,53 | 1239,4 | |

Утверждаю:

заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2 «Чайка»»

Ханбекова Э.Ю.

2 неделя 4 день (четверг) Возрастная категория от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша молочная геркулес | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 | 93 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,25 | 1,25 | 10,42 | 48,33 | 253 |
| | Хлеб с маслом, сыром | 20/4/8 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 3 |
| Итого: | | | 9,38 | 12,58 | 36,56 | 287,58 | |
| II завтрак | Кисломолочный напиток «Снежок» | 146 | 4,23 | 4,67 | 5,84 | 86,14 | |
| | Икра морковная | 45 | 4,23 | 4,67 | 5,84 | 86,14 | |
| | Суп гороховый с сухариками | 150 | 0,69 | 3,66 | 4,15 | 52,5 | |
| Итого: | Гречка с маслом | 130 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81 | 81 |
| | Тефтели мясные | 50 | 3,0 | 4,27 | 14,16 | 175,33 | 186 |
| | Соус красный основной | 35 | 7,69 | 8,14 | 6,26 | 129 | 174 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 228ы |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | |
| Итого: | | | 18,77 | 20,91 | 76,25 | 636,93 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка рисовая с творогом | 150/20 | 8,58 | 8,38 | 37,72 | 261,8 | |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30,00 | 264 |
| Итого за день: | | | 40,96 | 46,54 | 165,35 | 1302,45 | |

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 2 «Чайка»»
 Х.З.Ханбекова Э.Ю.



| 2 неделя 5 день (пятница) Возрастная категория от 1 года до 3 лет | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|--|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 | 3,38 | 4,43 | 22,73 | 144,31 | 87 | | |
| | Какао с молоком | 150 | 1,25 | 1,33 | 10,08 | 50 | 248 | | |
| | Хлеб с маслом и сыром | 20/4/8 | 3,37 | 4,95 | 9,74 | 99 | 3 | | |
| Итого: | | | 8,0 | 10,71 | 42,55 | 293,31 | | | |
| II завтрак | Кисломолочный напиток «Снежок» | 146 | 4,23 | 4,67 | 5,84 | 86,14 | | | |
| | Икра свекольная | 45 | 0,69 | 3,66 | 4,15 | 52,5 | 75 | | |
| | Суп из овощей на м /б со сметаной | 150 | 1,165 | 1,609 | 5,914 | 41,317 | 40 | | |
| Итого: | Плов с птицей | 160 | 15,88 | 12,3 | 25,81 | 277 | 180 | | |
| | Компот из шиповника | 150 | 0,24 | 0,11 | 14,59 | 60,00 | 256 | | |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/20 | 3,20 | 0,40 | 19,28 | 94,40 | | | |
| Итого: | | | 21,175 | 18,079 | 69,744 | 525,217 | | | |
| Уплотненный полдник | Суп - лапша | 170/10 | 3,33 | 4,64 | 15,7 | 115,15 | 47 | | |
| | Чай с сахаром | 150/9 | 0 | 0 | 8,98 | 30,00 | 264 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | | | |
| Итого: | | | 5,43 | 5,54 | 33,38 | 199,95 | | | |
| Итого за день: | | | 38,835 | 38,999 | 151,514 | 1104,617 | | | |