



Утверждаю

Заведующий МДОУ

детский сад №2 «Улыбка»

Ефремова Е.Н.

«09» января 2025 год

Примерное

десятидневное меню от 1,5 до 3 лет

муниципального дошкольного образовательного

учреждения- детского сад №2 «Улыбка» р.п.Екатериновка

Екатериновского района Саратовской области

№ Реп.	№ Тех.карты	1 день Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
54	1.8	Каша «Дружба» молочная	150	5,8	6,2	31,2	207,0	0,06	0,01	-	6,3	0,8
485	3.1	Чай с сахаром	150	0,1	-	11,3	45,7	0,07	0,07	0,07	3,9	0,6
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2,1	5,6	13,6	124	0,03	0,02	-	8,3	0,5
		Итого:		8	11,8	56,1	376,7	0,16	0,1	0,07	18,5	1,9
Завтрак №2												
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
67	5.4	Щи из свежей капусты и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/10	2,1	2,5	9,5	121,5	0,04	0,04	110,5	22,5	1,1
179	6.1	Тушеная курица в томатном соусе с гречневой кашей	150	22,5	23,8	19,4	315,9	0,1	0,08	7,1	29	4
297	6.4	Кисель плодово- ягодный	150	0,07	-	20,2	81	0,01	0,03	0,6	30,8	0,5
233	3.8	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,6	0,1	0,06	-	21,2	1,5
1	2.4	Итого:		28,77	26,9	70,1	624,3	0,25	0,21	118,2	103,5	7,1
Полдник												
		Ватрушка с творогом	70	6,5	6,8	21,4	295	0,03	0,07	0,02	45,3	0,5
458	8.1	Кофейный напиток с молоком	150	3,44	3,78	16,125	114,0	0,09	0,225	5,52	142,965	0,105
		Итого:		7,6	7,7	38,2	375,2	0,04	0,08	0,72	102,3	1,2
		Всего за день		45,12	46,4	179,55	1540,2	0,46	0,49	120,99	232,3	10,4

		2 день	Выход блюда		Б	Ж	У	К	В1	В 2	С	Са	Fe
№ Рец.	№ Тех. карты	Наименование блюда											
Завтрак													
93	1.2	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149,0	0,06	0,06	0,06	-	135,2	1
10	1,12	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63						
2	2.1	Чай с сахаром	150	0,1	-	11,3	45,7	0,07	0,07	0,07	0,07	3,9	0,6
486	3.2	Батон с маслом	40/5	2,1	5,6	13,7	124	0,03	0,03	0,02	-	8,3	0,5
		Итого:		11,35	15,89	45,66	232,7	0,16	0,16	0,15	0,07	147,55	2,1
Завтрак №2													
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед													
33	4.3	Салат из свеклы	40	1,1	4,5	5,1	79,5	0,01	0,01	0,01	3,7	15,2	0,4
81	5.6	Суп картофельный с бобовым на курином бульоне	200	2,8	2,2	15,6	94	0,09	0,06	0,06	9	18,7	0,9
88	6.9	Картофель тушеный с курицей	120	7,5	6,8	38,4	245	0,1	0,1	0,1	0,7	11,2	3,5
	3.10	Напиток из шиповника	150	0,4	-	23,05	94,90	-	0,5	60,0	0,1	0,1	3,1
1	2.4	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,6	0,1	0,06	0,06	-	21,2	1,5
		Итого:		15,9	14,1	100,1	617,7	0,3	0,73	133,4	0,07	66,4	9,4
Полдник													
417	8.7	Творожники песочные	70	6,5	6,8	21,4	295	0,03	0,03	0,07	0,02	45,3	0,5
397	3.5	Какао с молоком	150	1,1	0,9	16,8	80,2	0,01	0,01	0,01	0,7	57	0,7
1.3	33	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	15	74	0,07	0,07	0,03	-	13	0,9
		Итого:		7,6	7,7	38,2	375,2	0,04	0,08	0,72	0,07	102,3	1,2
		Всего за день		30,5	33,09	197,81	1506,6	0,51	0,97	136,19	324,25	12,915,	

№ Рец.	№ Тех. карты	3 день Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак												
48	1.13	Запеканка из творога со стуженным молоком	120/20	5,45	7,2	30,4	275	0,1	0,03	0,9	105	1,6
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2,1	5,6	13,7	124	0,03	0,02	-	8,3	0,5
689	3.4	Кофейный напиток с молоком	150	3,44	3,78	16,125	114,0	0,09	0,225	5,52	142,96 5	0,10 5
125	2.2	Сыр порционный	20	4,02	6,35	-	55,5	0,01	0,01	-	132	0,15
		Итого:		15,01	22,93	60,225	568,5	0,23	0,285	6,42	388,2 65	2,355
Завтрак №2												
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
134	5.11	Суп рисом на курином бульоне	200	5,7	0,5	16,1	102	0,2	0,05	4,25	47,8	2,1
374	6.2	Капустатуженая с курицей	120	2,3	4,1	15,4	122	0,09	0,05	4	36,4	0,7
376	3.9	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,07	-	15,3	61,6	0,01	0,03	0,6	0,1	0,02
1	2.4	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,6	0,1	0,06	-	21,2	1,5
		Итого:	520,0	12,17	5,2	67,8	391,2	0,4	0,19	8,85	105,5	4,32
Полдник												
9	8.3	Булочка сдобная	80	3,8	5,2	15,9	195	0,03	0,06	0,03	66	1,9
401	3.11	Кисломолочный напиток Снежок	150	0,18	0,1	14	88	0,01	0,01	1,4	22,5	0,3
		Итого:	230	3,98	5,3	29,9	283	0,04	0,07	1,43	88,5	2,2
		Всего за день		31,91	11,65	167	1496,7	0,65	0,36	13,98	517,1	10,77

4 день													
№ Реш.	№ Тех.карт ы	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В 2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
88	1.1	Манная каша молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	0,03	0,01	1,16	115	0,7	
397	3.5	Какао с молоком	150	2,1	1,8	18,6	100	0,03	0,01	0,7	90,7	0,7	
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2,1	5,6	13,7	124	0,03	0,02	-	8,3	0,5	
		Итого:		8,86	13,0	51,12	368,0	0,09	0,04	1,23	214	1,9	
Завтрак №2													
399	3.6	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2	
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2	
Обед													
4.4	4.1	Салат из моркови	60	0,7	0,6	7,0	31,38	0,035	0,04	2,88	15,6	0,41	
42	5.8	Суп речневый на курином бульоне	200	1,8	5,2	12,8	114,2	0,05	0,04	8,5	24	1,1	
88	6.17	Плов с птицей	120	8,5	4,6	40,1	151	0,1	0,1	0,9	13,8	4,5	
376	3.9	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0,07	0	20,2	81	0,01	0,03	0,6	30,8	0,5	
1	2.4	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,6	0,1	0,06	-	21,2	1,5	
		Итого:		15,17	11	101,1	483,18	0,295	0,27	12,88	105,4	8,01	
Полдник													
249	6.22	Рыба, запеченная подомлетом	90\50	20,31	12,1	48,1	209,1	0,1	0,06	0,5	179	1,01	
485	3.1	Чай с сахаром	150	0,1	-	11,3	45,7	0,07	0,07	0,07	3,9	0,6	
1	2.4	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,4	14,7	74	0,07	0,03	-	13	0,9	
		Итого:		22,71	12,5	74,1	328,8	0,24	0,16	0,57	195,9	2,51	
		Всего задень		54,98	50,7	245,1	1408,4	0,62	0,45	14,07	518,7	13,0	1

№ Реп.	№ Тех.карты	5 день	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В 2	С	Ca	Fe
		Завтрак											
93	1.4	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3,5	14,12	108	0.06	0.04	0.66	142	1.1	
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2.1	5.6	13.7	124	0.03	0.02	-	8.3	0.5	
485	3.1	Кофейный напиток с молоком	150	3.44	3.78	16.125	114.0	0.09	0.225	5,52	142,965	0.105	
125	2.2	Сыр порционный	15	4.02	6,3	-	55,5	0,01	0,01	-	132	0,15	
		Итого:		23,7	19,18	43,945	401,5	0,19	0,295	6,18	425,265	1,855	
		Завтрак №2											
399	3.6	Сок	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2	
		Итого:	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2	
		Обед											
95	5.12	Суп рыбный с пшеном	200	6.9	6.7	11.5	134	0.08	0.1	8.8	52.7	0.8	
28	6.13	Котлета из мяса птицы	70	17.5	18.7	22.3	339	-	-	0.9	16.1	0.8	
20	6.6	Пшеничная каша	120	2.3	4.1	15.8	130						
376	3.9	Компот из смеси сухофруктов	150	0.07	-	15.3	61.6	0.01	0.03	0.6	0.1	0.02	
1	2.4	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.6	21	105.6	0.1	0.06	-	21.2	1.5	
		Итого:											
		Полдник											
	8.6	Манник с повидлом	80	6.1	5.2	50.1	280.1	0.1	0.09	1.1	10	0.4	
485	3.1	Чай с сахаром	150	0.1	-	11.3	45.7	0.07	0.07	0.07	3.9	0.6	
1	2.4	Хлеб пшеничный	35	2.3	0.4	14.7	74	0.07	0.03	-	13	0.9	
		Всего за день		44.39	43.6	192.7	1528.5	0.49	0.44	15.07	451.3	6.77	

6 день												
№ Рег.	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
30	1.7	Каша молочная пшенная	150	4.5	5.9	22	159	0.04	0.2	0.6	125.3	0.54
10	1.12	Яйцо вареное	50	5.1	4.6	0.3	63					
485	3.1	Чай с сахаром	150	0.1	-	11.3	45.7	0.07	0.07	0.07	3.9	0.6
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2.1	5.6	13.7	124	0.03	0.02	-	8.3	0.5
		Итого:		6,7	11,5	47	487,7	0,14	0,29	0,67	137,5	1,64
Завтрак №2												
399	3.6	Сок яблочный	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
945	5.7	Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	200	3,3	6.2	16,24	134,16	0.09	0.06	9	18.7	0.9
179	6.1	Курица тушеная в томатном соусе	60	10.9	11.4	11.5	261.4	0.02	0.1	0.05	43.2	1.4
166	6.16	Каша перловая	120	2.3	4.1	15.4	122	0.09	0.05	4	36.4	0.7
233	3.8	Кисель плодово-ягодный	150	0.4	-	20	87.8	-	0.05	120	0.1	3.1
1	2.4	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6	0.1	0.06	-	21.2	1.5
		Итого:		21	22,3	84,14	710,96	0,3	0,32	133,05	119,6	6,1
Полдник												
454	8.11	Пирожок с повидлом	80	2.6	0.5	15.6	197.5	0.07	0.03	12.5	16.2	-
689	3.4	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.8	18.6	100	0.03	0.01	0.7	90.7	0.7
1	2.4	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0.03	0.02	-	6	0.51
		Итого:		6,83	2,63	48,12	366,2	0,13	0,06	13,2	112,9	1,21
		Всего задень		32.4	32.1	171.4	1628,86	0.55	0.66	148.92	372	10.14

		7 день											
№ Рес.	№Тех.карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В 2	С	Ca	Fe	
		Завтрак											
174	1.10	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	3.8	7.9	1.7	96.9	0.06	0.07	0.2	95.2	1	
485	3.1	Чай с сахаром	40/5	2.1	5.6	13.7	124	0.03	0.02	-	8.3	0.5	
2	2.1	Батон с маслом	150	0.1	-	11.3	45.7	0.07	0.07	0.07	3.9	0.6	
		Итого:		6	13,5	15,0	266,6	0,16	0,16	0,27	107,4	2,1	
		Завтрак №2											
399	3.6	Сок яблочный	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2	
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64,00	0,01	0,01	2	8	0,2	
		Обед											
42	5.8	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	2,6	6,5	10,14	208,76	0.04	0.04	10.5	22.5	1.1	
183	6.12	Суфле куриное	150	26.9	25.4	21.1	432	0.09	0.08	4.2	33	0.9	
182	6.16	Каша ячневая	150	0.07	-	20.2	81	0.01	0.03	0.6	30.8	0.5	
376	3.9	Компот из смеси сушеных фруктов	50	4.1	0.6	21	105.6	0.1	0.06	-	21.2	1.5	
1	2.4	Хлебшеничный	50	4.1	0.6	21	105.6	0.1	0.06	-	21.2	1.5	
		Итого:		37,77	32,5	82,58	827,36	0,34	0,27	15,3	128,7	5,5	
		Полдник											
473	8.13	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151,0	0.07	0.04	-	11,3	0,73	
485	3.1	Чай с сахаром	150	3.44	3.78	16.125	114.0	0.09	0.225	5,52	142,965	0.105	
		Итого:		7,34	6,84	43,06	265	0,16	0,27	5,52	154,27	0,835	
		Всего за день		56.97	51.6	129.5	1422,96	0,67	1,0	26.37	398,37	8.64	

8 день													
№ Рес.	№ Тех.карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
48	1.13	Запеканка из творога со стущенным молоком	120/20	5.45	7.2	30.4	275	0.1	0.03	0.9	105	1.6	
689	3.4	Кофейный напиток с молоком	150	3.44	3.78	16.125	114.0	0.09	0.225	5,52	142,96	0.105	
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2.1	5.6	13.7	124	0.03	0.02	-	8.3	0.5	
		Итого:		10,99	16,58	60,225	573,225	0,22	0,28	6,42	266,2	2,20	5
Завтрак №2													
399	3.6	Сок яблочный	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2	
		Итого:	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2	
Обед													
151	5.3	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	5.7	0.5	16.1	102	0.2	0.05	4.2	47.8	2.1	
150	6.21	Ленивые голубцы	120	5.2	6.1	30.1	201	0.05	0.01	-	6.1	0.7	
376	3.9	Компот из смеси сушеных сухофруктов	150	0.07	-	15.3	61.6	0.01	0.03	0.6	0.1	0.02	
1	2.4	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.6	21	105.6	0.1	0.06	-	21.2	1.5	
		Итого:		15,07	7,2	82,5	470,2	0,36	0,24	4,8	75,2	4,32	
Полдник													
267	8.2	Блины с маслом и сахаром	70/5/5	8.2	8.1	36.5	256	0.04	0.09	0.4	92.5	0.3	
401	3.11	«Снежок» кисломолочный продукт	200	0.1	0.09	14.7	87.2	0.01	0.01	1.2	21.5	0.4	
1.3	33	Хлеб пшеничный	35	2.8	0.4	15	74	0.07	0.03	-	13	0.9	
		Итого:		11,1	8,59	66,2	417,2	0,12	0,13	1,6	114	1,6	
		Всего задень		41.22	35.19	182	1524,62	0.71	0.66	14,82	463,46	9.12	

9 день													
№ Рес.	№ Тек.карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В 2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
1.3	33	Каша рисовая молочная	150	4.11	7.12	26.5	205.4	0.04	0.04	1.1	135	1.1	
478	3.1	Какао с молоком	150	2.1	1.8	18.6	100	0.03	0.01	0.7	90.7	0.7	
2.1	2	Батон с маслом	40/5	2.1	5.6	13.7	124	0.03	0.02	-	8.3	0.5	
		Итого:		8,31	14,52	58,8	429,4	0,1	0,07	1,8	234	2,3	
Завтрак №2													
399	3.6	Сок	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2	
		Итого:	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2	
Обед													
73	5.2	Рассольник на курином бульоне	200	1.8	5.2	12.8	114.2	0.05	0.04	8.5	24	1.1	
179	6.1	Курица тушеная в томатном соусе	70	10.7	15.9	24.2	218	0.04	0.03	1	14	2	
49	6.10	Отварные макароны	120	8.5	4.6	40.1	151	0.1	0.1	0.9	13.8	4.5	
233	3.8	Кисель плодово-ягодный	150	0.07	-	20.2	81	0.01	0.03	0.6	30.8	0.5	
1	2.4	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.6	21	105.6	0.1	0.06	-	21.2	1.5	
		Итого:		25,17	26,3	97,3	669,8	0,2	0,2	11	82,6	8,1	
Полдник													
247	6.20	Рыба с овощами тушеные	60	6,7	3,47	30,32	70,88	0.06	0.1	2,77	91.03	0.45	
12	6.2	Картофельное п юре	110	0.29	3.4	17.1	110.4	0.02	0.08	0.01	10.74	0.7	
485	3.1	Чай с сахаром	150	0.1	-	11.3	45.7	0.07	0.07	0.07	3.9	0.6	
1.3	33	Хлеб пшеничный	35	2.8	0.4	15	74	0.07	0.03	-	13	0.9	
478	3.1	Итого:		9,89	7,27	73,72	300,98	0,22	0,28	2,85	118,6 7	2,65	
		Всего задень		44.77	52.72	262.9	1463,78	0.63	0.62	15.28	464.47	14.75	

10 день												
№ Рец.	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
43	1.6	Суп молочный с пшеном (с крупой)	150	5.7	9.5	22	231	0.01	0.15	0.8	182	1.2
2	2.1	Батон с маслом	40/5	2.1	5.6	13.7	124	0.03	0.02	-	8.3	0.5
485	3.1	Чай с сахаром	150	0.1	-	11.3	45.7	0.07	0.07	0.07	3.9	0.6
		Итого:		7,9	15,1	47	400,7	0,11	0,24	0,87	194,2	2,3
Завтрак №2												
399	3.6	Сок	150	0.75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2
		Итого:	150	0,75	-	15,15	64.00	0,01	0,01	2	8	0,2
Обед												
81	5.6	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	3.9	2.1	14.5	159	0.09	0.1	8.8	52.7	0.8
45	6.5	Жаркое по-домашнему	150	9.4	11.6	6.01	179.1	0.05	0.07	1.7	16.1	1.9
	3.10	Напиток из шиповника	150	0.4	-	23,05	94,90	-	0,5	60,0	0,1	3,1
1	2.4	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.6	21	105.6	0.1	0.06	-	21.2	1.6
		Итого:		17,8	14,3	64,56	538,6	0,24	0,73	70,5	90,1	7,4
Полдник												
230	1.16	Ленивые вареники со сметаной	70	5.1	4.1	41.8	262.6	0.02	0.06	0.1	9.8	0.3
689	3.4	Кофейный напиток с молоком	150	3.44	3.78	16.125	138,0	0.09	0.225	5,52	142,965	0.105
1.3	33	Хлеб пшеничный	35	2.8	0.4	15	74	0.07	0.03	-	13	0.9
		Итого:		8,54	7,88	57,925	376,6	0,11	0,29	5,62	152,8	0,405
		Всего задень		34,99	37,28	184,635	1461,9	0,47	1,27	78,99	445,1	10,31