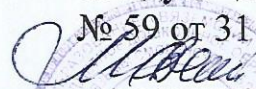
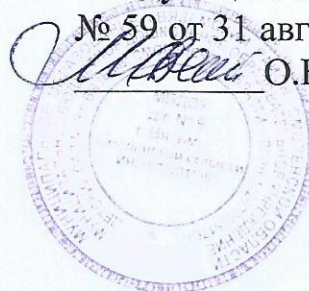


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 г. Вязьмы Смоленской области

Утверждено приказом
заведующего МБДОУ д/с № 9
№ 59 от 31 августа 2022 г.

 О.В. Матюшкина



10-дневное меню
для детей раннего дошкольного возраста

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день:								
Завтрак:								
	Макароны с сыром	130	3,04	8,67	19,6	188,93	0,117	206
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,015	392
	Бутерброд с маслом	20/10	1,84	5,66	10,96	102	0	1
	Итого за завтрак:		4,92	14,34	37,55	318,93	0,132	
2 завтрак:								
	Сок	200	0,9	0	25,0	105	8	399
Обед:								
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,56	3,8	33
	Суп картофельный с горохом и гречками	150	3,55	3,26	11,88	91,55	3,45	81
	Голубцы ленивые с сметанным соусом	120/30	11,03	7,71	21,56	186,2	13,04	298/354
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0	
	Итого за обед:		18,14	16,08	71,33	489,71	20,59	
Полдник:								
	Запеканка творожная с морковью	80	9,33	8,23	33,84	187,2	0,57	238
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	10,8	89,17	1,3	397
	Итого за полдник:		12,41	12,34	44,65	289,57	2,94	
Ужин:								
	Молоко	150	4,57	4,07	8,08	85	2,05	400
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,66	64,33	0	
	Повидло	25			24,9	62,5		
	Итого за ужин:		6,41	4,71	45,64	211,83	2,05	
Итого за первый день:			42,78	47,47	224,17	1415,04	32,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2:								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	150	3,3	3,04	23,95	136,5	0	185
	Кофе с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70	0,97	395
	Бутерброд с маслом	20/10	1,84	5,66	10,96	102	0	1
	Итого за завтрак:		7,48	10,69	45,54	308,5	0,97	
2 завтрак:								
	Фрукт(апельсин)	150	1,12	0,07	30,09	127,8	16,5	368
Обед:								
	Салат овощной с яблоком	40	0,46	0,08	2,91	14,24	8,99	37
	Суп пшеничный с картофелем	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	80
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,96	93,74	0,41	277
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,28	321
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,07	19,8		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0	
	Итого за обед:		14,92	14,07	64,62	444,98	25,68	
Полдник:								
	Салат из моркови	40	0,39	0,04	4,64	20,92	1,44	41
	Рыба запеченная в омлете	80	14,18	3,70	2,34	98,66	0,82	249
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,015	392
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,28	32,16	0	
	Итого за полдник:		15,55	5,52	20,26	192,94	2,275	
Ужин:								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Пряник	30	0,18	0,31	29,08	158,37	0	
	Итого за ужин:		4,53	4,06	35,08	233,37	1,05	
Итого за второй день:			43,6	34,41	195,59	1307,59	46,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день:								
Завтрак:								
	Каша овсяная молочная	150	3,68	4,5	17,6	126	0	185
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	10,8	89,17	1,3	397
	Бутерброд с маслом	20/10	1,84	5,66	10,96	102	0	1
	Итого за завтрак:		8,58	12,82	39,36	317	0,5	
2 завтрак:								
	Сок	200	0,9		25	105	8	399
Обед:								
	Винегрет овощной	40	0,53	2,45	3,07	36,4	5,0	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,92	5,08	50,85	11,08	67
	Биточки из мяса птицы	60	9,46	9,65	9,98	163,99	0,56	305
	Каша гречневая	110	5,19	4,26	20,98	145,2		165
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Компот из апельсин	150	0,33	0,07	25,49	103,95	9,67	374
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0	
	Итого за обед:		19,22	22,01	78,32	592,59	26,31	
Полдник:								
	Сельдь	20	3,4	1,71		28,8		8
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,28	321
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,36	393
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,28	32,16	0	
	Итого за полдник:		6,68	7,02	29,77	208,98	15,64	
Ужин								
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Булочка «К чаю»	40	4,2	3,6	6,05	75,37	0	485
	Итого за ужин:		8,55	7,35	12,35	151,37	0,45	
Итого за третий день:			43,93	49,2	184,8	1374,94	51,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4:								
Завтрак:								
	Вермишель молочная	150	4,53	4,2	17,7	140,28	0,69	93
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,015	392
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/10	4,16	8,61	10,97	138	0,07	1/7
	Итого за завтрак :		8,73	12,82	35,66	306,28	0,775	
2 завтрак:								
	Фрукт(яблоко)	180	0,72	0,72	16,2	73,8	9	371
Обед:								
	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,54	2,11	5,43	34,64	4,8	22
	Суп перловый с картофелем	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	80
	Котлеты из мяса запеченные	60	9,2	7,07	9,64	139	0,10	282
	Капуста тушеная	110	2,17	4,08	10,43	86,9	18,7	132
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0	
	Итого за обед:		16,4	17,62	70,24	496,89	27,65	
Полдник:								
	Сырники	80	14,95	10,14	9,12	187,2	0,2	231
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Повидло	25			24,9	62,5		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70	0,97	395
	Итого за полдник:		17,31	13,58	44,66	332,9	1,17	
Ужин								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Печенье	20	0,9	1,0	19,6	107	0	
	Итого за ужин:		5,25	4,75	25,6	182	1,05	
Итого за четвёртый день:			48,41	49,49	192,33	1391,87	39,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день:								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	150	3,41	0,98	23,33	116,25		185
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	10,8	89,17	1,3	397
	Бутерброд с маслом	20/10	1,84	5,66	10,96	102	0	1
	Итого за завтрак:		8,31	9,3	45,09	307,42	1,3	
2 завтрак:								
	Сок	100	0,3	0,2	16,3	68	2	399
Обед								
	Салат из капусты и моркови	40	0,57	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Борщ	150	5,92	4,36	8,23	96	9,37	62
	Запеканка из печени с рисом	130	11,78	14,61	17,77	219,27	7,55	294
	Молочный соус	30	0,8	1,66	2,45	27,84	0,144	354
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0	
	Итого за обед:		21,85	25,54	63,54	540,07	32,33	
Полдник:								
	Биточки рыбные	60	8,26	3,68	6,99	93,7	0,26	255
	Картофель тушеный	110	2,09	3,16	16,87	104,39	15,4	133
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Чай с лимоном	150	0,10	0,02	8,5	34,17	2,36	393
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,28	32,16		
	Итого за полдник:		11,39	8,63	38,65	277,62	18,02	
Ужин:								
	Молоко	150	4,57	4,07	8,08	85	2,05	400
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,66	64,33	0	
	Повидло	25			24,9	62,5		
	Итого за ужин:		6,41	4,71	45,64	211,83	2,05	
Итого на пятый день:			48,26	48,38	209,22	1404,94	55,7	
Приём пищи	Наименование	Выход	Пищевые			Энергетич	Витам	№

	блюда	блюда	вещества (г)			еская ценность (ккал)	ин С	рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 6:								
Завтрак:								
	Каша кукурузная молочная	150	1,63	2,92	16,8 7	100,5		185
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,015	392
	Бутерброд с маслом	20/10	1,84	5,66	10,9 6	102	0	1
	Итого за завтрак:		3,51	8,59	34,8 2	230,5	0,015	
2 завтрак:								
	Сок	200	0,6	0,4	32,6	136	4	399
Обед:								
	Салат из свеклы и соленого огурца	40	0,57	2,44	2,67	34,96	3,4	36
	Суп геркулесовый с картофелем	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	80
	Шницель из мяса	60	9,2	7,07	9,64	139	0,10	289
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,9 8	100,65	13,28	321
	Кисель	150	0,06		13,9 1	67,2	0,02	383
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6 8	69,6	0	
	Итого за обед:		16,2 3	17,3 7	65,1 2	493,46	21,75	
Полдник:								
	Запеканка из творога	80	14,0 3	9,64	19,0 2	238,2	0,32	237
	Соус молочный сладкий	40	0,78	1,81	5,3	40,6	0,13	351
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,6 3	70	0,97	395
	Итого за полдник:		17,1 7	14,8 9	34,9 6	362	1,42	
Ужин:								
	Молоко	150	4,57	4,07	8,08	85	2,5	400
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,6 6	64,33	0	
	Повидло	25			24,9	62,5		
	Итого за ужин:		6,41	4,71	45,6 3	209,83	2,5	
Итого на шестой день:			43,9 2	45,9 6	213, 14	1431,79	29,68	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витам ин С	№ рецеп

			Б	Ж	У	ценность (ккал)		туры
7 день:								
Завтрак:								
	Каша гречневая молочная	150	4,66	3,96	28,3 4	167,25	0	185
	Какао	150	3,06	2,66	10,8	89,17	1,3	397
	Бутиерброд с маслом	20/10	1,84	5,66	10,9 6	102	0	1
	Итого за завтрак:		9,56	12,2 8	50,1	358,42	1,3	
	Фрукт(банан)	180	0,72	0,54	18,5 4	82,8	9	368
Обед:								
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,88	2,09	4,03	37,68	6,27	25
	Суп рисовый с картофелем	150	1,5	4,68	10,2	61,95	4,95	80
	Тефтели	60	8,18	7,06	10,3 5	130,5	0,43	286
	Капуста, тушеная в молоке	110	2,44	9,71	8,11	63,8	18,3	337
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8 2	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6 8	69,6	0	
		Итого за обед:		15,9 9	23,2 2	67,2 3	468,33	30,25
Полдник:								
	Суфле из рыбы	60	10,4	4,86	2,44	95,0	0,48	268
	Каша перловая рассыпчатая	110	2,21	3,05	15,6 6	99	0	314
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,	0,015	392
		Итого за полдник:		12,6 7	9,37	25,1	235,2	0,495
Ужин:								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Вафли	30	0,96	2,1	26,1	129	0	
	Итого за ужин:		5,31	5,85	32,1	204	1,05	
Итого на седьмой день:			44,2 8	51,2 6	193, 07	1348,75	42,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день:								
Завтрак:								
	Каша геркулесовая	150	3,68	4,5	17,6	126	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,36	70	0,97	395
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/10	4,16	8,61	10,97	138	0,07	1/7
	Итого за завтрак:		10,18	15,1	38,93	334	1,04	
	Сок	200	0,6	0,4	32,6	136	4	399
Обед:								
	Салат из соленых огурцов и лука	40	0,35	2,05	1,05	23,92	2,2	19
	Щи по-уральски с крупой	150	1,25	2,95	4,41	49,05	7,11	72
	Котлета куриная	60	9,46	9,65	9,98	163,99	0,56	305
	Макароны	110	4,04	3,32	19,38	116,19	0	317
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0	
	Итого за обед:		15,45	20,65	69,28	527,55	10,17	
Полдник:								
	Салат из моркови и яблока	40	0,35	0,75	3,15	32,76	2,78	40
	Омлет	80	7,06	13,58	1,35	180,3	0,12	394
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Чай с молоком	150	2,66	2,32	11,31	76,99	1,18	394
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,28	32,16	0	
	Итого за полдник:		11,01	18,42	22,1	335,41	4,08	
Ужин:								
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Булочка домашняя	40	2,11	4,99	25,57	151,2		469
	Итого за ужин:		6,46	8,74	31,87	227,2	0,45	

Итого на восьмой день:			43,7	63,3 1	194, 78	1560,16	19,74	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
9 день:								
Завтрак:								
	Каша кукурузная молочная	150	1,63	2,92	16,8 7	115,5	0	185
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,015	392
	Бутерброд с маслом	20/10	1,84	5,66	10,9 6	102	0	1
	Итого за завтрак:		3,51	8,59	34,8 2	245,5	0,015	
2 завтрак:								
	Фрукт (груша)	180	0,72	0,54	18,5 4	82,8	9	368
Обед:								
	Салат из капусты и моркови	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
	Борщ	150	1,2	3	8,4	65,85	5,27	58
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	140	8,9	5,47	23,9 1	215,25	4,75	291
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,8		
	Компот из апельсинов/манда ринов	150	0,33	0,75	25,4 9	103,97	9,67	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6 8	69,6	0	
	Итого за обед:		13,6 5	13,9 1	74,9 8	508,83	33,67	
Полдник:								
	Зразы творожные с изюмом	80	11,9	8,14	25,1 0	181,6	0,14	241
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Какао	150	3,06	2,66	10,8	89,17	1,3	397
	Итого за полдник:		14,9 8	12,2 5	35,9 1	283,97	1,44	
Ужин:								
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Печенье	20	0,9	1,0	19,6	107	0	
	Итого за ужин:		5,25	4,75	25,6	182	1,05	
Итого на девятый день:			38,1 1	40,0 4	189, 85	1303,1	45,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10:								
Завтрак:	Каша манная	150	2,38	2,92	19,72	122,25	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,36	70,0	0,97	395
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/10	4,16	8,61	10,97	138	0,07	1/7
	Итого за завтрак:		8,88	13,52	41,05	330,25	1,04	
2 завтрак:	Сок	100	0,3	0,2	16,3	68	2	399
Обед:	Салат из свеклы и яблока	40	0,54	2,46	3,74	36,64	3,72	35
	Рассольник	150	1,68	2,23	7,68	55,2	4,125	74
	Биточки мясные запеченные	60	9,2	7,07	9,64	139,0	0,10	282
	Овощное рагу	110	1,81	4,44	17,82	92,87	7,99	137
	Масло сливочное	3	0,2	2,18	0,04	19,8		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0	
	Итого за обед:		16,4	18,88	73,42	498,11	16,29	
Полдник:	Котлета рыбная	60	8,26	3,68	6,99	93,7	0,26	255
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,28	321
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,01	13,2		
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,015	392
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,28	32,16	0	
	Итого за полдник:		11,48	8,98	35,25	267,71	13,55	
Ужин:	Молоко	150	4,57	4,07	8,08	85,0	2,05	400
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,66	64,33	0	
	Повидло	25			24,91	62,5		
	Итого за ужин:		6,41	4,71	45,63	211,83	2,05	

Итого на десятый день:			43,4 7	46,2 9	211, 65	1375,9	34,93	
Среднее значение за период:			44,0 5	47,5 8	200, 86	1391,41	39,86	