



Утвеждаю  
Заведующий МАДОУ №11  
Ф. Б. Умарова  
Приказ № 172 от 02.09.2024

Осень – зимнее 10-ти дневное меню (1-3 года)

<b>День 1</b>								
завтрак:		478	11,44	12,47	71,70	445,44	2,08	
	Каша вязкая ячневая молочная	150,000	3,092	3,792	24,492	144,375	0,000	106/44
	Чай с молоком или сливками	180,000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	8,000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
2ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
	Печенье	20,000	1,280	3,360	13,700	90,200	0,000	309
обед:		610	18,04	17,52	91,75	581,64	25,95	
	Салат из квашеной капусты с луком	40,000	0,680	4,000	3,390	34,280	7,920	18
	Суп картофельный с клецками	150,000	1,680	2,270	9,230	64,160	3,140	65
	Суфле из отварного мяса с рисом	60,000	9,340	6,830	10,020	139,200	0,000	179
	Пюре картофельное	120,000	2,450	3,840	16,360	110,400	14,530	216
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,024	24,990	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
уплотненный полдник:		324	11,23	16,10	131,35	365,61	4,77	
	"Гребешок" из дрожжевого теста	60,000	5,504	8,472	117,480	219,000	0,168	285
	Морковь, тушенная в сметанном соусе	80,000	1,147	3,552	6,288	61,600	2,123	227
	Молоко кипяченое	180,000	5,500	4,900	9,100	102,010	2,480	269
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за первый день:		1412	40,71	46,09	294,8	1392,69	32,8	
<b>День 2</b>								
завтрак:		465	7,86	8,03	51,51	361,17	51,20	
	Каша овсяная (герк.) жидкая молочная	160,000	2,850	5,010	19,220	132,990	0,000	111/3
	Какао с молоком	180,000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Батон	20,000	1,520	0,160	12,300	58,750	0,000	317
	Масло порциями	5,000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
2ой завтрак:	Напиток из шиповника	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:		615	23,15	19,85	118,11	693,37	46,14	
	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	60,000	5,440	7,390	5,030	108,410	39,300	42
	Борщ с капустой с картофелем	150,000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
	Сметана	5,000	0,080	0,450	0,110	4,860	0,010	319
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60,000	5,860	3,260	21,260	85,500	0,320	163
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,000	6,820	5,230	32,700	205,200	0,000	124
	Компот из кураги	170,000	0,370	0,021	23,600	96,900	0,340	253/2
	Хлеб ржаной	30,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб пшеничный	20,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
уплотненный полдник:		324	14,77	9,88	45,64	337,78	3,08	
	Запеканка из творога	50,000	8,870	6,040	6,630	116,150	0,110	149
	Соус молочный (сладкий)	20,000	0,360	0,900	2,650	20,400	0,070	238
	Чай с молоком или сливками	170,000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Салат из моркови	60,000	0,750	0,060	6,380	35,100	2,880	19
	Хлеб пшеничный	20,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за второй день:		1404,000	45,780	37,760	215,260	1392,320	100,420	
<b>День 3</b>								
завтрак:		468	10,76	9,24	58,16	357,30	3,10	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160,000	4,380	4,580	26,880	164,160	0,000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	180,000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	8,000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
2 ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:		593	22,12	22,08	87,30	639,84	16,48	
	Салат из свежлы отварной	40,000	0,570	2,440	3,340	37,600	3,800	34
	Ши из свежей капусты с картофелем	150,000	1,050	2,925	5,085	50,850	11,085	56

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Плов из птицы	160,000	16,360	14,840	27,190	309,330	0,770	200
	Соус томатный	20,000	0,230	0,840	1,600	15,000	0,480	235
	Компот из изюма	160,000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253/1
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сметана	3,000	0,080	0,450	0,110	4,860	0,020	319
	<b>уплотненный полдник:</b>	<b>439</b>	<b>12,95</b>	<b>11,99</b>	<b>48,03</b>	<b>280,65</b>	<b>21,36</b>	
	Чорыг селянка (рыба в омлете)	60,000	9,810	3,150	1,755	75,000	0,135	162
	Картофель отварной	80,000	1,530	8,300	16,510	76,000	11,200	213
	Чай с сахаром	180,000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1500,000</b>	<b>45,830</b>	<b>43,310</b>	<b>193,490</b>	<b>1277,790</b>	<b>40,940</b>	
	<b>День 4</b>							
	<b>завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>8,55</b>	<b>11,28</b>	<b>57,66</b>	<b>367,06</b>	<b>50,02</b>	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160,000	3,460	4,560	24,690	154,000	0,000	111/6
	Чай с молоком	180,000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	5,000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	<b>2 ой завтрак:</b>	<b>100,000</b>	<b>0,340</b>	<b>0,140</b>	<b>9,490</b>	<b>40,670</b>	<b>50,000</b>	<b>267</b>
	<b>обед:</b>	<b>640</b>	<b>23,29</b>	<b>20,19</b>	<b>102,46</b>	<b>681,26</b>	<b>32,41</b>	
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40,000	1,800	3,140	2,900	47,200	2,280	37
	Нугулишид (суп картофельный с горохом и нугулиями)	150,000	3,300	1,920	16,500	89,280	3,450	66
	Рагу из овощей	150,000	4,010	7,270	18,290	156,010	25,790	87
	Тефтели мясные	70,000	10,300	7,280	12,020	155,170	0,530	188
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,024	24,990	102,600	0,360	253
	Хлеб ржаной	30,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	<b>уплотненный полдник:</b>	<b>384</b>	<b>16,91</b>	<b>15,14</b>	<b>46,98</b>	<b>385,43</b>	<b>31,00</b>	
	Ватрушка с творогом	50,000	7,904	3,913	20,847	144,287	0,033	283/11
	Салат " Космос"	40,000	2,350	5,850	2,310	71,630	18,490	44
	Молоко кипяченое	180,000	5,500	4,900	9,100	102,010	2,480	269
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	<b>Итого за четвёртый день:</b>	<b>1489,000</b>	<b>48,750</b>	<b>46,610</b>	<b>207,100</b>	<b>1433,750</b>	<b>113,430</b>	
	<b>День 5</b>							
	<b>завтрак:</b>	<b>468</b>	<b>11,36</b>	<b>10,84</b>	<b>53,44</b>	<b>353,94</b>	<b>4,65</b>	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160,000	4,976	6,176	22,160	160,800	1,552	107
	Кофейный напиток с молоком	180,000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	8,000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	<b>2 ой завтрак:</b>	<b>100,000</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>10,100</b>	<b>42,670</b>	<b>2,000</b>	<b>268</b>
	<b>обед:</b>	<b>593</b>	<b>17,47</b>	<b>17,79</b>	<b>88,41</b>	<b>619,00</b>	<b>22,88</b>	
	Икра свекольная	40,000	0,940	1,840	4,920	4,040	2,960	47
	Рассольник ленинградский	150,000	1,200	1,520	10,155	128,800	4,530	60
	Котлеты рубленые из птицы	60,000	9,440	9,660	9,980	164,000	0,500	202
	Пюре картофельное	120,000	2,450	3,840	16,360	110,400	14,530	216
	Компот из кураги	170,000	0,370	0,021	23,600	96,900	0,340	253/2
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	30,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Сметана	3,000	0,080	0,450	0,110	4,860	0,020	319
	<b>уплотненный полдник:</b>	<b>414</b>	<b>13,71</b>	<b>13,40</b>	<b>90,35</b>	<b>404,19</b>	<b>8,34</b>	
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80,000	9,760	5,200	44,160	110,560	1,780	157
	Макаронные изделия отварные с маслом	80,000	4,540	4,060	21,800	136,800	0,000	124
	Овощи в молочном соусе	80,000	1,820	1,580	7,330	51,200	6,540	226
	Чай с молоком или сливками	160,000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310

Итого за пятый день:	1475,000	43,540	42,300	232,200	1377,130	35,790	
<b>День 6</b>							
завтрак:	455	9,89	11,58	53,94	359,31	50,02	
Каша гречневая вязкая	150,000	4,800	4,860	20,970	146,250	0,000	106/1
Чай с молоком или сливками	180,000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
Масло порциями	5,000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
Напиток из плодов шиповника	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:	600	23,81	23,78	100,01	693,49	28,24	
Салат из зеленого горошка конс.	40,000	5,260	2,070	2,500	33,440	4,400	12
Суп картофельный с макаронными изделиями	150,000	1,620	1,700	10,290	62,850	4,950	64
Зразы рыбные с яйцом	60,000	8,060	4,000	9,030	104,000	1,370	170
Соус сметанный	20,000	2,680	4,850	12,190	104,000	17,200	241
Каша перловая	120,000	2,850	10,638	20,513	188,000	0,000	111/9
Компот из изюма	160,000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253/1
Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Хлеб ржаной	30,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
уплотненный полдник:	324	12,89	12,95	32,48	293,34	4,10	
Сырники из творога	50,000	5,830	4,140	9,360	98,080	0,080	146
Соус молочный (сладкий)	20,000	0,582	1,356	3,978	30,600	0,099	238
молоко кипяченое	180,000	5,500	4,900	9,100	102,010	2,480	269
салат из моркови	60,000	0,333	0,030	3,190	17,550	1,440	19
Печенье	10,000	0,640	2,520	6,850	45,100	0,000	309
Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за шестой день:	1409,000	46,590	48,310	186,430	1346,140	82,360	
<b>День 7</b>							
завтрак:	468,5	15,74	15,02	56,32	426,49	3,10	
Каша рисовая жидкая молочная	160,000	3,460	4,560	24,690	154,000	0,000	111/6
яйцо отварное	0,500	6,400	5,800	0,350	79,350	0,000	130
Кофейный напиток с молоком	180,000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
Сыр порциями	8,000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
2 ой завтрак	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:	590	13,90	18,17	70,99	594,49	63,18	
Салат картофельный	40,000	0,607	2,040	5,500	42,800	0,470	39
Суп картофельный с Геркулесом	150,000	1,335	1,790	8,475	55,350	46,460	62
Суфле из птицы	60,000	6,000	8,960	2,740	200,240	0,070	206
Капуста тушеная	130,000	2,613	4,901	8,788	94,900	15,860	84
Компот из изюма	160,000	0,350	0,020	22,210	91,200	0,320	253/1
Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Хлеб ржаной	30,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
уплотненный полдник:	494	8,94	9,80	57,19	315,54	10,89	
Сдоба обыкновенная	50,000	2,860	3,300	4,727	78,173	0,090	281
Суп молочный с макаронными изделиями	160,000	4,856	6,000	25,864	122,270	0,776	68
Чай с сахаром	170,000	0,066	0,020	11,880	47,600	0,020	261
Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за седьмой день:	1552,500	38,580	42,990	184,500	1336,520	77,170	
<b>День 8</b>							
завтрак:	385	10,52	13,79	36,19	309,89	53,30	
Омлет с зеленым горошком	80,000	5,260	6,960	2,970	94,290	2,020	132
Какао с молоком	180,000	3,360	2,900	13,820	94,930	1,280	266
Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
Масло порциями	5,000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
2 ой завтрак:	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:	570	18,71	15,48	83,04	569,29	11,00	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40,000	0,640	2,450	5,310	46,000	3,090	36
	Борщ с капустой с картофелем	150,000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
	Сметана	5,000	0,080	0,450	0,110	4,860	0,010	319
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60,000	4,220	8,440	3,070	59,630	0,350	181
	Пюре гороховое с маслом	105,000	9,545	4,799	24,518	208,500	0,000	310
	Компот из свежих яблок	160,000	0,130	0,130	19,104	76,800	1,376	251/1
	Хлеб ржаной	30,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	уплотненный полдник:	490	12,80	13,38	74,86	383,42	36,98	
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	60,000	5,835	2,963	2,280	95,510	2,235	156/1
	Картофель отварной	120,000	2,295	3,460	42,410	114,000	16,800	213
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Салат из квашеной капусты с луком	40,000	0,680	4,000	3,390	34,280	7,920	18
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Чай с молоком или сливками	160,000	2,830	2,480	12,060	82,130	0,020	263
	Итого за восьмой день:	1445,000	42,030	42,650	194,090	1262,600	101,280	
	<b>День 9</b>							
	завтрак:	465	11,14	9,28	60,62	369,05	3,10	
	Каша пшеничная молочная	160,000	4,380	4,580	26,880	164,160	0,000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	180,000	2,500	2,130	11,340	74,670	1,040	264
	Батон	20,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	8,000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
	обед:	610	25,12	18,56	112,98	685,01	8,91	
	Салат из белокочанной капусты	40,000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	13
	Нугылишды (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	150,000	4,400	2,560	22,000	119,040	4,600	66
	Суфле из рыбы	60,000	9,540	8,310	2,445	96,000	0,105	171
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,000	6,820	5,230	32,700	205,200	0,000	124
	Компот из сушеных фруктов	180,000	0,400	0,024	24,990	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	30,000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	уплотненный полдник:	426	9,17	15,09	66,37	428,03	3,59	
	Коржики молочные	60,000	3,912	7,750	37,190	224,800	0,040	298
	Морковь тушенная в сметанном соусе	80,000	1,530	4,736	8,384	82,130	2,830	227
	Чай с сахаром	170,000	0,066	0,020	11,880	47,600	0,020	261
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
	Кефир	100,000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Соль	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Итого за девятый день:	1501,000	45,430	42,930	239,970	1482,090	15,600	
	<b>День 10</b>							
	завтрак:	468	9,42	9,27	53,94	336,86	50,08	
	Каша манная жидкая молочная	160,000	2,514	3,810	21,040	128,000	0,000	111/1
	Чай с молоком или сливками	180,000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Батон	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	8,000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	2 ой завтрак:	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
	Напиток из плодов шиповника	100,000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
	обед:	560	17,68	16,82	101,02	698,92	42,06	
	Салат из свеклы и моркови	40,000	0,570	4,010	3,480	52,260	3,640	35
	Рассольник ленинградский	150,000	1,200	1,520	10,155	128,800	4,530	60
	Запеканка картофельная с печенью	120,000	9,840	5,950	26,920	201,260	16,330	193/1
	Соус сметанный	20,000	2,680	4,850	12,190	104,000	17,200	241
	Компот из изюма	180,000	0,400	0,024	24,990	102,600	0,360	253/1
	Хлеб ржаной	30,000	1,470	0,300	13,440	63,000	0,000	311
	Хлеб пшеничный	20,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	уплотненный полдник:	324	14,77	16,74	37,14	346,52	23,36	
	Пудинг из творога (запеченный)	50,000	5,830	5,140	9,360	98,080	0,080	146
	Соус молочный (сладкий)	20,000	0,040	0,040	11,187	42,347	0,000	238
	молоко кипяченое	180,000	5,500	4,900	9,100	102,010	2,480	269
	Салат " Космос"	60,000	2,640	6,580	2,600	80,580	20,800	44
	Хлеб пшеничный	10,000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за <u>десятый</u> день:		1402,000	41,870	42,830	192,100	1382,300	115,500	
Итого за весь период:		14559,500	439,110	435,780	2142,940	13683,330	715,290	
Среднее значение за период		1455,950	43,911	43,578	214,294	1368,330	71,529	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,8	18,07	58,331			