

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Центр развития ребёнка» г.Конаково**

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детского сада №11 «Црр»  
г.Конаково  
Валяева Е.А.  
« 25 » 2022г.



**Примерное 10-дневное меню  
для детей от 1 года до 3-х лет**

**и**

**детей от 3-х лет до 7 лет  
с 12-часовым пребыванием**

	<b>Понедельник 1 день</b>	<b>Вторник 2 день</b>	<b>Среда 3 день</b>	<b>Четверг 4 день</b>	<b>Пятница 5 день</b>
<b>завтрак</b>	Каша молочная геркулесовая Чай с молоком Хлеб пшен. с маслом	Каша молочная рисовая Кофе с молоком Хлеб пшеничный с сыром	Каша манная Какао на молоке Хлеб пшен. с маслом	Каша молочная из разных круп «Дружба» Кофе с молоком Хлеб пшен. с маслом	Каша пшенная Какао на молоке Хлеб пшен. с маслом
<b>обед</b>	Икра кабачковая Щи со сметаной Тефтели в томатном соусе Гречка отварная Компот из кураги Хлеб рж. Хлеб пшен.	Суп гороховый с гренками Биточки рыбные Картофел. пюре Компот из свежих фруктов Хлеб рж Хлеб пшен.	Салат из зеленого горошка Рассольник со сметаной Куриное рагу Компот из сухофруктов Хлеб рж. Хлеб пшен	Салат из св.огурцов Борщ со сметаной Рыба по польски Рис отварной с соусом томатным Компот из св.яблок Хлеб рж. Хлеб пшен.	Икра кабачковая Суп овощной Шницель куриный Макароны отварные Соус томатный Компот из свеж. фруктов Хлеб рж. Хлеб пшен.
<b>полдник</b>	Сок Печенье	сок	Чай Конфета	Сок печенье	кисель
<b>ужин</b>	Яйцо отварное Овощное рагу Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Запеканка рисовая Соус сметанный Кисель Хлеб пшеничный	Яйцо Булка домашняя Молоко Хлеб пшеничный Фрукты	Пудинг творожно - манный Соус сладкий Чай с сахаром Хлеб пшен. Фрукты	Сосиска варенная Капуста тушёная Чай с сахаром Хлеб пшеничный

	<b>Понедельник 6 день</b>	<b>Вторник 7 день</b>	<b>Среда 8 день</b>	<b>Четверг 9 день</b>	<b>Пятница 10 день</b>
<b>завтрак</b>	Каша молочная манная Чай с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Каша молочная гречневая Кофе с молоком Хлеб пшен. с маслом	Каша молочная геркулесовая Какао на молоке Хлеб пшен. с сыром	Вермишель отварная на молоке Кофе с молоком Хлеб пшен. с маслом	Каша пшенная Какао на молоке Хлеб пшен. с маслом
<b>обед</b>	Суп вермишелевый Плов с курицей Компот из кураги Хлеб рж. Хлеб пшен.	Салат со свеклы Суп фасольный с мясом Биточки рыбные Картофельное пюре Компот из св.фруктов Хлеб рж. Хлеб пшен.	Свекольник со сметаной Жаркое по домашнему Компот из сухофруктов Хлеб рж. Хлеб пшен	Суп рыбный из консервы Котлета мясная Макароны отварные Соус томатный Компот из св.фруктов Хлеб рж. Хлеб пшен	Суп крестьянский со сметаной Суфле куриное Капуста тушённая Компот из сухофруктов Хлеб рж. Хлеб пшен.
<b>полдник</b>	Сок	Ряженка	Чай Конфета	Сок	Кисель
<b>ужин</b>	Сосиска варёная Капуста тушёная кисель Хлеб пшен.	Сырники Соус сметанный Чай с сахаром Хлеб пшен.	Салат из кукурузы Оладьи Соус сладкий Молоко Хлеб пшен. фрукты	Икра кабачковая Картофельная котлета сметанный соус Чай с сахаром Хлеб пшен	Макароны с сыром Чай с сахаром Хлеб пшен.

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) ясли с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
<b>1</b>	<b>День недели - ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,3	8,2	18	165	0,6	6,55	10,0	22,3	202,3	0,6	168
	Чай с молоком	150	200	2,14	2,4	15,52	89,0	0,99	2,86	3,2	20,68	118,6	1,19	394
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	1
		<b>337</b>	<b>450</b>	<b>9.8</b>	<b>16.96</b>	<b>48.49</b>	<b>382.2</b>		<b>12.56</b>	<b>22.2</b>	<b>63.0</b>	<b>496.6</b>		
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая	40	40	0.8	-	10.5	41.5	5.54	0.8	-	10.5	41.5	8.33	132
	Щи со сметаной	200/7	250/10	2.62	4.14	15.12	105.1	11.19	3.3	5.2	19.0	132.0	18.46	73
	Тефтели в томатном соусе	70/20	70/30	15.63	11.39	16.48	233.15		17,37	12.65	18.31	259.05		304
	Гречневая каша	100	150	3.17	3.32	15.56	106.3	14.82	5.7	5.18	27.99	184.5	14.82	313
	Компот из кураги	150	200	0,4	-	20,9	80,7	4,3	0,54	-	27,85	107,7	5,2	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0	-	0,76	0,3	4,96	26,0	-	520 №1
		<b>637</b>	<b>810</b>	<b>26.02</b>	<b>19.63</b>	<b>97.2</b>	<b>665.15</b>		<b>31.77</b>	<b>23.93</b>	<b>125.71</b>	<b>841.25</b>		
<b>Полдник</b>														
	Сок	100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	0,75	-	19,05	79	6,0	399
	Печенье	25	30	1.9	4.33	16.58	113	-	2.28	5.19	19.89	135.6	-	
		<b>125</b>	<b>180</b>	<b>2.6</b>	<b>4.33</b>	<b>24.68</b>	<b>148</b>		<b>3.03</b>	<b>5.19</b>	<b>38.94</b>	<b>214.6</b>		
<b>Ужин</b>														
	Яйцо отварное	40	40	5.32	4.66	0.3	62.8	-	5.32	4.66	0.3	62.8	-	213
	Овощное рагу	180	250	4.10	6.19	9.86	100.08	6.54	5.7	8.6	13.7	139.0	6.54	106
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0	-	1,52	0,6	9,92	52,0	-	520,1
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	379
		<b>390</b>	<b>510</b>	<b>10,98</b>	<b>11,45</b>	<b>32,82</b>	<b>263,18</b>		<b>12,6</b>	<b>13,86</b>	<b>39,9</b>	<b>314,4</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1489</b>	<b>1950</b>	<b>49.4</b>	<b>52,37</b>	<b>203,19</b>	<b>1458.53</b>		<b>59,96</b>	<b>65.18</b>	<b>267,55</b>	<b>1866,85</b>		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) ясли с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
<b>2</b>	День недели - <b>ВТОРНИК</b>													
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная рисовая	160	210	5.4	16.3	26.13	212.8	1.2	6.4	18.2	32.1	248.4	1.59	199
	Кофе с молоком	150	180	2.37	2.0	11.96	70.83	0.98	2.85	2.41	14.36	91.0	1.18	414
	Хлеб пшеничный с сыром	30/6	40/9	3.90	2.93	14.62	101.53	-	5.32	4.0	19.9	138.2	-	1
		<b>346</b>	<b>439</b>	<b>11,67</b>	<b>21,23</b>	<b>52,71</b>	<b>385,16</b>		<b>14,57</b>	<b>24,61</b>	<b>66,36</b>	<b>477,6</b>		
<b>Обед</b>														
	Суп гороховый с гречками	200/10	250/15	6.5	2.77	23.5	147.9	3.8	8.2	3.5	29.7	186.6	4.6	81
	Биточки рыбные	65	115	8.76	3.8	3.1	85.2	0.18	15.5	6.8	5.6	150.7	0.24	255
	Картофельное пюре	150	180	3.75	5.08	24.16	156.33	8.5	4.5	6.1	29.0	187.6	8.5	126
	Компот из свежих фруктов	150	180	-	-	14.16	54.16	1.72	-	-	17.0	65.0	1.72	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0	-	0,76	0,3	4,96	26,0	-	520 №1
		<b>625</b>	<b>800</b>	<b>22,41</b>	<b>12,43</b>	<b>83,56</b>	<b>541,99</b>		<b>32,26</b>	<b>17,3</b>	<b>103,36</b>	<b>706,4</b>		
<b>Полдник</b>														
	Сок	100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	0,75	-	19,05	79	6,0	399
		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,7</b>	<b>-</b>	<b>8,1</b>	<b>35</b>	<b>6,0</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>19,05</b>	<b>79</b>		
<b>Ужин</b>														
	Запеканка рисовая с творогом	175	235	18.54	14.29	39.54	357.9	0.28	24.9	19.2	53.1	480.6	0.44	236
	Соус сметанный	30	40	1.98	1.58	12.9	57.68	-	1.31	2.11	17.2	76.9	-	400
	Кисель	150	200	-	-	22.7	90	-	-	-	30.0	118.8	-	378
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0	-	1,52	0,6	9,92	52,0	-	520/1
		<b>430</b>	<b>495</b>	<b>3,5</b>	<b>16,47</b>	<b>85,06</b>	<b>557,58</b>		<b>27,73</b>	<b>21,91</b>	<b>110,22</b>	<b>728,3</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1501</b>	<b>1884</b>	<b>38,28</b>	<b>50,13</b>	<b>229,43</b>	<b>1552,4</b>		<b>75,31</b>	<b>63,82</b>	<b>298,99</b>	<b>1991,3</b>		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) ясли с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
<b>3</b>	<b>День недели - СРЕДА</b>													
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная манная	150	200	4.67	6.67	19.25	154.72	0.5	6.23	8.9	25.67	206.3	0.5	168
	Какао на молоке	150	180	3.06	2.66	13.22	89.4	1.15	3.37	3.19	15.82	107	1.43	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3.15	9.0	20.02	175.7	0.08	1
		<b>337</b>	<b>430</b>	<b>10,09</b>	<b>15,69</b>	<b>47,44</b>	<b>372,32</b>		<b>12,75</b>	<b>21,09</b>	<b>61,51</b>	<b>489</b>		
<b>Обед</b>														
	Салат из зеленого горошка	30	50	1.5	1.26	4.54	32.7	4.4	2.2	2.1	6.1	52.0	6.94	836
	Рассольник со сметаной	200/7	250/10	1.99	14.4	14.96	104.37	0.14	2.5	5.2	18.8	131.1	2.5	76
	Куриное рагу	150	200	13.86	8.06	15.41	192.38		18.48	10.74	20.55	256.5		
	Компот из сухофруктов	150	200	0.33	0.015	20.78	84.75	4.3	0.44	0.02	27.7	113	5.2	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0		0,76	0,3	4,96	26,0		520 №1
		<b>587</b>	<b>770</b>	<b>21,08</b>	<b>24,515</b>	<b>74,33</b>	<b>512,6</b>		<b>27,68</b>	<b>18,96</b>	<b>95,21</b>	<b>669,1</b>		
<b>Полдник</b>														
	Чай	150	200	0,047	-	12.74	48.3		0.06	-	15.98	60.6		379
	Конфета	20	20	1.06	5.48	10.46	93.6		1.06	5.48	10.46	93.6		
		<b>170</b>	<b>220</b>	<b>1,077</b>	<b>5,48</b>	<b>23,2</b>	<b>141,9</b>		<b>1,12</b>	<b>5,48</b>	<b>26,44</b>	<b>154,2</b>		
<b>Ужин</b>														
	Яйцо варенное	40	40	5.32	4.66	0.3	62.8		5.32	4.66	0.3	62.8		213
	Булочка домашняя	70	80	1.92	4.03	27.3	166.95		2.2	4.61	31.2	190.8		
	Молоко	150	200	4.5	4.8	7.05	90	0.9	6.0	6.4	9.4	120.0	0.9	400
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
	Банан	90	90	1,35	-	18,9	80,1		1,35	-	18,9	80,1		
		<b>370</b>	<b>430</b>	<b>14,61</b>	<b>14,09</b>	<b>63,47</b>	<b>451,85</b>		<b>16,39</b>	<b>16,27</b>	<b>69,72</b>	<b>505,7</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1464</b>	<b>1850</b>	<b>46,857</b>	<b>59,775</b>	<b>208,44</b>	<b>1478,67</b>		<b>57,94</b>	<b>61,8</b>	<b>252,88</b>	<b>1818</b>		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) ясли с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
<b>4</b>	День недели - <b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная «Дружба»	200	250	4.24	9.57	25.5	211.04	0.4	5.3	11.97	31.9	263.8	0.8	44
	Кофе с молоком	150	180	2.37	2.0	11.96	70.83		2.85	2.41	14.36	91.0		414
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3.15	9.0	20.02	175.7	0.08	1
		<b>387</b>	<b>480</b>	<b>8,97</b>	<b>17,93</b>	<b>52,43</b>	<b>410,07</b>		<b>11,3</b>	<b>23,38</b>	<b>66,28</b>	<b>530,5</b>		
<b>Обед</b>														
	Салат из св.огурцов	40	60	0.36	2.70	1.78	23.46	3.8	0.54	4.06	2.68	35.2	5.7	5
	Борщ со сметаной	200/7	250/10	2.54	4.14	17.11	112.25	9.4	3.2	5.2	21.5	141.0	15.6	62
	Рыба по польски	77	115	10.24	8.3	5.8	131.9		15.3	12.4	8.6	197		282
	Рис отварной с томатным соусом	70/20	90/30	2.42	3.23	22.35	129		3.22	4.3	29.8	172		315/348
	Компот из свежих яблок	150	180	-	-	14.16	54.16	0.3	-	-	17.0	65.0	0.5	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0		0,76	0,3	4,96	26,0		520 №1
		<b>614</b>	<b>795</b>	<b>18,96</b>	<b>19,15</b>	<b>79,84</b>	<b>549,17</b>		<b>26,32</b>	<b>26,86</b>	<b>101,64</b>	<b>726,7</b>		
<b>Полдник</b>														
	Сок	100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	0,75	-	19,05	79	6,0	399
	Печенье	25	30	1.9	4.33	16.58	113		2.28	5.19	19.89	135.6		
		<b>125</b>	<b>180</b>	<b>2,6</b>	<b>4,33</b>	<b>24,68</b>	<b>148</b>		<b>3,03</b>	<b>5,19</b>	<b>38,94</b>	<b>214,6</b>		
<b>Ужин</b>														
	Пудинг творожно -манный	100	130	15.59	11.5	15.18	227.58	0.28	20.52	14.7	21.18	299.4	0.44	235
	Соус сладкий	30	40	-	-	9.07	37.65		-	-	12.10	50.2		360
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	379
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
	Яблоко	115	115	0,46	-	11,96	51,75		0,46	-	11,96	51,75		
		<b>415</b>	<b>505</b>	<b>17,617</b>	<b>12,1</b>	<b>58,87</b>	<b>474,7</b>		<b>22,56</b>	<b>15,3</b>	<b>71,14</b>	<b>513,95</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1541</b>	<b>1960</b>	<b>48,147</b>	<b>53,51</b>	<b>215,82</b>	<b>1581,9</b>		<b>63,21</b>	<b>70,73</b>	<b>371,06</b>	<b>1985,75</b>		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) ясли с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
<b>5</b>	День недели - <b>ПЯТНИЦА</b>													
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная пшённая	150	200	5.76	7.2	24.07	184.5	0.375	7.68	9.7	32.1	246	0.5	44
	Какао на молоке	150	180	3.06	2.66	13.22	89.4		3.37	3.19	15.82	107		416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3.15	9.0	20.02	175.7	0.08	1
		<b>337</b>	<b>430</b>	<b>11,18</b>	<b>16,22</b>	<b>52,26</b>	<b>402,1</b>		<b>14,2</b>	<b>21,89</b>	<b>67,94</b>	<b>528,7</b>		
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая	40	40	0.8	-	10.5	41.5	5.54	0.8	-	10.5	41.5	8.33	132
	Суп овощной	150	200	1.17	3.22	5.58	62.6		1.56	4.29	7.44	83.5		105
	Шницель куриный	90	90	25.88	10.34	17.13	266.8		25.88	10.34	17.13	266.8		283
	Макароны отварные	110	110	4.6	4.3	30.78	183.26		4.7	4.4	31.41	187		205
	Соус томатный	20	30	0.36	2.64	2.98	37.77		0.54	3.96	4.48	56.65		30
	Компот из свежих фруктов	150	180	-	-	14.16	54.16	1.72	-	-	17.0	65.0	1.72	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0		0,76	0,3	4,96	26,0		520 №1
		<b>610</b>	<b>710</b>	<b>36,21</b>	<b>21,28</b>	<b>99,77</b>	<b>744,49</b>		<b>37,54</b>	<b>23,89</b>	<b>110,02</b>	<b>816,95</b>		
<b>Полдник</b>														
	Кисель	150	200	-	-	22.7	90		-	-	30.0	118.8		378
		<b>150</b>	<b>200</b>			<b>22,7</b>	<b>90</b>				<b>30,0</b>	<b>118,8</b>		
<b>Ужин</b>														
	Сосиска варенная	97	97	11.8	18.9		216.4		11.8	18.9		216.4		275
	Капуста тушёная	150	200	3.9	5.63	19.78	144.8	1.42	5.1	7.36	25.85	189.2	1.89	132
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12.74	48.3	1.19	0.06	-	15.98	60.6	1.43	397
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		<b>417</b>	<b>517</b>	<b>17,267</b>	<b>25,13</b>	<b>42,44</b>	<b>461,5</b>		<b>18,48</b>	<b>26,86</b>	<b>51,75</b>	<b>518,2</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1514</b>	<b>1857</b>	<b>64,657</b>	<b>62,63</b>	<b>217,17</b>	<b>1698,09</b>		<b>70,22</b>	<b>72,64</b>	<b>259,71</b>	<b>1982,65</b>		



День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
<b>6</b>	День недели - <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная манная	150	200	4,67	6,67	19,25	154,72	0,5	6,23	8,9	25,67	206,3	0,5	168
	Чай с молоком	150	200	2,14	2,4	15,52	89,0	0,99	2,86	3,2	20,68	118,6	1,19	394
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	1
		<b>337</b>	<b>450</b>	<b>9,17</b>	<b>15,43</b>	<b>49,74</b>	<b>371,92</b>	<b>1,55</b>	<b>12,24</b>	<b>21,1</b>	<b>66,37</b>	<b>500,6</b>	<b>1,77</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп вермишелевый	200	250	2,08	2,12	14,16	83,92		2,6	2,66	17,7	104,9		88
	Плов с курицей	150	200	18,28	12,57	27,16	288,75		24,38	16,76	36,22	385,0		321
	Компот из кураги	150	200	0,4	-	20,9	80,7	4,3	0,54	-	27,85	107,7	5,2	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0		0,76	0,3	4,96	26,0		520 №1
		<b>550</b>	<b>710</b>	<b>24,16</b>	<b>15,47</b>	<b>80,86</b>	<b>551,77</b>	<b>5,59</b>	<b>31,58</b>	<b>20,32</b>	<b>103,83</b>	<b>714,1</b>	<b>6,49</b>	
<b>Полдник</b>														
	Сок	100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	0,75	-	19,05	79	6,0	399
		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35</b>	<b>6,0</b>	<b>0,75</b>		<b>19,5</b>	<b>79</b>	<b>6,0</b>	
<b>Ужин</b>														
	Сосиска варенная	97	97	11,8	18,9		216,4		11,8	18,9		216,4		275
	Капуста тушёная	150	200	3,9	5,63	19,78	144,8	1,42	5,1	7,36	25,85	189,2	1,89	132
	Кисель	150	200	-	-	22,7	90		-	-	30,0	118,8		378
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		<b>417</b>	<b>517</b>	<b>17,22</b>	<b>25,13</b>	<b>52,4</b>	<b>503,2</b>	<b>1,42</b>	<b>18,42</b>	<b>26,86</b>	<b>65,77</b>	<b>576,4</b>	<b>1,89</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1404</b>	<b>1827</b>	<b>51,25</b>	<b>56,03</b>	<b>191,1</b>	<b>1461,89</b>		<b>62,99</b>	<b>68,28</b>	<b>255,47</b>	<b>1870,1</b>		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) ясли с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
7	День недели - <b>ВТОРНИК</b>													
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная гречневая	150	200	5,55	7,1	20,6	168,75		7,4	9,5	27,5	225		101
	Кофе с молоком	150	180	2,37	2,0	11,96	70,83	0,98	2,85	2,41	14,36	91,0	1,18	414
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	1
		<b>337</b>	<b>430</b>	<b>10,28</b>	<b>15,46</b>	<b>47,53</b>	<b>367,78</b>	<b>1,04</b>	<b>13,4</b>	<b>20,91</b>	<b>61,88</b>	<b>491,7</b>	<b>1,26</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп фасолевый	150	200	3,53	3,1	14,4	102,38		4,71	4,14	19,22	136,5		93
	Биточки рыбные	65	115	8,76	3,8	3,1	85,2	0,18	15,5	6,8	5,6	150,7	0,24	255
	Картофельное пюре	150	180	3,75	5,08	24,16	156,33	8,5	4,5	6,1	29,0	187,6	8,5	126
	Компот из свежих фруктов	150	180	-	-	14,16	54,16	1,72	-	-	17,0	65,0	1,72	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0	-	0,76	0,3	4,96	26,0	-	520 №1
		<b>565</b>	<b>735</b>	<b>19,44</b>	<b>12,76</b>	<b>74,46</b>	<b>496,47</b>	<b>11,7</b>	<b>28,77</b>	<b>17,94</b>	<b>92,88</b>	<b>656,3</b>	<b>11,7</b>	
<b>Полдник</b>														
	Ряженка	150	180	4,35	3,75	6,3	76,66	0,45	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,66</b>	<b>0,45</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,54</b>	
<b>Ужин</b>														
	Сырники	150	200	19,53	20,28	27,32	373,95		26,04	27,04	36,43	498,6		84
	Соус сметанный	30	40	1,98	1,58	12,9	57,68	-	1,31	2,11	17,2	76,9	-	400
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	397
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0	-	1,52	0,6	9,92	52,0	-	520/1
		<b>350</b>	<b>460</b>	<b>23,077</b>	<b>22,46</b>	<b>62,88</b>	<b>531,93</b>	<b>1,19</b>	<b>28,93</b>	<b>29,75</b>	<b>79,53</b>	<b>688,1</b>	<b>1,13</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1402</b>	<b>1805</b>	<b>57,147</b>	<b>54,43</b>	<b>191,17</b>	<b>1472,8</b>		<b>76,32</b>	<b>73,1</b>	<b>226,73</b>	<b>1928,1</b>		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) ясли с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
<b>8</b>	День недели - <b>СРЕДА</b>													
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,3	8,2	18	165	0,6	6,55	10,0	22,3	202,3	0,6	101
	Какао на молоке	150	180	3.06	2.66	13.22	89.4	1.15	3.37	3.19	15.82	107	1.43	416
	Хлеб пшеничный с сыром	30/6	40/9	3.90	2.93	14.62	101.53	-	5.32	4.0	19.9	138.2	-	1
		<b>336</b>	<b>429</b>	<b>12,26</b>	<b>13,79</b>	<b>45,84</b>	<b>355,93</b>	<b>1,75</b>	<b>15,24</b>	<b>17,19</b>	<b>58,02</b>	<b>447,5</b>	<b>2,03</b>	
<b>Обед</b>														
	Свекольник со сметаной	200/7	250/10	3,42	4,16	20,38	125		4,3	5,22	25,6	157,0		83
	Жаркое по домашнему	150	200	5,29	17,85	27,75	224,02		17,64	23,8	18,37	298,7		292
	Компот из сухофруктов	150	200	0.33	0.015	20.78	84.75	4.3	0.44	0.02	27.7	113	5.2	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0		0,76	0,3	4,96	26,0		520 №1
		<b>557</b>	<b>720</b>	<b>12,44</b>	<b>22,805</b>	<b>87,55</b>	<b>532,17</b>	<b>5,59</b>	<b>26,44</b>	<b>29,94</b>	<b>93,73</b>	<b>685,2</b>	<b>6,49</b>	
<b>Полдник</b>														
	Чай	150	200	0,047	-	12.74	48.3		0.06	-	15.98	60.6		379
	Конфета	20	20	1.06	5.48	10.46	93.6		1.06	5.48	10.46	93.6		
		<b>170</b>	<b>220</b>	<b>1,077</b>	<b>5,48</b>	<b>23,2</b>	<b>141,9</b>		<b>1,12</b>	<b>5,48</b>	<b>26,44</b>	<b>154,2</b>		
<b>Ужин</b>														
	Салат из сл. кукурузы	30	50	23,1	1,85	2,4	29,76		38,5	3,09	4,02	49,6		12
	Оладьи	120	170	7,96	8,68	41,92	271,1		11,28	12,3	59,4	384,1		432
	Сладкий соус	30	40	-	-	9.07	37.65		-	-	12.10	50.2		360
	Молоко	150	200	4.5	4.8	7.05	90	0.9	6.0	6.4	9.4	120.0	0.9	400
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
	Груша	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3		0,46	0,34	11,0	48,3		
		<b>465</b>	<b>595</b>	<b>37,54</b>	<b>16,27</b>	<b>81,36</b>	<b>528,81</b>	<b>0,9</b>	<b>57,76</b>	<b>22,73</b>	<b>105,84</b>	<b>704,2</b>	<b>0,9</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1528</b>	<b>1964</b>	<b>63,317</b>	<b>58,345</b>	<b>237,95</b>	<b>1558,81</b>		<b>100,6</b>	<b>75,34</b>	<b>284,03</b>	<b>1991,1</b>		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) ясли с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
<b>9</b>	День недели - <b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная пшённая	150	200	5,76	7,2	24,07	184,5	0,375	7,68	9,7	32,1	246	0,5	44
	Кофе с молоком	150	180	2,37	2,0	11,96	70,83		2,85	2,41	14,36	91,0		414
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	1
		<b>387</b>	<b>430</b>	<b>10,49</b>	<b>15,56</b>	<b>51,0</b>	<b>383,53</b>	<b>0,435</b>	<b>13,68</b>	<b>21,11</b>	<b>66,48</b>	<b>512,7</b>	<b>0,58</b>	
<b>Обед</b>														
	Суп рыбный из консервы	200	250	6,4	3,52	14,4	114,88		8,0	4,4	18,0	143,6		87
	Котлета мясная	60	70	11,65	8,14	13,38	135,42		13,6	9,5	15,61	158		298
	Макароны отварные	110	110	4,6	4,3	30,78	183,26		4,7	4,4	31,41	187		205
	Соус томатный	20	30	0,36	2,64	2,98	37,77		0,54	3,96	4,48	56,65		30
	Компот из свежих фруктов	150	180	-	-	14,16	54,16	0,3	-	-	17,0	65,0	0,5	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0		0,76	0,3	4,96	26,0		520 №1
		<b>590</b>	<b>700</b>	<b>26,41</b>	<b>19,38</b>	<b>84,34</b>	<b>623,89</b>	<b>1,59</b>	<b>30,9</b>	<b>23,16</b>	<b>108,56</b>	<b>726,75</b>	<b>1,79</b>	
<b>Полдник</b>														
	Сок	100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	0,75	-	19,05	79	6,0	399
		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,7</b>		<b>8,1</b>	<b>35</b>	<b>6,0</b>	<b>0,75</b>		<b>19,05</b>	<b>79</b>	<b>6,0</b>	
<b>Ужин</b>														
	Икра кабачковая	40	40	0,8	-	10,5	41,5	5,54	0,8	-	10,5	41,5	8,33	132
	Картофельная котлета	100	150	2,3	6,07	21,11	152,18	10,17	4,85	7,71	31,65	214,77	16,0	150
	Соус сметанный	30	40	1,98	1,58	12,9	57,68	-	1,31	2,11	17,2	76,9	-	400
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	379
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1

		<b>340</b>	<b>450</b>	<b>6,647</b>	<b>8,25</b>	<b>67,17</b>	<b>351,66</b>	<b>16,9</b>	<b>8,54</b>	<b>10,42</b>	<b>85,25</b>	<b>445,77</b>	<b>25,76</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1417</b>	<b>1730</b>	<b>44,247</b>	<b>43,19</b>	<b>210,61</b>	<b>1394,1</b>		<b>53,87</b>	<b>54,69</b>	<b>279,34</b>	<b>1764,22</b>		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) ясли с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
<b>10</b>	<b>День недели - ПЯТНИЦА</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Каша молочная рисовая	160	210	5.4	16.3	26.13	212.8	1.2	6.4	18.2	32.1	248.4	1.59	199
	Какао на молоке	150	180	3.06	2.66	13.22	89.4		3.37	3.19	15.82	107		416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	1
		<b>347</b>	<b>440</b>	<b>10,82</b>	<b>25,32</b>	<b>54,32</b>	<b>430,4</b>	<b>1,26</b>	<b>12,92</b>	<b>30,39</b>	<b>67,94</b>	<b>531,1</b>	<b>1,67</b>	
	<b>Обед</b>													
	Суп крестьянский со сметаной	150	200	1,03	6,15	11,1	92,4		1,38	8,2	14,81	123,2		94
	Суфле куриное	90	90	24,6	13,1	5,5	240,2		24,6	13,1	5,5	240,2		327
	Капуста тушёная	150	200	3.9	5.63	19.78	144.8	1.42	5.1	7.36	25.85	189.2	1.89	132
	Компот из сухофруктов	150	180	-	-	14.16	54.16	1.72	-	-	17.0	65.0	1.72	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,3	4,96	26,0		0,76	0,3	4,96	26,0		520 №1
		<b>590</b>	<b>730</b>	<b>32,93</b>	<b>25,66</b>	<b>69,18</b>	<b>629,96</b>	<b>4,43</b>	<b>34,84</b>	<b>29,56</b>	<b>85,22</b>	<b>734,1</b>	<b>4,9</b>	
	<b>Полдник</b>													
	Кисель	150	200	-	-	22.7	90		-	-	30.0	118.8		378
		<b>150</b>	<b>200</b>			<b>22,7</b>	<b>90</b>				<b>30,0</b>	<b>118,8</b>		
	<b>Ужин</b>													
	Макароны с сыром	150	200	8,37	15,21	23,83	198		11,17	10,28	31,78	264		220
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	397
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		<b>320</b>	<b>420</b>	<b>9,937</b>	<b>15,81</b>	<b>46,49</b>	<b>198,3</b>	<b>1,19</b>	<b>12,75</b>	<b>10,88</b>	<b>57,68</b>	<b>376,6</b>	<b>1,43</b>	

	<b>Всего за день</b>	<b>1407</b>	<b>1720</b>	<b>53,687</b>	<b>66,79</b>	<b>192,69</b>	<b>1348,66</b>		<b>60,51</b>	<b>70,83</b>	<b>308,16</b>	<b>1760,6</b>		
--	----------------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	----------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--	--

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Центр развития ребёнка» г.Конаково**

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 11 «Црр»  
г.Конаково  
\_\_\_\_\_  
Валяева Е.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**Примерное 10-дневное меню  
для детей от 1 года до 3-х лет**

**и**

**детей от 3-х лет до 7 лет  
с 12-часовым пребыванием**