

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 1»  
С. ЧУГУЕВКА ЧУГУЕВСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ



Утверждено  
Заведующий МБДОУ № 1  
с. Чугуевка  
Л.С.Сахненко  
«01» сентября 2022 г.

## ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

с. Чугуевка  
2022 год

" 01 " сентября 2022 г.

Дата печать

## Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с. Чугуевка

Л. С. Сахненко

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.

## 1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная жидкая	125	3,9	5,8	20,4	149,4	189
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
завтрак	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
<b>ИТОГО</b>		<b>361</b>	<b>9,104</b>	<b>8,05</b>	<b>52,15</b>	<b>317,466</b>	
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>37,2</b>	
	суп картофельный с горохом и гречками	160	4,9	2,8	26,5	150,8	99
	рагу из овощей	110	2	11	12,9	158,6	137
	котлета мясная	50	4,7	6,9	14,4	138,5	272
	томаты соленные	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
обед	кисель из кураги	150	0,8	0	20,4	84,8	380
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>21,14</b>	<b>91,02</b>	<b>616,34</b>	
	Запеканка морковная с творогом, со стущенным молоком	75	6,6	6,1	12,7	132,1	258
полдник	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
<b>ИТОГО</b>		<b>225</b>	<b>8,7</b>	<b>8,6</b>	<b>25</b>	<b>212,2</b>	
<b>всего за День</b>			<b>34,204</b>	<b>37,79</b>	<b>176,57</b>	<b>1183,206</b>	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка " " " 2022 г. печать  
 Л. С. Сахненко Дата

меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.

**2 день**

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	омлет натуральный	105	7,3	9,8	3,2	130,2	214
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,2	13,6	81,4	395
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>13,69</b>	<b>16,67</b>	<b>46,67</b>	<b>391,41</b>	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46,8</b>	
	суп овощной с вермишелью и курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	82
	рис отварной	110	2,7	4,4	28,3	163,6	315
	биточки рыбные с овощами запечеными	50	5	4,4	6,9	87,2	259
	салат витаминный	30	0,5	1	4,6	29,4	41
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	компот из сухофруктов	150	0,5	0	22,4	91,6	402
<b>ИТОГО</b>		<b>520</b>	<b>12,9</b>	<b>12,23</b>	<b>85,19</b>	<b>502,43</b>	
	суп гречневый с курицей	150	3,5	4,7	10,2	97,1	94
	хлеб-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	3
	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435
<b>ИТОГО</b>		<b>330</b>	<b>9,95</b>	<b>8,78</b>	<b>28,29</b>	<b>231,98</b>	
<b>всего за День</b>			<b>36,94</b>	<b>37,68</b>	<b>171,45</b>	<b>1172,62</b>	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка

Л. С. Сахненко

" " " 2022 г.

дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.

3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная молочная жидкая	125	3,8	5	20,3	141,4	189
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	14
	чай с лимоном	197	0,2	0	10	40,8	393
<b>итого</b>		<b>367</b>	<b>8,21</b>	<b>6,86</b>	<b>50,18</b>	<b>295,3</b>	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	суп картофельный с фрикадельками	150	5	4,6	10,8	104,6	83
	Каша перловая	110	3,32	3,83	23,46	141,59	181
	мясной гуляш	50	3,2	6,3	2,3	78,7	259
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	кисель из сушеных яблок	150	0,2	0	24,3	98	379
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>14,66</b>	<b>15,06</b>	<b>73,34</b>	<b>487,54</b>	
	запеканка картофельная с курицей	80	3,9	8,2	14	145,4	299
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
<b>итого</b>		<b>230</b>	<b>8,25</b>	<b>11,95</b>	<b>20,3</b>	<b>221,75</b>	
<b>всего за день</b>			<b>31,52</b>	<b>33,87</b>	<b>154,52</b>	<b>1048,99</b>	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с. Чугуевка

" " " 2022 г.

Л. С. Сахненко

Дата печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп Эссентуки (с горошком и яйцом)	150	5	5,2	5,7	89,6	95
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>8,15</b>	<b>42,85</b>	<b>288,35</b>	
2 завтрак	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435
	вафли	17	0,54	0,48	13,6	60,88	493
<b>ИТОГО</b>		<b>167</b>	<b>4,89</b>	<b>4,23</b>	<b>19,6</b>	<b>136,03</b>	
обед	свекольник с говядиной и сметаной	150	3,3	3,1	13	93,1	62
	Жаркое по домашнему	160	8	17,6	14,8	249,6	258
	сельдь малосоленая с луком	30	3,2	6,1	0,7	70,5	60
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	10,7	44,8	402
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>17,8</b>	<b>27,24</b>	<b>55,32</b>	<b>537,64</b>	
полдник	сырники с морковью	65	6,6	6,5	13,8	140,1	233
	кисель из кураги	150	0,8	0	18,4	76,8	380
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
<b>ИТОГО</b>		<b>310</b>	<b>7,78</b>	<b>6,5</b>	<b>42,935</b>	<b>261,36</b>	
<b>всего за день</b>			<b>41,37</b>	<b>46,12</b>	<b>160,705</b>	<b>1223,38</b>	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с. Чугуевка

Л. С. Сахненко

" " " 2022 г.

Дата печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша геркулесовая	125	3,1	5,5	17,4	131,5	413
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
завтрак	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>6,17</b>	<b>9,985</b>	<b>45,525</b>	<b>296,645</b>	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	рассольник на мясном бульоне	150	5,1	7,6	8,1	121,2	74
	каша гречневая рассыпчатая	110	2,65	3,39	27,79	152,27	323
	соус белый основной	20	0,1	0,8	0,7	10,4	347
	биточки куриные	50	6,95	7,23	1,69	99,63	289
	икра кабачковая	30	0,4	1,6	2,3	25,2	53
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
обед	лимонный напиток	150	0,1	0	9,9	40	436
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>18</b>	<b>20,26</b>	<b>65,9</b>	<b>517,94</b>	
	крем-суп с зеленым горошком	150	1,8	3,1	8,6	69,5	117
	крутон	10	1,2	0,1	6	29,7	115
полдник	компот из кураги	150	0,7	0	12,7	53,6	401
<b>ИТОГО</b>		<b>310</b>	<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	<b>27,3</b>	<b>152,8</b>	
<b>всего за день</b>			<b>28,27</b>	<b>33,445</b>	<b>149,425</b>	<b>1011,785</b>	

средние значения за 1-5 день			
б	ж	у	% соотношение между
			САНПи норма
34,46	37,78	162,53	1128,00
		эн	пр. пищи

31-35,2	34,7-39,4	149,8-170	1032,9-1172,5	ЗАВТРАК	21
				2 ЗАВТРАК	5,25
				ОБЕД	36,75
				ПОЛДНИК	15,75

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка

Л. С. Сахненко

" " " 2022 г.

Дата печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.

6 День

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша гречневая молочная	130	3,4	5,3	15,6	123,7	184
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
<b>ИТОГО</b>		<b>356</b>	<b>7,844</b>	<b>7,46</b>	<b>40,48</b>	<b>260,436</b>	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	суп с рыбными консервами	150	5,4	2	9,9	79,2	87
	мясо тушеное с овощами в соусе	180	9	13,1	14,9	213,5	274
	салат "Свеколка"	30	0,7	1,2	5,8	36,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из плодов шиповника	150	0,5	0	12,1	50,4	441
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>16,74</b>	<b>58,82</b>	<b>459,54</b>	
	зразы из творога с черносливом	65	7,5	7,9	17,6	171,5	223
	соус молочный	20	0,3	1	2,7	21	351
	какао с молоком	150	2,1	2,5	9,4	68,5	397
<b>ИТОГО</b>		<b>235</b>	<b>9,9</b>	<b>11,4</b>	<b>29,7</b>	<b>261</b>	
<b>всего за день</b>			<b>36,544</b>	<b>35,6</b>	<b>139,7</b>	<b>1025,376</b>	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка

Л. С. Сахненко

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.

" " " 2022 г.  
Дата печать

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая молочная	125	2,5	4,3	17,4	118,3	189
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с лимоном	197	0,2	0	5,2	21,6	393
<b>ИТОГО</b>		<b>367</b>	<b>5,77</b>	<b>8,785</b>	<b>42,525</b>	<b>272,245</b>	
	ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
	печенье	10	1,07	1,562	3,47	32,218	52
<b>ИТОГО</b>		<b>160</b>	<b>5,42</b>	<b>5,312</b>	<b>9,77</b>	<b>108,568</b>	
	щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	153	2,6	4,2	4,1	64,6	88
	пюре картофельное	110	1,8	3,4	14,8	97	335
	печеночные оладьи	60	4,2	11,2	10,1	158	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	9,8	41,2	402
<b>ИТОГО</b>		<b>563</b>	<b>12,48</b>	<b>20,03</b>	<b>56,89</b>	<b>457,75</b>	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	82
	помпушки с чесноком	20	2,3	2,4	14,7	89,6	471
	апельсин свежий	95	0,855	0	7,98	35,34	1
	кофейный напиток	150	1,1	0,98	14,5	71,22	432
<b>ИТОГО</b>		<b>415</b>	<b>6,355</b>	<b>5,48</b>	<b>48,08</b>	<b>267,06</b>	
<b>всего за день</b>			<b>30,025</b>	<b>39,607</b>	<b>157,265</b>	<b>1105,623</b>	



Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка " " " 2022 г. печать  
 Л. С. Сахненко Дата

меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.  
 8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	150	8,1	8,3	32,1	235,5	210
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>9,62</b>	<b>8,48</b>	<b>48,94</b>	<b>310,56</b>	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	
	суп овощной с курицей и сметаной	165	3,2	5	7,8	89	95
	плов по-узбекски	160	8,1	22,4	31,7	360,8	266
	винегрет овощной	30	0,4	2,5	2,2	32,9	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из свежих яблок	150	0,3	0,1	20,6	84,5	397
<b>ИТОГО</b>		<b>545</b>	<b>14,8</b>	<b>30,44</b>	<b>78,42</b>	<b>646,84</b>	
	каша манная молочная жидкая	130	2,9	5	17,9	128,2	189
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	438
<b>ИТОГО</b>		<b>310</b>	<b>7,28</b>	<b>7,77</b>	<b>45,11</b>	<b>279,49</b>	
<b>всего за день</b>			<b>32,1</b>	<b>46,69</b>	<b>183,17</b>	<b>1281,29</b>	

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с.Чугуевка

Л. С. Сахненко

" " " 2022 г.

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	г	
завтрак	каша ячневая жидкая	130	2,8	5	14,6	114,6	189	
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3	
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,5	9,9	58,3	395	
	<b>ИТОГО</b>		<b>355</b>	<b>7,17</b>	<b>10,985</b>	<b>44,425</b>	<b>305,245</b>	
2 завтрак	варенец 2,5%	150	4,35	3,75	6,15	75,75	435	
	пряник	17	0,54	0,48	13,6	60,88	493	
<b>ИТОГО</b>		<b>167</b>	<b>4,89</b>	<b>4,23</b>	<b>19,75</b>	<b>136,63</b>		
обед	суп по-дальневосточному	150	4,9	5,2	5,2	87,2	95	
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	3,2	28,1	166	181	
	мясо тушеное	50	3,95	8,2	3,1	102	257	
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9	
	компот. из изюма	150	0,3	0	15,5	63,2	376	
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>18,99</b>	<b>17,04</b>	<b>68,41</b>	<b>502,96</b>		
Итого	вареники ленивые	80	9,5	3,3	19,8	146,9	229	
	кисель из кураги	150	0,8	0	17	71,2	406	
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6	
<b>ИТОГО</b>		<b>325</b>	<b>10,68</b>	<b>3,3</b>	<b>47,535</b>	<b>262,56</b>		
<b>всего за день</b>			<b>41,73</b>	<b>35,555</b>	<b>180,12</b>	<b>1207,395</b>		

Утверждаю заведующий МБДОУ № 1 с. Чугуевка

" " " 2022 г.

Л. С. Сахненко

Дата

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1 до 3 лет.

**10 день**

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп с рыбными консервами	140	5,1	1,8	9,3	73,8	87
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	18,18	3
	чай с лимоном	160	0	0	7	28	393
<b>ИТОГО</b>		<b>355</b>	<b>10,07</b>	<b>3,75</b>	<b>41,15</b>	<b>238,63</b>	
	апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	1
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>37,2</b>	
	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	110	7,6	1,6	15,8	108	335
	котлета мясная	50	4,5	8	7,5	120	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	салат витаминный	40	0,5	1,3	6,1	38,1	41
	чай с сахаром	150	0	0	6,9	27,6	392
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>17,49</b>	<b>14,29</b>	<b>60,84</b>	<b>441,93</b>	
	солянка сборная с курицей	110	2,7	6,6	14,4	127,8	131
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
<b>ИТОГО</b>		<b>290</b>	<b>6,9</b>	<b>9,43</b>	<b>38,79</b>	<b>267,63</b>	
всего за день			<b>35,36</b>	<b>27,47</b>	<b>149,18</b>	<b>985,39</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334559

Владелец Сахненко Любовь Сергеевна

Действителен с 23.07.2024 по 23.07.2025