

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЕТСКИЙ САД №12 « ВАСИЛЁК»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Детский
сад №12 « Василёк»
И.К.Ковалёва
Приказ №3-од от 09 января 2025г.



10 – дневное меню
МКДОУ «Детский сад 12 « Василёк»
(с 9- ти часовым пребыванием)
От 1,5-3 лет

с. Величаевское

2025 г.

| <i>1 неделя</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>выход</i> | <i>Пищевая ценность</i> | | | <i>Энергетическая ценность</i> | <i>рецептура</i> |
|-----------------|--|--------------|-------------------------|--------------|---------------|------------------------------------|------------------|
| <i>День 1</i> | | | Б | Ж | У | ккал | № |
| завтрак | Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес» | 1/150 | 3,06 | 2,78 | 21,8 | 124,6 | 173 |
| | Чай с сахаром | 1/150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | |
| | Итого : | | 4,83 | 3,05 | 39,39 | 201,86 | |
| обед | Суп картофельный с перловой крупой | 1/150 | 1,32 | 1,72 | 8,66 | 55,45 | 80 |
| | Вареники с картофелем | 150 | 19,82 | 5,08 | 36,45 | 271 | 441 |
| | Салат из репчатого лука | 1/30 | 0,33 | 1,33 | 2,64 | 42,8 | 11 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | |
| | Кисель из сока плодового или ягодного | 1/150 | 0,42 | 0,04 | 22,65 | 92,7 | 382 |
| | Итого : | | 25,26 | 8,72 | 91 | 560,47 | |
| ПОЛДНИК | Выпечка | 1 шт. | 2,76 | 6,61 | 12 | 314,4 | 0 |
| | Кофейный напиток с молоком | 1/150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 395 |
| | Итого : | | 5,1 | 8,61 | 22,63 | 384,4 | |
| | Итого за 1 день : | | 35,19 | 20,38 | 153,02 | 1146,73 | |

| День 2 | | | Б | Ж | У | Эн . ценность | № |
|----------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| завтрак | Вареники ленивые со сметаной | 100/10 | 16,74 | 8,22 | 16,37 | 206 | 229 |
| | Чай с сахаром | 1/150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | |
| | Итого : | | 18,51 | 8,49 | 33,96 | 283,26 | |
| обед | суп картофельный с макаронными изделиями | 1/150 | 1,6 | 1,7 | 10,29 | 62,85 | 82 |
| | Жаркое по домашнему | 150 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | 276 |
| | Салат из репчатого лука | 30 | 0,33 | 1,33 | 2,64 | 42,8 | 11 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 1/150 | 0,06 | - | 16,36 | 65,68 | 349 |
| | Итого : | | 26,26 | 8,91 | 68,39 | 474,85 | |
| полдник | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| | Печенье сахарное | 1 шт. | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | |
| | Итого полдник: | | 3,58 | 6,58 | 34,86 | 213 | |
| | Итого за 2 день: | | 48,35 | 23,98 | 137,21 | 971,11 | |

| день 3 | | | Б | Ж | У | Эн. ценность | № |
|----------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------|----------|
| завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150 | 4,5 | 2,3 | 32,6 | 169 | 181 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150/7 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 393 |
| | Итого : | | 6,3 | 2,57 | 50,3 | 247,26 | |
| обед | Суп картофельный с пшенной крупой | 150 | 1,32 | 1,72 | 8,66 | 55,45 | 80 |
| | Фрикаделька из птицы | 60/5 | 8,64 | 6,62 | 5,28 | 115 | 308 |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 100 | 3,78 | 2,9 | 18,1 | 114 | 205 |
| | Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 33 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,06 | - | 16,36 | 65,68 | 349 |
| | Итого : | | 17,98 | 14,83 | 73,18 | 495,6 | |
| полдник | Оладьи со сгущенным молоком или повидлом | 1 /71 | 4,56 | 4,06 | 27,75 | 166 | 449 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| | Итого : | | 4,6 | 4,07 | 34,74 | 194 | |
| | Итого за 3 день: | | 28,88 | 21,47 | 158,22 | 936,86 | |

| день 4 | | | Б | Ж | У | Эн. ценность | № |
|----------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------------|----------|
| завтрак | Овощное рагу с кашей | 100/40 | 2,25 | 4,89 | 11,41 | 99 | 144 |
| | Соус томатный | 40 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | 348 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150/7 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | |
| | Итого : | | 4,4 | 6,42 | 31,51 | 64,61 | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,6 | 1,7 | 10,29 | 62,85 | 82 |
| | Рыба тушеная с овощами | 60 | 4,59 | 0,61 | 1,89 | 31 | 247 |
| | Пшеничная каша рассыпчатая | 120 | 6,51 | 4,35 | 4,05 | 225 | 165 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 372 |
| | Итого : | | 16,29 | 7,33 | 54,74 | 490,57 | |
| полдник | Пряник | шт | 2,48 | 2 | 30,4 | 179 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 397 |
| | Итого : | | 5,63 | 4,72 | 43,36 | 269 | |
| | Итого за 4 день: | | 26,32 | 18,47 | 129,61 | 824,18 | |

| <i>День 5</i> | | | Б | Ж | У | Эн.ценность | № |
|----------------|-----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|--------------------|----------|
| <i>завтрак</i> | Макароны с сыром | 110 | 5,78 | 5,9 | 23,1 | 184 | 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | |
| | Итого : | | 9,85 | 8,16 | 44,33 | 303,26 | |
| <i>обед</i> | Суп картофельный с клецками | 150/36 | 3,14 | 3,77 | 17,4 | 116,09 | 85/120 |
| | Плов из птицы | 120 | 17,2 | 6,6 | 27,6 | 239 | 304 |
| | Салат из моркови | 40 | 0,44 | 3,32 | 3,64 | 52,8 | 41 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,06 | - | 16,36 | 65,68 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | |
| | Итого : | | 24,31 | 14,24 | 85,6 | 572,09 | |
| <i>полдник</i> | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| | Пряник | 1 шт. | 2,19 | 5,13 | 18,84 | 111,9 | |
| | Итого : | | 6,54 | 8,88 | 24,84 | 186,9 | |
| | Итого за 5 день: | | 40,7 | 31,28 | 154,77 | 1062,25 | |

| <i>2 неделя</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>выход</i> | <i>Пищевая ценность</i> | | | <i>Энергетическая ценность</i> | <i>рецептура</i> |
|-----------------|-------------------------------------|--------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|
| <i>День 6</i> | | | Б | Ж | У | ККАЛ | № |
| <i>завтрак</i> | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,9 | 8,55 | 37,65 | 246,75 | 182 |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | |
| | Итого : | | 6,67 | 8,82 | 55,24 | 324,01 | |
| <i>обед</i> | Суп картофельный с пшеничной крупой | 150 | 1,32 | 1,72 | 8,66 | 55,45 | 80 |
| | Салат из репчатого лука | 30 | 0,33 | 1,33 | 2,64 | 42,8 | 11 |
| | Пельмени | 150 | 17,3 | 7,57 | 31,33 | 263 | 390/301 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,9 | - | 19,8 | 82,8 | 389 |
| | Итого : | | 23,32 | 11,17 | 63,23 | 542,57 | |
| <i>полдник</i> | Выпечка | 1 шт. | 3,9 | 3,06 | 26,94 | 150 | 474 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 397 |
| | Итого : | | 7,05 | 5,78 | 39,9 | 239 | |
| | Итого за 6 день: | | 37,04 | 25,77 | 158,37 | 1105,58 | |

| <i>День 7</i> | | | Б | Ж | У | Эн.ценность | № |
|----------------|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|--------------------|----------|
| <i>завтрак</i> | Запеканка из творога | 50 | 8,77 | 6,03 | 8,58 | 124 | 237 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150/7 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 393 |
| | Итого : | | 10,57 | 6,3 | 26,28 | 202,26 | |
| <i>обед</i> | Суп картофельный с рисовой крупой | 150 | 1,3 | 1,7 | 8,58 | 54,9 | 80 |
| | Птица тушеная в соусе с овощами | 80 | 15,51 | 12,43 | 3,29 | 187 | 302 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,1 | 41,9 | 27,15 | 166 | 302 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,06 | - | 16,36 | 65,68 | 349 |
| | Итого : | | 25,44 | 56,58 | 75,98 | 572,1 | |
| <i>полдник</i> | Печенье сахарное | 1 шт. | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 1/150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 395 |
| | Итого : | | 5,88 | 8,57 | 38,5 | 255 | |
| | Итого за 7 день | | 41,89 | 71,45 | 140,76 | 1029,36 | |

| <i>День 8</i> | | | Б | Ж | У | Эн.ценность | № | |
|----------------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|--|
| <i>завтрак</i> | Суп молочный с вермишелью | 150 | 4,31 | 3,9 | 14,13 | 108,9 | 93 | |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150/7 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 393 | |
| | Итого : | | 6,11 | 4,17 | 31,83 | 187,16 | | |
| <i>обед</i> | Суп картофельный с горохом | 150 | 3,05 | 3,24 | 14,31 | 98,33 | 81 | |
| | Тефтели из рыбы минтай | 70 | 8,96 | 8,26 | 12,74 | 161 | 239 | |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 120 | 6,51 | 4,35 | 4,05 | 225 | 165 | |
| | Соус томатный | 40 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,35 | 348 | |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,06 | - | 16,36 | 65,68 | 349 | |
| | | Итого : | | 18,93 | 17,66 | 70,46 | 670,88 | |
| | | | | | | | | |
| <i>полдник</i> | Выпечка | 1 шт. | 3,9 | 3,06 | 26,94 | 150 | 474 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,9 | - | 19,8 | 82,8 | 389 | |
| | Итого : | | 4,8 | 3,06 | 46,74 | 232,8 | | |
| | итого за 8 день | | 29,84 | 24,89 | 149,03 | 1090,84 | | |

| <i>День 9</i> | | | Б | Ж | У | Эн.ценность | № |
|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|----------|
| <i>завтрак</i> | Рис отварной с маслом сливочным | 120 | 4,9 | 8,55 | 37,65 | 246,75 | 934 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,7 | 2,4 | 4,25 | 41,4 | 50 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | |
| | Итого : | | 9,98 | 13,54 | 63,81 | 414,41 | |
| <i>обед</i> | Суп лапша домашняя | 150 | 1,34 | 3,07 | 7,22 | 61,56 | 86 |
| | Птица отварная с маслом сливочным | 50 | 10,7 | 9,5 | 0,7 | 131 | 288 |
| | Капуста тушеная | 100 | 1,98 | 3,71 | 9,49 | 120 | 132 |
| | Кисель из повидла, джема, варенья | 150 | 0,44 | - | 111,3 | 447 | 383 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | |
| Итого : | | 17,93 | 16,83 | 149,31 | 858,08 | | |
| <i>полдник</i> | Гренки | 50 | 5,9 | 3,3 | 34,2 | 203,5 | 985 |
| | Молоко кипяченое | 120 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 400 |
| | Итого : | | 9,05 | 6,02 | 47,16 | 292,5 | |
| | итого за 9 день | | 36,96 | 36,39 | 260,28 | 1564,99 | |

| <i>День 10</i> | | | Б | Ж | У | Эн.ценность | № |
|---|-----------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|--------------------|----------|
| <i>завтрак</i> | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 6,45 | 9,3 | 42 | 278 | 173 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 1/30 | 1,73 | 0,26 | 10,6 | 49,26 | |
| | Итого : | | 10,52 | 11,56 | 63,23 | 397,26 | |
| <i>обед</i> | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,05 | 2,96 | 5,14 | 51,36 | 67 |
| | Котлета из говядины | 60 | 7,4 | 9,7 | 11,1 | 161 | 282 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 91,5 | 321 |
| | Икра свекольная | 30 | 0,7 | 1,37 | 3,69 | 33,03 | 54 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 1/60 | 3,47 | 0,55 | 20,6 | 98,52 | |
| | Итого : | | 14,78 | 17,9 | 72,06 | 508,61 | |
| <i>полдник</i> | Пряник | 1 шт. | 2,19 | 5,13 | 18,84 | 111,9 | |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| | Итого полдник: | | 6,54 | 8,88 | 24,84 | 186,9 | |
| | итого за 10 день | | 31,84 | 38,34 | 160,13 | 1092,77 | |
| Итого за весь период: | | | 356,41 | 312,42 | 1601,40 | 10824,67 | |
| Среднее значение за период | | | 35,6 | 31,2 | 160,1 | 1082,4 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 4% | 3% | 16% | | |