

Сверхредакт
 Завершили
 Жу Артемья С.А.
 11.01.2022

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 2 П. БОГОЛЮБОВО»
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ и ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ	150/200	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	159/200	0	185
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/45	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	91,33/114,66	0	1
2-й завтрак	СОК	150/150	0,75/0,75	0	15,15/15,15	64/64	3/3	399
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	150/200	1,65/2,06	2,48/3,1	6,2/12,58	69,2/86,5	4,6/5,75	85
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТ.СОУСЕ С ТОМАТОМ	170/200	15,03/17,6	9,65/11,35	21,31/25,06	232/273	21,29/25,05	298
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,33/0,4	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,7	0,30/0,36	376
Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1,98/2,64	0,33/0,44	12,3/16,4	60/80	0	6/н
	ОМЛЕТ	80/100	6,13/7,68	7,91/9,49	7,91/9,89	124,23/155,29	0,66/0,82	215
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35/50	0,64/0,86	2,74/3,65	3,76/5,01	42,25/56,34	4,27/5,70	33
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/180	0,3/0,4	0,015/0,018	6,99/9,99	28,0/40,0	0,03/0,03	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2,4/3,2	1,2/1,6	15,9/21,2	84,0/112,0	0	6/н
Итого за 1 день:			36,55 51,89	34,47 46,4	162,89 230,44	1033,4 1403,3	17,24 21	
ДЕНЬ 2								

Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ РИСОВАЯ	150/200	1.4/2.17	3,2/4,0	14,08/22,09	91,2/134,0	0	185	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150\180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63\14,36	70/91	0,98\1,17	395	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10\45/15	4,33/6,29	6,82/8,4	12,13/16,97	127,33/170	0,07/0,11	3	
2-й Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	10/10	368	
Обед									
	ПЮРЕ-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150/200	1,96/2,35	5,06/6,10	10,58/12,92	95,7/114,84	5,72/6,86	324	
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ	60/70 30/40	10,16/11,8 6	4,81/5,61	5,49/6,41	108,95/127, 11	9,11/10,63	35/8	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	80/130	3,07/4,6	0,44/0,66	16,6/24,91	82,72/124,0 8	0	43	
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	25/30	0,28/0,33	0,05/0,06	0,95/1,14	6/7,2	6,25/7,5	84	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,33/0,4	0,02/0,02	20,83\24,99	84,75/101,7	0,30/0,36	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1,98/2,64	0,33/0,44	12,3/16,4	60/80	0	6/н	
Полдник									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	90/110	14,1/21,05	9,64/14,46	13,72/20,58	196,6/268	0,19/0,28	237	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150\180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00	0,02/0,03	392	
Итого за 2 день:			37,02 59,39	33,27 51,66	137,49 201,33	1010 1507,96	30,98 31,7		
ДЕНЬ 3									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ОВСЯНАЯ	150\200	2,39/3,78	4,2/5,48	11,98/19,03	95,61/141,0	0	185	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30/50	5,61/5,75	4,0/4,57	5,22/6,97	23,53/31,38	2,16/2,88	41	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150\180	3,15\3,67	2,72\3,19	12,96\15,82	89\107	1,2\1,43	397	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/45	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13\16,96	91,33/114,6 6	0	1	
2-й Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	10/10	368	
Обед									
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150/200	2,04/2,73	2,24/2,8	13,72/17,2	83,6/104,5	6,82/8,04	80	
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150/200	2,4/3,24	11,33/17,3 6	13,59/18,26	166/242	27/36	244	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,33\0,4	0,02/0,02	20,83\24,99	84,75/101,7	0,30/0,36	376	

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1,98/2,64	0,33/0,44	12.3/16.4	60/80	0	6/н
Полдник								
	БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	50/60	2.93/3.35	1.2/1.28	25\33,3	100.33/114.6	0	472
	ЧАЙ С САХАРОМ	150\180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00	0,02/0,03	392
Итого за 3 день:			32,17 44,68	28,05 36,36	166,24 230,35	1046,17 1423,52	11,13 15,56	
ДЕНЬ 4								
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150\200	6,5/8,66	8,93/11,9	28,5/39	220/294	1,04/1,38	185/2
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150\180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63\14,36	70\91	0,98\1,17	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10\45/15	4,33/6,29	6,82/8,4	12,13/16,97	127,33/170	0,07/0,11	3
2-й Завтрак	СОК	150/150	0,75/0,75	0	15,15/15,15	64/64	3/3	399
Обед								
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	150/200	1,36/1,70	3,85/5,82	5,35/6,69	61,60/77,00	16,03/20,03	58
	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60/70	10,88/12,44	8,08/9,24	10,99/12,56	160\183	0,1/0,12	305
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120/140	2,45/2,86	3,84/4,48	16,35/10,07	109,80/128	14,53/16,92	321
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25/30	0,2/0,24	0,025/0,03	0,63/0,75	3,5/4,2	2,5/3	112/1
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,33/0,4	0,02/0,02	20,83\24,99	84,75/101,7	0,30/0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1,98/2,64	0,33/0,44	12.3/16.4	60/80	0	6/н
Полдник								
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ	80/100\20/25	8,16/10,49	7,21/9,26	8,44/11,51	170/218,35	0,49/0,64	231/1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150\180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00	0,02/0,03	392
Итого за 4 день:			39,04 54,1	49,9 68,28	117,36 176,98	1011,25 1445,6	20,56 32,06	
ДЕНЬ 5								
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	150/200	2,32/3,09	3,96/4,07	13,08/21,09	90,58/134	0	151
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150\180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77\89	1,19/1,2	394
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30/50	5,61/5,75	4,0/4,57	5,22/6,97	23,53/31,38	2,16/2,88	41
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/45	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	91,33/114,66	0	1

2-й Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	10/10	368	
Обед									
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/200	5,3/6,63	4,14/5,18	12,35/15,44	108/135	6,82/8,04	83	
	РЫБА В ОМЛЕТЕ С ОВОЩАМИ	160/180	32,28/33,16	18,47/20,51	3,54/4,58	256,00/333,00	0,14/0,15	242	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,33/0,4	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,7	0,30/0,4	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1,98/2,64	0,33/0,44	12,3/16,4	60/80	0	6/н	
Полдник									
	ЙОГУРТ	130/180	6,5/9	4,55/6,3	11,1/15,3	113/157	0,78/1,08	536	
	ПЕЧЕНЬЕ	35/50	2,63/3,75	3,43/4,9	26/37,2	146/209	0	609	
Итого за 5 день:			33,86 43,53	59,09 77,98	150,28 208,45	1058,52 1456,18	32,63 47,46		
ДЕНЬ 6									
Завтрак									
	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150/200	2,73/2,59	0,63/0,79	9,76/12,64	52,98/66,22	0	118	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	395	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/45	2,01/2,81	3,87/3,97	12,13/16,96	91,33/114,66	0	1	
2-й Завтрак	СОК	150/150	0,75/0,75	0	15,15/15,15	64/64	3/3	399	
Обед									
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	150/200	14,78/15,98	0,65/0,81	8,6/11,33	101/131,37	5,2/7,11	84	
	ЕЖИКИ С ПОДЛИВОЙ	125/140	13,53/14,6	8,8/10,43	11,64/15,25	173/209	0	279	
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	35/50	1,3/1,72	2,78/3,71	3,61/4,92	44,68/59,58	3,15/4,2	13	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,33/0,44	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,7	0,30/0,4	376	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1,98/2,64	0,33/0,44	12,3/16,4	60/80	0	6/н	
Полдник									
	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТ.МАСЛОМ	90/140	0,63/0,84	2,28/3,04	4,06/5,4	39,33/52,44	14,6/19,51	20	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0	83	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28,00/40,00	0,02/0,03	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2,4/3,2	1,2/1,6	15,9/21,2	84,0/112,0	0	6/н	
Итого за 6			39,33	39,67	212,61	1375,95	28,75		

день:	ДЕНЬ 7					1790,21	38,76	
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ СМЕСИ КРУП	150/200	3.45/4.59	3.86/5.28	21.48/26.55	129/200	0	46
	КАКАО С МОЛОКОМ	150/180	3.15/3.67	2.72/3.19	12.96/15.82	89/107	1.2/1.43	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/45/15	4.33/6.29	6.82/8.4	12.13/16.97	127.33/170	0.07/0.11	3
2-й завт.	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100/100	1.5/1.5	0.5/0.5	2/2/1	95/95	10/10	368/1
Обед								
	БОРЩ С МЯСОМ	150/200	7.91/9.89	5.81/7.27	10.98/13.73	128/160	12.5/15.6	62
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	55/75	12.22/14.66	7.85/9.42	0.74/0.89	118.78/142,53	0,01/0,01	278
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	85/130	3.07/4.6	0.44/0.66	16.6/24.9	92/138	0	205
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	25/30	0.28/0.33	0.05/0.06	0.95/1.14	6/7,2	6.25/7.5	84
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0.33/0.44	0.02/0.02	20.83/24.99	84.75/101.7	0.30/0.4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1.98/2.64	0.33/0.44	12.3/16.4	60/80	0	6/н
Полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ	80/110	15.1/21.05	9.64/14.46	13.72/20.58	224/268	0,28/0,34	237
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	28/40	0.02/0.03	392
Итого за 7 день:			69,68 86,46	37,32 54,22	213,82 292,14	1238,8 1587,6	18,11 27,09	
	ДЕНЬ 8							
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ КУКУРУЗНАЯ	150/200	3.45/4.59	3.36/4.90	21.23/26.32	129.16/168	0	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/180	2.34/2.85	2.0/2.41	10.63/14.36	70/91	0.98/1,17	395
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30/50	5.61/5.75	4.0/4.57	5.22/6.97	23.53/31.38	2.16/2.88	41
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/45	2.01/2.81	3.87/3.97	12.13/16.96	91.33/114.66	0	1
2-й завтр.	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100/100	0.4/0.4	0.4/0.4	9.8/9.8	44/44	10/10	368
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150/200	5/5.5	4.2/5.2	13.6/16.32	107/134	4.65/5.81	81
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120/150	2.77/3.32	4.83/5.8	10.78/12.94	97.8/117.36	15.39/18.46	336

	КОГЛЕТЫ РУБЛЕНЬЕ	60/70	10,88/12,4	8,08/9,24	10,99/12,56	160,12/183	0,10/0,12	282
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,33\0,44	0,02/0,02	20,83\24,99	84,75/101.7	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1,98/2,64	0,33/0,44	12.3/16,4	60/80	0	6/н
	Полдник							
	ВАТРУШКИ	80/90	5,17/5,27	3,03/3,13	16,57/16,67	114,43/115,43	0,02/0,02	458
	ЧАЙ С САХАРОМ	150\180	0,04\0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
Итого за 8 день:			33,26 43,54	35,1 42,33	148,94 196,16	1035,37 1331,89	21,31 28,5	
ДЕНЬ 9								
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/200	2,79/3,71	2,95/5,01	19,9/28,83	134.87/207.5	0	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150\180	2,34\2,85	2,0\2,41	10,63\14,36	70\91	0,98\1,17	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10\45/15	4,33/6,29	6,82/8,4	12,13/16,97	127,33/170	0,07/0,11	3
2-й завтр.	СОК	150/150	0,75/0,75	0	15,15/15,15	64/64	3/3	399
Обед								
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/200	1,64/2,13	3,94/4,9	13,99/16,56	96,0\120	6,03/7/54	75
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЬИ С КУРИЦЕЙ	160/205	21,83/24,47	4,7/6,27	16,32/21,76	180,88/241.17	6,4/8,54	296
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	35/50	0,45/0,6	0	1,15/1,62	6,3/8,4	14,3/16,3	6/н
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,33\0,4	0,02/0,02	20,83\24,99	84,75/101.7	0,30\0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1,98/2,64	0,33/0,44	12.3/16,4	60/80	0	6/н
	Полдник							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ	80/100\20/25	8,16/10,49	7,21/9,26	8,44/11,51	170/218,35	0,49/0,64	231/1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150\180	0,04\0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	392
Итого за 9 день:			28,84 39,22	35,95 44,84	159,22 207,74	1022,13 1342,12	27,43 38,78	
ДЕНЬ 10								
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	150/200	2,32/3,09	3,96/4,07	13,08/21,09	90,58/134	0	151
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150\180	2,65/2,67	2,33\2,34	11,31/14,31	77\89	1,19/1,2	394

	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30/50	5.61/5.75	4.0/4.57	5.22/6.97	23.53/31.38	2.16/2.88	41
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/45	2.01/2.81	3.87/3.97	12.13/16.96	91.33/114.66	0	1
2-й Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	10/10	368
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150/200	1,77/2,21	4,05/5,07	9,74/11,92	81,8/102,25	0,4/0,5	33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ С ПОДЛИВОЙ	70/80	18,1/20,21	6,4/7,4	9,91/12,02	104/124,2	9,3/11,05	129
	РИС ОТВАРНОЙ	120/130	3,34/3,79	4,7/5,1	29,0/36,0	180/200,1	0	304
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35/50	0,3/0,5	2,5/3,5	2,5/3,5	31/48	0	6/н
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,33/0,44	0,02/0,02	20,83/24,99	84,75/101,7	0,30/0,4	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	1,98/2,64	0,33/0,44	12,3/16,4	60/80	0	6/н
Полдник								
	РЯЖЕНКА	140/180	3,77/5,22	3,25/4,5	5,46/7,56	66,4/92	0,39/0,54	401
	ВАФЛИ	35/50	1,12/1,6	0,98/1,4	28,4/40,6	120/172	0,21/0,3	5
Итого за 10 день:			33,92	33,15	145,08	1027,25	19,41	
Итого за весь период			44,21	41,86	209,09	1389,2	29,49	
Среднее значение за период			383,67	385,97	1730,79	11531,93	227,55	
			521,39	512,8	2332,58	15433,45	310,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			38,37	38,6	173,08	1153,19	22,76	
			52,14	51,28	233,26	1543,35	31,04	