

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ №3 д/с «Рябинка»



С.И. Андреевских

приказ №49-ОД от 01.04.2021г

«Об утверждении десятидневного меню в новой редакции»

Десятидневное меню

Весенне-летний период

С 01 апреля по 30 сентября

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150	4,47	4,54	22,03	147,38	241
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,3	6
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	28,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		385	15,30	10,30	47,59	287,84	
10:00	Кисло-молочные продукты	150	4,35	3,75	6,00	79,5	4/1
ИТОГО ЗА 10:00							
		150	4,35	3,75	6,00	79,5	
ОБЕД	Горошек зеленый с яйцом	40	3,16	3,04	2,38	45,9	2/11
	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	9/21
	Плов из отварной говядины	150	10,62	9,90	28,74	249	116
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		540	18,42	15,68	70,28	492,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с картофелем (запеченный)	100	6,83	6,60	9,85	126,44	4/61
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50	226	584
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
		310	11,03	14,90	58,05	412,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1385	49,10	44,63	181,92	1272,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1385	49,10	44,63	181,92	1272,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1385	49,10	44,63	181,92	1272,07	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,50	5,65	17,29	138,75	242	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15	13/11	
	Бутерброд с сыром с маслом	35	3,91	6,18	9,93	111,71	3	
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	28,2	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
		395	11,04	14,62	44,63	355,81		
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3	
ИТОГО ЗА 10:00								
		100	0,50	0,10	10,10	47		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,20	1,95	4,95	42	6/21	
	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,88	1,00	4,00	52,5	9/8	
	Макаронные изделия отварные	100	3,53	2,53	21,60	125,33	43/3	
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119	
	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147	
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
			570	15,95	10,50	68,48	429,5	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,47	2,67	1,20	30	7/1
Чай сладкий с лимоном		150	0,16	3,04	9,98	39,44	137	
Шанежка с картофелем		60	7,14	4,36	39,49	227,6	296	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
		250	7,77	10,07	50,67	297,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1315	35,26	35,29	173,88	1129,35		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:								
		1315	35,26	35,29	173,88	1129,35		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								
		1315	35,26	35,29	173,88	1129,35		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	5,01	4,93	28,36	178,05	4/42
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,3	6
	Бананы	60	0,30	0,90	12,60	57,6	156
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	385	15,90	11,35	60,64	347,91	
	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,40	4,00	1,40	43,33	15/1
	Суп с рыбными консервами	150	1,26	0,27	9,77	46,76	87/11
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,55	6,06	3,69	99,38	14/81
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	4,82	27,45	180,34	67
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,53	48,75	15/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,52	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	18,64	16,92	76,16	532,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Суп молочный с крупой	150	3,03	3,45	13,93	99,13	22/22
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
	Пирожки печеные с яблоками	60	3,60	3,17	26,32	148,28	254
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	360	6,63	6,62	54,95	307,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	41,67	34,99	201,85	1234,63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1415	41,67	34,99	201,85	1234,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1415	41,67	34,99	201,85	1234,63	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный манный	150	3,98	4,41	10,67	99,17	92/1
	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95,2	49
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	138
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	28,2	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	9,60	7,40	49,27	304,53	
	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД							
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	40	0,47	2,67	4,07	41,33	13/1
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,17	3,48	7,83	67,27	36/1
	Картофельное пюре	100	2,07	2,80	13,73	90	3/31
	Суфле из печени	70	16,39	6,24	6,38	148,03	35/81
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	25,95	1/12
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	24,28	17,73	66,10	518,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	120	19,91	11,52	15,84	250,8	9/51
	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Йогурт	150	4,50	3,75	16,50	118,5	536
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	305	26,67	17,48	55,66	491,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1375	61,05	42,71	181,13	1362,2	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1375	61,05	42,71	181,13	1362,2	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1375	61,05	42,71	181,13	1362,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 6 ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,80	4,99	22,28	153,88	244		
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,98	39,44	137		
	Бутерброд с сыром с маслом	35	3,91	6,18	9,93	111,71	3		
	Бананы	60	0,30	0,90	12,60	57,6	156		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							362,63		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	18	537		
ИТОГО ЗА 10:00							18		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,27	3,93	0,93	40	14/1		
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	1,40	0,72	9,63	50,7	5/22		
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	9,45	9,73	8,59	158,59	5/10		
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	3/15		
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	1/19		
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2		
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	14/7		
	ИТОГО ЗА ОБЕД							556,84	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	16,26	15,92	22,67	364,9	240	
		Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490	
		Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1	
Печенье		17	1,27	1,67	12,65	70,89	609		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							58,34	544,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							194,68	1482,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							194,68	1482,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							194,68	1482,46	

Меню приготавливаемых блюд

Ранний возраст 1,5-3 лет

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,58	5,55	26,86	165	15/5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6	3
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	28,2	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	10,84	8,54	61,09	344,95	
	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,10	10,10	47	
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	1/6
	Суп из овощей со сметаной	150	1,20	3,90	6,23	65,25	14/21
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	70	9,88	11,77	3,21	158,12	29/8
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,07	2,80	13,73	90	3/31
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	22,06	24,76	58,59	543,37	
	Салат фруктовый	40	0,60	0,20	3,68	19,6	459a
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	400
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,37	19,59	123,18	17-2/13
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	250	8,89	7,65	30,85	227,78	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1330	42,29	41,05	160,63	1163,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	42,29	41,05	160,63	1163,1	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1330	42,29	41,05	160,63	1163,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274/1
	Какао с молоком	150	3,09	2,97	9,11	75,57	14/12
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,3	6
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	28,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	9,07	12,90	49,22	351,12	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,23	2,45	1,16	27,36	15/2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,28	0,83	8,55	47,25	18/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	9,50	6,50	6,50	123,75	32/8
	без соуса	30	0,38	2,07	1,31	25,58	6/12
	Соус сметанный	150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10
	Компот из яблок и изюма	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб ржаной	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб пшеничный	520	14,83	12,64	49,79	369,58	
		40	0,79	2,10	3,91	37,68	25/1
		90	10,86	6,49	8,63	136,72	43/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из картофеля с зеленым горошком	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
	Суфле "Рыбка"	300	21,83	11,82	37,29	284,56	
	Чай с сахаром	1305	46,23	37,46	146,40	1052,26	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1305	46,23	37,46	146,40	1052,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	46,23	37,46	146,40	1052,26	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1305	46,23	37,46	146,40	1052,26	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9	ЗАВТРАК	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150	3,76	4,40	17,91	126,88/243
		Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15/13/11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6/3	
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	28,2/338	
		390	8,02	7,39	52,14	306,83	
		150	4,35	3,75	6,00	79,5/4/1	
ИТОГО ЗА 10:00	Кисло-молочные продукты	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
ОБЕД	Огурцы свежие	40	0,32	0,08	1,04	5,6/70	
	Суп картофельный с рыбой	150	4,88	3,33	3,35	63,06/19/22	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,55	6,06	3,69	99,38/14/81	
	Макаронные изделия отварные	100	3,53	2,53	21,60	125,33/43/3	
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36/119	
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08/127	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89/147	
		570	20,01	13,75	64,07	459,2	
		120	14,33	15,55	24,73	288,28/81/1	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Запеканка творожно-морковная	15	1,08	1,27	8,32	49,2/490	
	Молоко стуженное	150	0,16	3,04	9,98	39,44/137	
	Чай сладкий с лимоном	60	4,20	8,30	33,50	226/584	
	Булочка дорожная	345	19,77	28,16	76,53	602,92	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1455	52,15	53,05	198,74	1448,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	52,15	53,05	198,74	1448,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1455	52,15	53,05	198,74	1448,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ранний возраст 1,5-3 лет

Прием пищи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	3,70	4,04	13,14	104,16	21/3
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	Бутерброд с сыром	30	3,84	3,11	9,84	83,4	4
	Апельсины, мандарины свежие	60	0,38	0,08	3,40	18,06	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16,92	9,52	36,13	242,58	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Сельдь с маслом	15	1,82	3,27	0,09	37,1	35/1
	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,35	10,80	72	29/2
	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,77	11,77	14,85	213,75	3/8
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД		515	20,93	17,18	57,93	468,49
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,40	4,00	1,40	43,33	15/1
	Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	79
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
	Ватрушка со сметаной	60	5,17	7,75	28,34	205,85	6/12
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	14,99	22,62	48,29	459,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	53,34	49,42	152,45	1217,17	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1425	53,34	49,42	152,45	1217,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							