

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Жемчужинка»

Е.С.Кузнецова

24 мая 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ В МБДОУ

« ДЕТСКИЙ САД « Жемчужинка»

Возрастная категория: от 1,5-3 лет

Документ подписан простой электронной подписью

Дата, время подписания: 29.05.2023 20:31:44

Ф.И.О. должностного лица: Кузнецова Елена Сергеевна

Должность: заведующий 2023г.

Уникальный программный ключ: a1c39896-b9ed-4cbc-a0ba-f0474f81db23

Неделя первая.		День первый (понедельник)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.це нность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная ячневая	150,0	5,26	6,07	21,29	159,75	№32
	Кофейный напиток	150,0	1,08	1,08	11,67	76,67	№253
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,63</b>	<b>10,92</b>	<b>48,94</b>	<b>342,4</b>	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
Обед	Салат из моркови	35,0	0,42	2,5	3,4	37,07	№16
	Суп из рыбных консервов	200,0	6,10	1,56	9,95	90,51	№28
	Гречка отварная	100,0	8,55	7,23	41,17	270,51	№186
	Гуляш	60,0	4,5	5,7	1,85	123,6	№152
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	<b>Итого за обед</b>		<b>22,72</b>	<b>17,35</b>	<b>96,47</b>	<b>693,09</b>	
полдник	Овощная запеканка	100,0	3,4	5,8	14,6	124,0	№40
	Кисель	150,0	0	0	17,6	72,0	№86
	Печенье	20,0	4,1	2,3	13,2	94,0	
	Батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,75</b>	<b>8,97</b>	<b>60,82</b>	<b>369,5</b>	
	<b>Итого за 1-й день</b>		<b>41,10</b>	<b>37,24</b>	<b>218,23</b>	<b>1454,99</b>	

Неделя первая.		День второй (вторник)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная	150,0	3,40	3,96	22,94	141,0	№91
	Какао с молоком	150,0	1,0	1,08	10,83	75,0	№248
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,69</b>	<b>8,81</b>	<b>49,75</b>	<b>321,98</b>	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
Обед	Салат из свеклы	30,0	0,42	1,8	2,5	28,17	№15
	Суп гороховый	200,0	5,7	0,48	16,1	101,9	№35
	Картофельное пюре	120,0	2,44	4,19	14,45	113,6	№206
	Котлета	70,0	11,2	10,1	11,6	183,2	№305
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	батон	30,	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,16</b>	<b>17,8</b>	<b>100,17</b>	<b>677,77</b>	
полдник	Оладьи с повидлом	70,0	7,09	7,73	33,01	230,16	№280
	Кисломолочный продукт	140,0	4,06	4,48	5,6	82,6	
	вафли	20,0	1,0	6,04	12,52	106,4	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>12,15</b>	<b>18,25</b>	<b>51,13</b>	<b>419,16</b>	
	<b>Итого за 2-й день</b>		<b>44,0</b>	<b>44,86</b>	<b>213,05</b>	<b>1468,91</b>	

Неделя первая.		День третий (среда)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная рисовая	150,0	3,32	3,96	24,08	161,59	№173
	Кофейный напиток	150,0	1,08	1,08	11,67	76,67	№253
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,69</b>	<b>8,81</b>	<b>39,4</b>	<b>344,24</b>	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
Обед	Салат из свеж. капусты	35,0	0,423	1,52	2,6	25,77	№11
	Свекольник со сметаной	200,0	3,38	5,2	11,03	116,1	№34
	Макароны отварные	150,0	3,36	6,9	18,27	149,1	№332
	Фрикадельки	50,0	6,61	6,06	6,52	108,57	№176
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	Батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>19,17</b>	<b>20,91</b>	<b>93,94</b>	<b>650,44</b>	
полдник	Творожная запеканка	100,0	17,56	11,75	12,9	235,13	№58
	Чай с сахаром	150,0	0	0	8,98	30,0	№263
	Зефир	25,0	1,0	0	20,0	80,0	
	Батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>20,81</b>	<b>12,62</b>	<b>57,30</b>	<b>424,63</b>	
	<b>Итого за 3-й день</b>		<b>46,67</b>	<b>42,34</b>	<b>202,64</b>	<b>1469,31</b>	

Неделя первая. День четвертый (четверг)							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная пшённая	150,0	4,2	5,0	24,3	160,0	№6
	Чай с сахаром	150,0					№263
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,49</b>	<b>8,77</b>	<b>49,26</b>	<b>295,98</b>	
2-й завтрак	Сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
Обед	Салат из свеклы	30,0	0,42	1,8	2,5	28,17	№15
	Щи со сметаной	200,0	2,95	4,8	6,87	9,49	№56
	Жаркое по - домашнему	150,0	5,63	3,98	11,0	170,45	№153
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>14,40</b>	<b>11,81</b>	<b>75,89</b>	<b>459,01</b>	
полдник	Манные биточки	165,0	6,39	4,69	37,81	219,0	№199
	Соус сладкий	20,0	0,8	0,7	1,6	23,5	№113
	Батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Кисель	150,0	0	0	14,7	60,0	№86
	Вафли	20,0	1,0	6,04	12,5	106,4	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,44</b>	<b>12,30</b>	<b>82,03</b>	<b>488,40</b>	
	<b>Итого за 4-й день</b>		<b>31,33</b>	<b>32,88</b>	<b>219,18</b>	<b>1293,39</b>	

Неделя первая.		День пятый (пятница)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная «геркулес»	150,0	4,05	5,69	20,36	149,0	№93
	Кофейный напиток	150,0	1,08	1,08	11,67	76,67	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,42</b>	<b>10,54</b>	<b>48,01</b>	<b>331,65</b>	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
Обед	Салат из моркови	35,0	0,42	1,5	2,6	25,77	№11
	Суп картофельный с фрикадельками	200,0	9,11	6,16	12,41	142,12	№23
	Капуста тушеная с мясом	150,0	9,0	7,5	7,36	255,00	№200
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,11</b>	<b>29,99</b>	<b>86,28</b>	<b>650,24</b>	
полдник	Суп молочный с крупой	150,0	4,32	4,97	13,71	117,0	№43
	Булочка ванильная	45,0	2,76	2,84	19,06	117,0	№57
	Кисель	150,0	0	0	17,6	72,0	№86
	Батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,33</b>	<b>8,68</b>	<b>65,79</b>	<b>385,5</b>	
	<b>Итого за 5-й день</b>		<b>43,86</b>	<b>41,21</b>	<b>212,08</b>	<b>1417,39</b>	

<b>Неделя вторая. День первый (понедельник)</b>							
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетич. ценность</b>	<b>№ рецептур</b>
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		
<b>завтрак</b>	Каша рассыпчатая гречневая	100,0	3,0	4,27	14,6	175,33	№186
	Какао с молоком	150,0	1,0	1,08	10,83	75,0	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,29</b>	<b>9,12</b>	<b>41,41</b>	<b>356,31</b>	
<b>2-й завтрак</b>	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	30,0	0,42	1,8	2,5	28,17	№15
	Суп с макаронными изделиями	150,0	4,3	3,9	17,51	105,6	№38
	Плов	150,0	12,8	13,10	17,75	231,45	№433
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>19,12</b>	<b>14,43</b>	<b>82,89</b>	<b>616,12</b>	
<b>полдник</b>	Рагу из овощей	150,0	2,23	4,04	10,16	86,67	№77
	кисель	150,0	0	0	17,6	72,0	№86
	Батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Пряник	25,0	4,1	2,3	13,2	94,0	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>8,58</b>	<b>7,21</b>	<b>56,38</b>	<b>332,17</b>	
	<b>Итого за 6-й день</b>		<b>33,99</b>	<b>30,76</b>	<b>192,68</b>	<b>1354,60</b>	

Неделя вторая.		День второй (вторник)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная «Дружба»	150,0	4,66	5,79	20,78	150,75	№91
	Чай с сахаром	150,0	0	0	8,98	30,0	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,95</b>	<b>9,56</b>	<b>45,74</b>	<b>286,73</b>	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
Обед							
	Суп крестьянский	200,0	1,81	1,21	9,9	105,02	№134
	Салат «Зимний»	40,0	0,67	2,76	4,69	46,79	№88
	Ёжики	100,0	11,0	16,33	12,08	239,16	№49
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	Хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	Батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>18,88</b>	<b>21,53</b>	<b>82,19</b>	<b>641,87</b>	
полдник	Запеканка вермишелевая с мясом	150,0	13,09	11,67	21,25	243,1	№21
	Кисель	150,0	0	0	17,6	72,0	№86
	Батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Печенье	20,0	4,1	2,3	13,2	94,0	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>19,44</b>	<b>14,84</b>	<b>67,47</b>	<b>488,50</b>	
	<b>Итого за 7-й день</b>		<b>45,27</b>	<b>45,93</b>	<b>207,40</b>	<b>1467,10</b>	

<b>Неделя вторая.</b>		<b>День третий (среда)</b>					
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетич. ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		
<b>завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	150,0	4,08	4,08	25,05	153,0	№88
	Чай с сахаром	150,0	0	0	8,98	30,0	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,09</b>	<b>7,85</b>	<b>50,01</b>	<b>288,98</b>	
<b>2-й завтрак</b>	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови	35,0	0,42	2,5	3,4	37,07	№16
	Куриный бульон	200,0	25,74	21,31	22,44	385,26	№20
	Гороховое пюре	100,0	12,6	6,2	33,3	228,8	№92
	Котлета	50,0	7,03	5,73	5,11	81,0	№161
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	Хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	<b>Итого за обед</b>		<b>48,94</b>	<b>36,10</b>	<b>104,35</b>	<b>903,53</b>	
<b>полдник</b>	Творожная запеканка	100,0	17,56	11,75	12,9	235,13	№58
	Какао с молоком	150,0	1,0	1,08	10,83	75,0	№248
	вафли	20,0	0,5	0,6	15,5	70,8	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>19,06</b>	<b>13,43</b>	<b>39,23</b>	<b>380,93</b>	
	<b>Итого за 8-й день</b>		<b>75,09</b>	<b>57,38</b>	<b>205,59</b>	<b>1623,44</b>	

Неделя вторая.							
День четвертый (четверг)							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная рисовая	150,0	4,53	7,47	23,49	171,51	№1
	Кофейный напиток	150,0	1,08	1,08	11,67	76,67	№255
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,9</b>	<b>12,32</b>	<b>51,14</b>	<b>354,16</b>	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
Обед	Салат из сол. огурцов	30,0	0,25	1,5	0,78	17,94	№87
	Рассольник со сметаной	150,0	3,28	4,8	16,76	116,11	№33
	Картофельное пюре	120,0	2,44	4,19	14,45	113,6	№206
	Тефтели\томатный соус	50,0\ 15	6,67	7,53	6,22	119,52	№174\74
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>18,04</b>	<b>19,25</b>	<b>93,73</b>	<b>618,07</b>	
полдник	Омлет	80,0	6,95	12,87	1,07	148,0	№216
	батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Молоко кипяченое	150,0	4,35	3,75	7,2	81,0	№263
	мармелад	20,0	0	0	16,6	66,6	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>13,55</b>	<b>17,49</b>	<b>40,29</b>	<b>375,10</b>	
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>39,49</b>	<b>49,06</b>	<b>197,16</b>	<b>1397,33</b>	

Неделя вторая .		День пятый (пятница)					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич.це нность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша молочная «геркулес»	150,0	4,05	5,69	20,36	149,0	№93
	Чай с сахаром	150,0	0	0	8,98	30,0	№263
	Бутерброд со сливочным маслом	34,0	2,29	3,77	15,98	105,98	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,34</b>	<b>9,46</b>	<b>45,32</b>	<b>297,98</b>	
2-й завтрак	сок	100,0	0	0	12,0	50,0	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>50,0</b>	
Обед	Салат из свеж. капусты	35,0	0,42	1,5	2,6	25,77	№11
	Борщ с мясом со сметаной	200,0	2,82	4,79	7,83	93,69	№27
	Рис отварной	100,0	2,4	3,6	24,5	139,8	№315
	Рыба тушёная с овощами	60,0	6,7	3,47	30,32	70,88	№144
	Компот	180,0	0,43	0	21,42	81,0	№241
	Хлеб	40,0	2,72	0,36	18,68	90,4	
	Батон	30,0	2,25	0,87	15,42	79,5	
	<b>Итого за обед</b>		<b>17,74</b>	<b>14,59</b>	<b>120,77</b>	<b>581,04</b>	
полдник	Блины со сгущёнкой	70,0	2,73	5,39	28,84	200,0	№727
	Кисель	150,0	0	0	17,6	72,0	№86
	Печенье	20,0	4,1	2,3	13,2	94,0	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,83</b>	<b>7,69</b>	<b>59,64</b>	<b>366,0</b>	
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>30,91</b>	<b>31,74</b>	<b>237,73</b>	<b>1295,01</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>431,71</b>	<b>413,40</b>	<b>2105,74</b>	<b>14265,03</b>	
	<b>Среднее значение</b>		<b>43,17</b>	<b>41,34</b>	<b>210,57</b>	<b>1426,50</b>	