

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профсоюзного комитета
О.Е.Башкирова
«02» 09 2024г.



Примерное десятидневное меню МБДОУ г.Мценска «Детский сад № 10» для детей от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (понеделник)							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2	54-3г-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/25	2,8	0,6	38,5	147	Пром.
	Конфета	20	0,8	6,8	11,9	101	Пром.
Итого за завтрак		345	10	12,8	78,1	433,8	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Итого за второй завтрак		180	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	150	1,4	1,9	8,4	56	54-6с-2020
	Рагу из овощей	120	2,2	5,9	10,9	106,7	54-9г-2020
	Оладьи из печени	60	14,6	7	5,9	167,3	622
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8	Пром.
		520	21,4	15,2	57,7	477,6	
Итого за обед							
Уплотненный полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,4	4,3	19,9	140,6	54-20к-2020
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,5	84	Пром.
		330	10,3	6,9	44,7	285,4	
Итого за уплотненный полдник		1375	42,7	35,1	200,7	1283,4	
День 2 (вторник)							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,9	4	21,5	138,4	54-21к-2020
	Кофейный напиток	150	0,3	0,2	4,9	22,8	54-23/1гн -2020
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	4,8	10,8	16,6	185,9	Пром.
		350	9	15	43	347,1	
Итого за завтрак		100	0,3	0,3	6,9	47	Пром.
Второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	6,9	47	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,3	6,9	47	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,1	4,7	5	67,2	54-1с-2020
	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г-2020

	Рыба тушеная с овощами	60	5,7	2,9	1,5	55	247
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,5	84	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8	Пром.
Итого за обед		550	16	12,8	71,3	465,3	
Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога с морковью	130	12,2	6,9	18,8	185,5	54-2т-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Молоко сгущенное	25	2,1	2,6	16,8	99	Пром.
Итого за уплотненный полдник		305	14,4	9,5	40,4	304,1	
Итого за день		1305	39,7	37,6	161,6	1163,5	
День 3 (среда)							
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,7	4	4,2	55,7	54-7з-2020
	Омлет натуральный	130	11	15,7	2,8	195,2	54-1о-2020
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,5	84	Пром.
Итого за завтрак		350	16,6	22,3	31,8	395,7	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,4	0,1	6,1	30	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,1	6,1	30	
Обед							
	Суп вермишелевый	150	1,6	1,7	10,2	62,8	88
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187,0	54-4г-2020
	Тефтели из говядины «Ежики»	60	7,9	7,9	7,3	133,1	54-15м-2020
	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,5	10,7	54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8	Пром.
Итого за обед		540	19,5	15,4	80,3	541,2	
Уплотненный полдник							
	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,5	25,7	204,6	54-9к-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Булочка ванильная	50	3,8	3,4	25,5	148	54-10В-2020
Итого за уплотненный полдник		350	10,3	11,9	56	372,2	
Итого за день		1340	46,8	49,7	174,2	1339,1	

День 4 (четверг)										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,3	7,6	28,2	206,2				54-6к-2020
	Кофейный напиток	150	0,3	0,2	4,9	22,8				54-23/1гн -2020
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/25	2,8	0,6	38,5	147				Пром.
	Итого за завтрак	355	9,4	8,4	71,6	376				
	Сок грушевый	180	1	0,2	20,2	86,6				Пром.
	Итого за второй завтрак	180	1	0,2	20,2	86,6				
Обед										
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,2	3,7	7,3	67,3				54-2с-2020
	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5				54-11г-2020
	Котлета рыбная	60	10,4	4	5,1	98,2				54-2р-2020
	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,5	10,7				54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8				54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8				Пром.
	Итого за обед	540	17,6	12,7	62,2	435,3				
Уплотненный полдник										
	Оладьи	90	6,5	6,6	31,6	213				1101
	Повидло	25	0,4	0	65	236,8				Пром.
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6				54-2гн-2020
	Итого за уплотненный полдник	265	7	6,6	101,4	469,4				
	Итого за день	1340	35	27,9	255,4	1367,3				
День 5 (пятница)										
Завтрак										
	Суп молочный вермишелевый	150	4,2	3,4	13,5	100,7				54-19к-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6				54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	4,8	10,8	16,6	185,9				Пром.
	Итого за завтрак	350	9,1	14,2	34,9	306,2				
	Снежок	150	3,9	3,8	16,5	108				Пром.
	Итого за второй завтрак	150	3,9	3,8	16,5	108				
Обед										
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	6	2,8	9,3	86,4				54-12с-2020
	Плов с курицей	120	16,2	4,8	19,2	185,2				54-12м-2020
	Огурец соленый в нарезке	30	0,24	0,03	0,51	3,27				Пром.

	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8	Пром.
Итого за обед		490	25,64	8,03	61,51	422,47	
Уплотненный полдник							
	Винегрет	40	0,5	2,6	3	37,8	54-16з -2020
	Сельдь	40	6,8	6,8	0	89,6	129
	Кисель	150	0,3	0,1	10,8	52,6	54-20хн -2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,5	84	Пром.
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
Итого за уплотненный полдник		290	12,3	13	52,6	389,1	
Итого за день		1345	50,94	39,03	165,61	1225,77	
Неделя 2							
День 1 (понедельник)							
Завтрак							
	Каша «Дружба»	150	3,7	4,4	17,9	126,8	54-16к-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/25	2,8	0,6	38,5	147	Пром.
Итого за завтрак		355	6,6	5	61,2	293,4	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Итого за второй завтрак		180	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
	Салат из свеклы с соевым соусом	40	0,6	3	3,2	42,5	53
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,5	3,7	9,9	79,9	54-3с-2020
	Голубцы ленивые	120	10	9	7,6	154	54-3м-2020
	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,5	10,7	54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8	Пром.
Итого за обед		520	15,5	16,5	54,7	434,7	
Уплотненный полдник							
	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,4	4,3	19,9	140,6	54-20к-2020
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,5	84	Пром.
Итого за уплотненный полдник		330	10,3	6,9	44,7	285,4	
Итого за день		1385	33,4	28,6	180,8	1100,1	

День 2 (вторник)									
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,3	7,6	28,2	206,2	54-6к-2020		
	Кофейный напиток	150	0,3	0,2	4,9	22,8	54-23/1гн-2020		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	4,8	10,8	16,6	185,9	Пром.		
Итого за завтрак		350	11,4	18,6	49,7	414,9			
Второй завтрак	Кефир	150	4,3	4,8	6	88,5	Пром.		
Итого за второй завтрак		150	4,3	4,8	6	88,5			
Обед									
	Суп картофельный с горохом	150	3,2	2,9	11,9	86,8	54-8с-2020		
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г-2020		
	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5М-2020		
	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,5	10,7	54-3соус-2020		
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020		
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8	Пром.		
Итого за обед		540	22,4	10,2	80,2	503,6			
Уплотненный полдник									
	Капуста тушеная	120	3,0	3,5	11,7	90,8	54-8г-2020		
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020		
	Плюшка	50	3,8	3,4	25,5	148	54-10В-2020		
Итого за уплотненный полдник		320	6,9	6,9	42	258,4			
Итого за день		1360	45	40,5	177,9	1265,2			
День 3 (среда)									
Завтрак									
	Омлет натуральный	130	11	15,7	2,8	195,2	54-1о-2020		
	Икра кабачковая	40	0,7	2,8	4,6	46,8	Пром.		
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	16,5	84	Пром.		
Итого за завтрак		350	14,2	19,1	28,7	345,6			
Второй завтрак	Банан	100	1,8	0,3	20,2	114,7	Пром.		
Итого за второй завтрак		100	1,8	0,3	20,2	114,7			
Обед									
	Свекольник со сметаной	150	1,4	3,2	7,9	66,4	54-18с-2020		
	Каша перловая рассыпчатая	120	5	3,78	21,6	140,2	54-16г-2020		
	Печень по - строгановски	60	10,1	9,4	4	141,9	54-16М-2020		
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020		
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8	Пром.		

Итого за обед		520	19,7	16,78	66	496,1	
Уплотненный полдник							
	Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,8	144	168
	Кофейный напиток	150	0,3	0,2	4,9	22,8	54-23/1гн-2020
	Вафли	20	1,1	4,6	13	98	Пром.
Итого за уплотненный полдник		320	6,06	10,4	36,7	264,8	
Итого за день		1290	41,76	46,58	151,6	1221,2	
День 4 (четверг)							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4	21,5	138,4	54-21к-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/25	2,8	0,6	38,5	147	Пром.
Итого за завтрак		355	6,8	4,6	64,8	305	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,4	0,1	6,1	30	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,1	6,1	30	
Обед							
	Суп овощной	150	1,1	2,7	6,2	53,4	54-17с-2020
	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г-2020
	Тефтели рыбные	60	9,2	6,8	7,4	127,7	54-9р2020
	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,5	10,7	54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8	Пром.
Итого за обед		540	16,3	14,5	63,4	450,9	
Уплотненный полдник							
	Сырники	130	25,1	6,7	23,6	257,9	54-6т-2020
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	14	82,5	Пром.
	Кофейный напиток	150	0,3	0,2	4,9	22,8	54-2гн-2020
Итого за уплотненный полдник		305	27,2	9	42,5	363,2	
Итого за день		1300	50,7	28,2	176,8	1149,1	
День 5 (пятница)							
Завтрак							
	Каша молочная гречневая	150	5,4	4,3	19,9	140,6	54-20к-2020
	Кофейный напиток	150	0,3	0,2	4,9	22,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/10/10	4,8	10,8	16,6	185,9	Пром.
Итого за завтрак		350	10,5	15,3	41,4	349,3	

Второй завтрак	Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Итого за второй завтрак		180	1	0,2	20,2	86,6	
Обед							
	Суп «Полевой»	150	1	2,9	6,9	55,4	54-10с-2020
	Капуста тушеная с курицей	120	13,2	13,2	8	203,5	54-10М-2020
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	17,6	86,8	Пром.
Итого за обед		460	17,04	16,5	47,4	406,5	
Уплотненный полдник							
	Блины со сметаной с сахаром	90/25	5,1	9,6	23,8	201,2	267
	Кисель	150	0,3	0,1	10,8	52,6	54-20хн -2020
	Печенье	20	2,3	7	30,3	157,5	Пром
Итого за уплотненный полдник		285	7,3	16,7	64,9	411,3	
Итого за день		1275	35,84	48,7	173,9	1253,7	
Среднее значение за период:		1331,5	42,2	38,2	166,5	1236,9	