

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 2»

М. А. Майорова

10-дневное меню БМАДОУ «Детский сад № 2»



Возрастная категория 1-3 года

1 день, неделя - первая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,8	5,3	23,4	158	0,4
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант2)	180	2,80	2,90	8,60	70,00	0,50
к/к	Батон	30	2,5	1,00	17,1	86	0
к/к	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
Итого за прием		370	9,30	16,4	49,3	380	0,9
Второй завтрак							
к/к	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
Итого за прием		150	0,60	0,6	14,7	65	15
ОБЕД							
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант2)	180	1,40	2,20	5,8	52	10
43/8	Кнели из мяса говядины паровые	60	10,00	11,6	3,9	161	0,3
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6,90	5,5	30,2	213	0,7
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,90	0,10	13,40	62,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
Итого за прием		590	22,50	19,90	73,3	588	11,3
ПОЛДНИК							

41/1	Салат из отварного картофеля с солёным огурцом, репчатым луком и растительным маслом	40	0,60	2,4	3,6	40	1,9
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,80	10,60	1,70	141,00	0,20
31/1 0	Чай с молоком (вариант2)	180	1,40	1,40	6,50	43,00	0,30
к/к	Печенье	20	1,5	2,00	14,9	84	0
	Итого за прием	340	13,30	16,4	26,7	308	2,4
	Итого за день		45,70	53,3	164	1341	29,6

2 день, неделя - первая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
24/2	Суп молочный с лапшой	150	4	4,5	11,7	103	0,5
34/1 0	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	180	2,60	2,80	11,10	78,00	0,50
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
к/к	Сыр	10	2,7	2,70	0	35	0,1
	Итого за прием	370	11,8	11	39,9	302	1,1
	Второй завтрак						
к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	Итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	ОБЕД						
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,80	3,90	12,00	94,00	5,20
1/9	Мясо кур отварное	60	13,6	11,4	0,1	158	0,5
32/3	Рагу из овощей	120	2,00	3,20	11,70	88,00	8,50
18/1 0	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	23,60	95,00	1,10
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
	Итого за прием	590	20,80	19,00	67,40	535,00	15,30

ПОЛДНИК							
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	6,3	26,3	200	0,1
к/к	Кефир	180	5,2	5,8	7,2	105	1,3
	Итого за прием	245	13,7	12,1	33,5	305	1,4
	Итого за день		46,9	42,7	155,5	1207	32,8

3 день, неделя - первая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,60	20,40	155,00	0,30
36/10	Какао с молоком (вариант2)	180	3,20	3,00	12,30	90,00	0,50
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
к/к	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
	Итого за прием	370	10,70	16,80	50,00	397,00	0,80
	Второй завтрак						
к/к	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	Итого за прием	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	ОБЕД						
к/к	Огурец свежий (сезонно)	30	0,2	0,00	0,7	5	2,9
29/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,30	2,70	11,20	80,00	4,40
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,90	0,10	5,10	25,00	0,00
12/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,90	9,40	2,80	133,00	0,30
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,30	2,4	25,9	147	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,90	0,10	13,40	62,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
	Итого за прием	630	20,80	15,20	79,10	552,00	7,90

ПОЛДНИК							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,50	2,40	3,70	39,00	1,80
52/8	Суфле из печени	60	11,6	3,70	1,9	87	2
29/10	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	4,60	19,00	0,70
к/к	Печенье	20	1,5	2,00	14,9	84	0
	Итого за прием	300	13,70	8,10	25,10	229,00	4,50
	Итого за день		45,8	40,70	168,9	1243	28,2

4 день, неделя - первая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	4,50	5,00	20,60	147,00	0,40
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант2)	180	2,80	2,90	8,60	70,00	0,50
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
к/к	Сыр	10	2,70	2,70	0,00	35,00	0,10
	Итого за прием	370	12,50	11,60	46,30	338,00	1,00
	Второй завтрак						
к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	Итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	ОБЕД						
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,60	2,40	3,40	39,00	12,30
22/2	Суп лапша на курином бульоне	180	1,70	2,70	10,50	76,00	0,40
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	10,20	3,50	4,80	92,00	0,50
3/3	Картофельное пюре	120	2,50	2,90	16,30	106,00	4,40

37 /10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	11,80	50,00	35,10
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
	Итого за прием	630	18,50	12,10	66,80	463,00	52,70
	ПОЛДНИК						
10/5	Запеканка (сырники) из творога с изюмом	150	24,20	13,80	25,50	326,00	0,30
к/к	Молоко сгущённое	20	1,4	1,7	11,1	64	0,2
31/1 0	Чай с молоком (вариант2)	180	1,40	1,40	6,50	43,00	0,30
	Итого за прием	350	27,00	16,90	43,10	433,00	0,80
	Итого за день		58,60	41,20	170,9 0	1299,00	69,50

5 день, неделя - первая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4	23,00	151	0,3
31/1 0	Чай с молоком (вариант2)	180	1,40	1,40	6,50	43,00	0,30
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
к/к	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
	Итого за прием	370	8,60	13,60	46,80	346,00	0,60
	Второй завтрак						
к/к	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	Итого за прием	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	ОБЕД						
к/к	Помидор (сезонно)	30	0,30	0,10	1,10	8,00	7,40
4/2	Борщ с картофелем	180	1,60	4,00	10,60	87,00	4,90
58/8	Запеканка капустная с мясом говядины	150	15,80	14,30	10,10	237,00	7,40
7/11	Соус сметанный	20	0,20	1,50	0,80	18,00	0,00

10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,6	0	19	79	0,2
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
	Итого за прием	610	21,80	20,40	61,60	529,00	19,90
	ПОЛДНИК						
14/12	Булочка дорожная	50	3,90	5,60	26,60	175,00	0,10
38/10	Молоко кипяченое	180	5,20	5,80	8,50	105,00	1,30
	Итого за прием	230	9,10	11,40	35,10	280,00	1,40
	Итого за день		40,10	46,00	158,20	1220,00	36,90

6 день, неделя -вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)с маслом сливочным	150	3,80	4,90	18,50	136,00	0,40
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант2)	180	2,80	2,90	8,60	70,00	0,50
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
к/к	Сыр	10	2,70	2,70	0,00	35,00	0,10
	Итого за прием	370	11,80	11,50	44,20	327,00	1,00
	Второй завтрак						
к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	Итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	ОБЕД						
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,40	5,40	12,80	134,00	1,60
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,6	7,10	3,8	114	0
5/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,20	2,80	13,10	91,00	3,30

1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,40	1,00	1,30	16,00	0,10
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,90	0,10	13,40	62,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
	Итого за прием	610	22,80	16,90	64,40	517,00	5,30
	ПОЛДНИК						
1/1	Горошек зелёный	30	0,90	1,20	1,90	25,00	2,90
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,80	10,60	1,70	141,00	0,20
31/10	Чай с молоком (вариант2)	180	1,40	1,40	6,50	43,00	0,30
к/к	Печенье	20	1,5	2,00	14,9	84	0
	Итого за прием	330	13,60	15,20	25,00	293,00	3,40
	Итого за день		48,8	44,2	148,3	1202	24,7

7 день, неделя-вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,50	23,40	156,00	0,30
31/10	Чай с молоком (вариант2)	180	1,40	1,40	6,50	43,00	0,30
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
к/к	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
	Итого за прием	410	14,10	18,70	47,50	414,00	0,60
	Второй завтрак						
к/к	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	Итого за прием	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	ОБЕД						
14/2	Суп картофельный с крупой	180	2,5	4	14,7	109	4,7

5/9	Биточки из мяса кур	60	8,90	7,40	5,50	125,00	0,20
12/3	Капуста тушеная (вариант2)	120	2,6	2,3	9,5	74	25
10/1 0	Компот из кураги и изюма	180	0,6	0	19	79	0,2
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
	Итого за прием	590	17,90	14,20	68,70	487,00	30,10
	ПОЛДНИК						
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,70	8,40	30,70	226,00	0,10
к/к	Снежок	180	4,90	1,80	22,00	138,00	2,90
	Итого за прием	245	10,60	10,20	52,70	364,00	3,00
	Итого за день		43,20	43,70	183,6 0	1330,00	48,70

8 день, неделя - вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,60	20,40	155,00	0,30
36/1 0	Какао с молоком (вариант2)	180	3,20	3,00	12,30	90,00	0,50
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
к/к	Сыр	10	2,70	2,70	0,00	35,00	0,10
	Итого за прием	370	13,20	12,30	49,80	366,00	0,90
	Второй завтрак						
к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	Итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	ОБЕД						
к/к	Помидор (сезонно)	30	0,30	0,10	1,10	8,00	7,40
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,00	4,00	15,00	118,00	4,10
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,90	0,10	5,10	25,00	0,00

9/8	Печень по-строгановски	60	7,7	8,60	1,7	115	4,1
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,30	2,4	25,9	147	0
7/10	Компот из вишни	180	0,2	0,00	10,7	43	1,1
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
	Итого за прием	630	20,70	15,70	79,50	556,00	16,70
	ПОЛДНИК						
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,50	2,40	2,70	36,00	0,70
21/7	Суфле из рыбы	60	11,1	5,3	2,3	101	0,2
29/1 0	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	4,60	19,00	0,70
к/к	Печенье	20	1,5	2,00	14,9	84	0
	Итого за прием	300	13,20	9,70	24,50	240,00	1,60
	Итого за день		47,70	38,30	168,50	1227,00	34,20

9 день, неделя -вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
24/2	Суп молочный с лапшой	150	4	4,5	11,7	103	0,5
32/1 0	Кофейный напиток с молоком (вариант2)	180	2,80	2,90	8,60	70,00	0,50
к/к	Батон	30	2,5	1	17,1	86	0
к/к	Масло сливочное	10	0,2	7,20	0,2	66	0
	Итого за прием	370	9,5	15,6	37,6	325	1
	Второй завтрак						
к/к	Фрукт	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	Итого за прием	150	0,60	0,6	14,7	65	15
	ОБЕД						

21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,6	10,9	12,3	170	6,3
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0	83	0,7
38/3	Рис припущенный с овощами	120	3	5,8	30,2	190	0,4
37/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	11,80	50,00	35,10
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
	Итого за прием	590	24,2	20,8	74,3	593	42,5
	ПОЛДНИК						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	14,4	19,8	314	0,4
к/к	Молоко сгущённое	20	1,40	1,80	11,20	64,00	0,20
31/10	Чай с молоком (вариант2)	180	1,40	1,40	6,50	43,00	0,30
	Итого за прием	350	28,2	17,6	37,5	421	0,9
	Итого за день		62,5	54,6	164,1	1404	59,4

10 день, неделя - вторая

№ Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	ЗАВТРАК						
11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	4,90	5,00	23,40	161,00	0,30
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	180	2,60	2,80	11,10	78,00	0,50
к/к	Батон	30	2,50	1,00	17,10	86,00	0,00
к/к	Сыр	10	2,7	2,7	0	35	0,1
	Итого за прием	370	12,70	11,50	51,60	360,00	0,90
	Второй завтрак						
к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	Итого за прием	150	0,6	0,6	14,7	65	15
	ОБЕД						

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,60	2,40	3,00	37,00	13,60
3/2	Борщ со сметаной	180	1,4	3,70	6,5	68	7,8
42/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,30	8,20	8,00	142,00	2,00
3/3	Картофельное пюре	120	2,50	2,90	16,30	106,00	4,40
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,90	0,10	13,40	62,00	0,30
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,30	0,1	9,9	47	0
к/к	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,1	53	0
	Итого за прием	630	17,00	17,80	67,20	515,00	28,10
	ПОЛДНИК						
13/1 2	Булочка ванильная	50	4,30	3,90	27,20	164,00	0,10
38/1 0	Молоко кипяченое	180	5,20	5,80	8,50	105,00	1,30
	Итого за приём	230	9,50	9,70	35,70	269,00	1,40
	Итого за день		39,80	39,60	169,20	1209,00	45,40
	Итого за десять дней		561,2	503,5	1962,1	14854	493,7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430209

Владелец Майорова Марина Александровна

Действителен с 11.04.2024 по 11.04.2025