

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №27»
Н.В.Озерова
Приказ №24 от 16.04.2024 г.



Десятидневное меню
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №27» комбинированного вида
с 12-ти часовым пребыванием детей
с 2-х до 3-х лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День -1								
Завтрак-1:	Каша овсяная молочная жидкая	200\5	7.7	9.6	32.4	247	0.53	179
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Бутерброд с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из плодов шиповника	100	0.3	0.15	13.5	55.5	30	273
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150\5	1.1	3.3	5.0	55	7.19	49
	Бульон мясокостный	150	4.0	2.9	0.2	43	0.05	69
	Жаркое домашнему	100\50	15.8	15.9	13.5	261	6.27	91
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.7	0.04	20.6	82	0.24	268
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79		Метод.рук. 2002 год.
Полдник:	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69	0.39	264
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Ужин	Биточки манные с вареньем	150\15	6.3	6.5	46.3	268	0.70	194
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	0.00	258
	Яблоко	50	0.20	0.20	4.90	24	5.0	Прил. №3
Итого за первый день			47.5	48.61	209.4	1455.5	50.74	

День-2								
Завтрак-1:	Запеканка из творога	120\15	21.9	15.8	27.6	341	0.43	207
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	0.00	258
	Бутерброд с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из плодов шиповника	100	0.3	0.15	13.5	55.5	30.0	
Обед:	Суп картофельный	150	2.9	2.6	11.1	80.3	5.78	54
	Бульон мясокостный	150	4.0	2.9	0.2	43	0.05	69
	голубцы ленивые (2-вариант)	180\20	16.1	12.7	13.2	230	20.21	116
	Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	11.8	47	1.20	269
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79		Метод.рук. 2002 год.
Полдник:	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0.0	0.0	15.0	57	0.00	274
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Ужин:	Каша гречневая молочная вязкая	200/4	9.0	9.0	37.0	266	0.5	182
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Итого за второй день			65.5	51.77	207.6	1517	58.56	

День-3								
Завтрак-1:	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7.4	8.8	35.1	250	0.53	180
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Бутерброд с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак-2:	Яблоко	50	0.20	0.20	4.90	24	5.0	Прил. №3
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	4.5	2.6	17.7	114	2.8	59
	Бульон мясной	150	4.0	2.9	0.2	43	0.05	69
	Котлета рубленая из мяса птицы	50/3	7.5	10.6	7.6	157	0.27	125
	Картофельное пюре	120	2.4	3.7	16.1	109	8.34	133
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.7	0.04	20.6	82	0.24	268
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79		Метод.рук. 2002 год.
Полдник:	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69	0.39	264
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Ужин:	Макаронны с тертым сыром	140	8.0	7.4	26.7	209	0.04	199
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	0.00	258
	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.25	7		Прил№3
Итого за третий день			46.5	46.31	203.15	1415	18.05	

День-4								
Завтрак-1	Каша манная мол. жидкая (2-Вариант)	200\5	8.1	10.2	33.8	259	0.92	178
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Бутерброд с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из лимона	100	0.5	0.01	9.44	36.6	1.12	270
Обед:	Свекольник	150	1.2	3.1	8.9	68	4.17	64
	Бульон мясокостный	150	4.0	2.9	0.2	43	0.05	69
	Рагу овощное с мясом	150	13.7	14.8	11.5	234	8.22	114
	Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	11.8	47	1.20	269
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79		Метод.рук. 2002 год.
Полдник:	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69	0.39	264
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Ужин:	Омлет натуральный	120/3	10.6	15.6	1.8	190	0.02	203
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0.0	0.0	15.0	57	0.00	274
	Хлеб ржаной	30	2.6	0.33	1.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Итого за четвертый день			52.1	57.04	162.24	1411.6	16.48	

День-5								
Завтрак-1:	Каша молочная «Дружба»	200\5	6.3	8.1	33.5	232	0.53	183
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Бутерброд с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак -2:	Напиток из плодов шиповника	100	0.3	0.15	13.5	55.5	30.0	273
Обед:	Уха рыбацкая	150\10	3.4	2.1	8.3	66	1.15	66
	Каша гречневая рассыпчатая	100\5	5.6	3.5	23.1	148	0.00	160
	Гуляш	50\50	14.5	15.7	3.2	212	0.51	89
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.7	0.04	20.6	82	0.24	268
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79		Метод.рук. 2002 год.
Полдник:	Сок яблочный	175	0.1	0.02	4.8	18.9		298
	Булочка «Домашняя»	50	3.5	5.9	26.7	174		251
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.3	3.1	11.9	89	0.39	74
	Кисель	150	0	0	15	57		274
Итого за пятый день			44.4	45.51	203.4	1392.4	33.21	

День-6								
Завтрак-1:	Каша овсяная молочная жидкая	200\5	7.7	9.6	32.4	247	0.39	179
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак -2:	Напиток из плодов шиповника	100	0.3	0.15	13.5	55.5	30.0	273
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150\5	1.1	3.3	5.0	55	7.19	49
	Бульон мясокостный	150	4.0	2.9	0.2	43	0.05	69
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3.7	3.6	37.6	201	8.48	164
	Оладьи из печени по- кунцевски	50/4	10.1	7	6.8	131	6.19	118
	Соус томатный	20	0.2	0.9	1.2	14	0.4	216
	Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	11.8	47	1.20	269
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79		Метод.рук. 2002 год.
Полдник:	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69	0.39	264
	Печенье	10	0.60	1.70	6.90	45	0.0	Прил. №3
Ужин:	Винегрет	160	2.0	3.6	11.6	88	8.28	39
	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	0.00	258
	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	13.0	59		Метод.рук. 2002 год.
Итого за шестой день			40.65	42.37	202.2	1330.5	62.96	

День-7								
Завтрак-1:	Каша гречневая молочная вязкая	200\5	5.1	7.9	31.5	218	0.41	170
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Бутерброд с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из плодов шиповника	100	0.3	0.15	13.5	55.5	30.0	273
Обед:	Суп картофельный с крупой	150	1.6	1.5	11.6	68	4.20	57
	Бульон мясокостный	150	4.0	2.9	0.2	43	0.05	69
	Капуста тушеная	120	2.6	3.9	11.3	90	19.77	135
	Кнели куриные с рисом	60/4	10.4	15.1	4	194	0.33	130
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.7	0.04	20.6	82	0.24	268
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79		Метод.рук. 2002 год.
Полдник:	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	0.00	258
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Ужин:	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/10	12.9	8.1	19.1	404	0.38	209
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69	0.39	264
	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	24	8	Прил№3
Итого за седьмой день			49.2	49.81	189.7	1598.5	64.16	

День-8								
Завтрак-1:	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	5.1	7.9	31.5	218	0.41	180
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Бутерброд с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак-2	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	48	16	Прил. №3
Обед:	Рассольник ленинградский	150\5	1.3	3.0	9.3	71	4.02	50
	Бульон мясокостный	150	4.0	2.9	0.2	43	0.05	69
	Картофельное пюре	120	2.4	3.7	16.1	109	8.34	133
	Рыбное суфле	70\3	11.1	8.9	2.2	133	0.41	82
	Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	11.8	47	1.20	269
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79		Метод.рук. 2002 год.
Полдник:	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69	0.39	264
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Ужин:	Макаронные изделия с тертым сыром	120/15	8.0	7.4	26.7	209	0.04	199
	Свежий огурец	100	0.7	0.1	1.9	17	17	Прил№3
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0.0	0.0	15.0	57	0.00	274
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Итого за восьмой день			46.6	45.2	208.3	1429	48.25	

День-9								
Завтрак-1:	Омлет натуральный	120/3	10.6	15.6	1.8	190	0.02	203
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Бутерброд с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из лимона	100	0.04	0.00	10.1	36.7	2.7	Прил. №3
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150\10	4.5	2.6	17.7	114	2.76	59
	Бульон мясокостный	150	4.0	2.9	0.2	43	0.05	69
	Каша гречневая рассыпчатая	100\2	5.6	3.6	23.06	149.3	0.00	160
	Гуляш	50\50	14.5	15.7	3.2	212	0.51	89
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.7	0.04	20.6	82	0.24	268
Полдник:	Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	0.00	258
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Ужин:	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	5.6	6.6	26.4	187	0.4	181
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0.0	0.0	15.0	57	0.00	274
	Салат из моркови	40	0.4	1.8	5.8	40	0.69	18
Итого за девятый день			52.74	58.76	169.36	1383	7.76	

День-10								
Завтрак-1:	Каша молочная «Дружба»	200\5	6.3	8.1	33.5	232	0.53	183
	Кофейный напиток на молоке	150	2.1	2.1	11.0	70	0.39	262
	Бутерброд с маслом	30\5	2.4	4.4	14.5	109	0.00	1
Завтрак-2:	Напиток из плодов шиповника	100	0.3	0.15	13.5	55.5	30.0	273
Обед:	Свекольник	150	1.2	3.1	8.9	68	4.17	64
	Бульон мясокостный	150	4.0	2.9	0.2	43	0.05	69
	Рагу из овощей	150	2.8	7.5	12.8	130	8.7	141
	Котлета рубленая из мяса птицы	50/3	7.5	10.6	7.6	157	0.2	125
	Компот из свежих плодов	150	0.1	0.1	11.8	47	1.20	269
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	17.3	79		Метод.рук. 2002 год.
Полдник:	Кисель	175	0	0	17.5	66.5	0.00	319
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.8	15.4	75		Метод.рук. 2002 год.
Ужин:	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	9.2	8.4	49.8	312	0.38	227
	Какао с молоком	150	2.4	2.3	10.2	69	0.39	264
	Банан	50	0.8	0.3	10.5	48	4	Прил. №3
Итого за десятый день:			43.5	51.15	234.5	1561	50.01	
Итого за весь период:			488.69	496.53	1989.85	14493.5	410.8	
Среднее значение за период			48.87	49.65	198.98	1449.3	41.08	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			105.08	105.08	105.08	105.08		