

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №13»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №13

И.Н.Хмелева

Приказ № 36 от 28.05.2022



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

с 2 до 3 лет

МЕДОВ № 13

Десятидневное меню

Категория: Дети с 2 до 3 х лет

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,3	4,5	16,9	119	4/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	14,3	91	4/3
	Батон с сыром	25	2,3	3,6	8,5	77	3
Итого за завтрак:		355	9,2	12,	39,7	287	
Второй завтрак	Сок фруктовый	120	0,4	0,	18,	62	4/8
Итого за второй завтрак:		120	0,4	0,	18,	62	
	свежий огурец нарезка	30	0,2	1,5	0,9	10,9	
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,5	3,3	7,98	71	82(стр141)
	Кисели мясные паровые	60	7,9	9,7	3,68	145	27/8
	Картофельное пюре с морковью	100	1,8	2,8	11,8	78,5	4/3
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,15	20,7	85	39/4
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	1,9	0,25	12,1	59	1
Обед		30	1,98	0,36	10,02	51,2	2
Итого за обед:		555	15,5	18,	67,2	500	
Полдник	кефир	150	4,3	3,7	6,	75	420
	булочка "Розовая"	50	4,	1,4	23,	129	463
Итого за полдник:		200	8,3	5,1	29,	204	
Итого за день:		1240	33,4	35,7	153,9	1053	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12,6	30,5	58,4		

День 2									
Завтрак	Пудинг из творога с яблоком	100	13,	10,5	14,5	208	254		
	Соевое молочный сладкий	30	0,78	1,56	2,37	25,1	368		
	Чай с лимоном	150	0,006	0,007	7,1	28	412		
	Хлеб с джемом	20/10	1,5	0,23	16,2	74,4	2		
Итого за завтрак:		310	15,2	12,3	40,1	335			
Второй завтрак	Сок яблочный	130	0,4	0,	16,9	61,8	418		
	Салат из моркови	130	0,4	0,	16,9	61,8			
	Суп картофельный на м/б	30	0,3	0,2	3,4	15,6	42		
	Суфле из свинины	150	1,4	1,69	9,9	60,7	83		
Итого за второй завтрак:	Капуста отварная	50	7,5	13,8	10,4	148,6	295		
	Компот из кураги	100	1,3	2,1	3,8	42	138		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	150	0,3	0,	20,7	84,7	394		
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,25	12,1	59	1		
Обед		30	1,98	0,36	10,02	52	2		
Итого за обед:		535	14,6	18,4	70,3	463			
Подлинник	Напиток из шиповника	150	0,1	0,2	12,2	65,3	417		
	Макаронны отварные запеченные с яйцом	100/5	5,02	4,98	15,5	135,3	222		
	Итого за полдник:	255	5,1	5,1	27,7	200,6			
	Итого за день:	1230	35,3	35,8	155,	1060,0			
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13,5	31,8	58,2				

День 3									
Завтрак	каша гречневая вязкая	150	7,1	3,9	20,7		152		182
	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,1	14,3		91		414
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный (Валетек 8) с маслом	20/6	1,4	3,4	10,1		78,5		1
		356	11,2	9,4	45,		321		
Второй завтрак	яблоко свежее	100	0,3	0,3	9,7		44		386
		100	0,3	0,3	9,7		44		
Итого за второй завтрак:		100	0,3	0,3	9,7		44		
	салат из свежих помидор	30	0,3	1,9	1,5		23,7		14
	ши из свежей капусты со сметаной	150	1,2	3,6	5,		57,7		72
	рулет с луком и яйцом	60	6,3	9,1	6,1		138,7		312
	картофельное пюре	100	2,	3,2	13,6		83,7		339
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	23,1		84,1		394
Обед	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	9,8		46,1		1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,5		52		2
Итого за обед:		540	13,5	18,3	69,6		485		
	вареники ленивые с маслом	85	10,5	8,7	14,8		176,5		244
Полдник	чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	8,6		30,1		412
Итого за полдник:		235	10,5	8,7	23,4		207		
Итого за день:		1261	35,6	36,4	151,		1057		
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13,	30,4	55,1				

День 4									
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,7	4,1	21,3	147	199		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,	11,9	75	414		
Итого за завтрак:	Хлеб с маслом и сыром	20/4/5	2,6	4,1	10,7	85,9	1/3		
		329	8,1	10,2	43,1	307			
Второй завтрак	яблоко св.	120	0,3	0,3	11,7	52,1	386		
		120	0,4	0,4	11,7	52,1			
Итого за второй завтрак:	салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	1,	27	13		
	Борщ с мясом со сметаной с капустой	150	4,9	4,5	8,2	96	68		
	котлета рыбная	50	5,	2,3	3,7	67	271		
	рис рассыпчатый	100	2,4	2,7	25,7	132	179		
	компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	23,1	74			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	9,8	46	1		
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	2		
		540	16,3	12,4	81,5	494			
Итого за обед:	снежок	150	4,	3,7	16,	112	420		
	омлет с овощами	65	3,1	7,5	1,6	93	234		
Итого за полдник:		215	7,1	11,2	17,6	205			
		1204	31,9	34,2	153,9	1058			
Итого за день:			12,	29,	58,1				
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %									

День 5									
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,9	23,	150	182		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,	11,9	75	414		
	Батон с сыром	20/7	3,	2,	11,2	75	6		
	Итого за завтрак:	327	9,7	7,9	46,1	300			
Второй завтрак	сок	120	0,4		11,6	49	386		
Итого за второй завтрак:		120	0,4	0,	11,6	49			
	салат из свежих	30	0,4	1,8	2,5	28	34		
	суп из овощей со сметаной с мясом	150	1,	3,9	7,35	83	14/2		
	рыба запеченная в молочном соусе	60	7,1	4,4	2,3	78	265		
	Картофель отварной	100	1,9	3,7	15,3	102	136		
	Компот из сухофруктов(яблок,черносли.)	150	0,3	0,01	20,7	84	394		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,	47			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	34,6	2		
Итого за обед:		530	13,5	14,2	64,1	457			
Полдник	рагу из овощей с кабачком с маслом	100	1,5	7,5	9,	110	148		
	Чай с молоком	150	2,	1,9	11,9	65,8	11/10		
	Хлеб ржаной / вареное яйцо	10/20	3,2	2,4	3,5	48			
Итого за полдник:		280	6,7	11,8	24,4	223			
Итого за день		1252	30,3	34,3	147,1	1029			
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			11,6	30,2	56,7				
Несезон 2									

д.37.

День 6									
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,	5,7	20,3	140	182		
Завтрак	чай с молоком	150	2,1	1,95	11,9	74	413		
	Хлеб с сыром и маслом	20/6/4	3,	3,7	9,4	80,4	3		
Итого за завтрак:		330	9,1	11,3	41,6	295			
Второй завтрак:	Сок фруктовый	120	0,4	0,	8,1	51,2	418		
Итого за второй завтрак:		120	0,4	0,	8,1	51,2			
	Огурец свежий (нарезка)	40	0,3	0,03	1,	5,6	6/н		
	суп пюре из картофеля	150	2,8	3,6	12,1	101	106		
	котлета мясная в молочном соусе	60	4,6	8,9	9,4	121	299		
	макаронь отварные	100	3,2	2,6	15,3	101	219		
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,	14,5	59	2/10		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	9,	47	1		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52	2		
Итого за обед:		550	14,5	15,7	71,5	487			
Полдник	Йогурт 2,5%	150	2,8	3,7	8,2	87,5	420		
	пирожок с морковью и яйцом	60	3,9	3,2	22,8	132	437/497		
Итого за полдник:		210	6,7	6,9	31,	219			
Итого за день:		1210	30,7	33,9	152,2	1052			
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			11,7	29,	57,8				

15-32

День 7									
Завтрак	суфле творожное	100	13,7	12,	13,9	224	19,5		
	соус молочный сладкий	30	0,1	1,35	3,97	30,45	369		
	чай с лимоном	150	0,1	0,002	8,5	34,3	412		
	батон	30	1,09	0,24	14,7	56,7	2		
Итого за завтрак:		310	14,9	13,6	41,	345,4			
Второй завтрак:	банан	80	0,4	0,4	16,	76	386		
Итого за второй завтрак:		80	0,4	0,4	16,	76			
	салат из свежих помидор	40	0,37	0,08	1,5	8,7	14		
	борщ с капустой со сметаной	150	0,96	2,9	6,5	72	62		
	запеканка картофельная с мясом	120	7,8	11,8	20,2	218	308		
	соус сметанный	30	0,36	1,1	1,7	22,2	372		
	кисель из повидла	150	0,06	0,	17,6	57	401		
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,	47			
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	49,5			
Итого за обед:		540	12,9	16,4	66,7	474			
	Молоко кипяченое	150	4,5	4,	7,5	85	419		
	морковь, тушенная с яблоками	50	0,47	1,18	5,1	31,1	363		
	вареное яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227		
Подливки	хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5			
Итого за подливки:		230	8,3	7,5	17,5	171,1			
Итого за день:		1160	36,5	37,5	141,2	1065			
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			13,6	31,5	52,7				

2-34

День 8							
Завтрак	Каша пшеничная на натуральном молоке	150	4,	4,5	24,	144,5	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,	91	414
	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	2,8	1,7	9,8	69,8	3
Итого за завтрак:		357	9,5	8,8	45,8	305,3	
Второй завтрак:	груша свежая	100	0,3	0,3	6,9	45,5	386
	Итого за второй завтрак:						
	салат из свежего огурца	40	0,2	3,2	1,4	26,9	13
	суп картофельный с вермишелью	150	1,6	3,7	10,3	84	88
	полубочья ленивые	120	9,	6,8	15,1	164	315
	соус сметанный	40	0,42	2,19	2,3	29,6	372
	компот из кураги	150	0,2	0,01	18,8	76,2	394
Обед	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	47	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	52	
Итого за обед:		550	14,8	16,4	67,7	480,1	
Полдник	ватрушка с творогом	50	6,5	6,2	20,3	162	5/12
	Сок яблочный	150	0,13	0,	12,1	64	418
Итого за полдник:		200	6,6	6,2	32,4	226	
Итого за день:		1207	31,3	31,8	152,8	1055	
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			12,1	27,7	58,5		

2-32

День 9									
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	3,	3,9	14,1	108	100		
	какао с молоком	150	2,9	2,6	13,1	89	416		
Итого за завтрак:	бублики с маслом, сыром	20/4/6	3,	4,5	11,1	104	3		
		330	8,9	11,	38,3	301			
Второй завтрак:	груши свежие	130	0,4	0,3	10,3	59,2			
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0,3	10,3	59,2			
	салат из свеклы	30	0,4	1,83	2,5	28	34		
	суп с рыбными фрикадельками	150	2,3	1,8	9,4	67,3	90		
	бефстроганов из отварного мяса свинины	60	6,3	8,5	1,6	102,6	294		
	картофельное пюре	100	2,04	3,2	14,6	91,5	339		
	компот из яблок	150	0,2	0,01	18,8	76,2	394		
Обед	хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	2,31	0,3	9,6	47	1		
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	2		
Итого за обед:		540	15,4	16,	66,5	465			
	снежок	150	4,3	4,8	6,1	85,1	420		
Полдник	пирожок с капустой и яйцом	60	4,	5,1	22,1	146	19/12		
	Итого за полдник:	210	8,3	9,9	29,2	231			
Итого за день:		1180	33,	37,2	143,3	1056			
	Итого за день: белков, жиров, углеводов в %		12,5	31,7	53,9				

2-3 е.

День 10									
Завтрак	омлет натуральный	80	7,04	12,6	1,4		147,8	229	
	салат из зеленого консервированного горошка	40	1,1	2,	2,5		33,4	10	
	чай с молоком	150	1,4	1,4	11,3		61	413	
	Батон с джемом	30	1,5	0,2	14,5		67,1	6	
	Итого за завтрак:	300	11,1	16,2	30,		309,3		
Второй									
завтрак:	Сок фруктовый	120	0,4	0,	13,1		55,4	418	
Итого за второй завтрак:	Итого за второй завтрак:	120	0,4	0,	13,1		55,4		
	свежий огурец	40	0,3	0,04	1,06		5,6	78	
	ши по уральски с пшеном	150	1,2	5,7	4,6		80,9	267	
	рыба, запеченная с морковью	60	6,6	2,9	2,53		63	330	
	греча рассыпчатая	100	3,	4,	25,7		162	394	
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,01	18,8		76,2	1	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	2,31	0,3	9,6		47	2	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6		34,6		
	Итого за обед:	540	14,8	13,2	69,1		470		
Полдник	напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,5		65,8	417	
	картофель в сметанном соусе	100	2,41	4,1	13,1		98	163	
	икра из свеклы	30	0,9	1,8	3,5		30	55	
	Хлеб ржаной	10	0,6	0,12	3,34		17,3		
	Итого за полдник:	290	4,5	6,3	35,4		211		
Итого за день:									
Итого за день: белков, жиров, углеводов в %			11,7	30,7	56,6				
Итого за весь период:		15262	410,	446,4	1902,8	1346,6			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:									
		1526	41,	44,6	191,	1 347,0			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности									
			12,1	29,7	56,7				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576166

Владелец Хмельёва Ирина Николаевна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023