Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 1 «Аленушка»
О.Ю. Веремьева
Приказ от 31 05 2024 № 48-ол

## Перспективное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №1 «Аленушка»

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веі	цества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная	160	3,69	5,4	22,56	154	185
•	жидкая из			,	ŕ		
	овсяной крупы						
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	392
	Бутерброд с	33	1.49	2.36	16.53	93.6	2
	повидлом						_
И	того за завтрак		5,22	7,77	46,08	275,6	
			- 1	. ,	- ,	, -	
II завтрак	Сок	150	0,75	_ [	15,15	64	399
	ого за Изавтрак	100	0,75	-	15,15	64	
111	oro sa rr sabi pak		0,75		10,10	l 51	
	1			r	T	_	T
Обед	Суп	150	1,18	1,64	8,74	54,45	80
	картофельный с						
	гречневой						
	крупой						
	Рыба, тушенная	90	8,93	5,11	2,48	91,1	247
	с овощами						
	Пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	321
	картофельное						
	Салат из	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	белокочанной						
	капусты						
	Хлеб	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	пшеничный						
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	сушеных						
	фруктов						
	Итого за обед		17,46	13,27	77,82	499,82	
Полдник	Сырники из	68	12.65	8.61	7.32	157.76	231
	творога						
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11.12	354
	Кофейный	150	2,34	2	10,36	70	395
	напиток с						
	молоком						
	Кондитерские	15	1,00	2,78	9,8	67,64	
	изделия				ĺ	,	
V	Ітого за полдник		16,2	14,14	28,36	306,52	
	,			<u> </u>	<u> </u>	<u>,</u>	
I	Итого за 1й день		39,63	35,18	167,41	1 145,94	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веі	щества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая	160	2,4	3,82	21,04	128	185
	молочная из						
	манной крупы						
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
	пшеничный						
	Сыр порциями	7	1,82	1,68	-	22,4	7
I	Ітого за завтрак		6,1	5,86	39,65	235,44	
	•						
TT	1	114	0.46	0.46	11.06	<b>51.</b> 0	
<b>II</b> завтрак	Свежие фрукты	114	0,46	0,46	11,86	51,3	
Ит	ого за II завтрак		0,46	0,46	11,86	51,3	
06.2	C	150	1 22	2	7.0	61.25	96
Обед	Суп-лапша	150	1,33	3	7,2	61,35	86
	домашняя	151	1455	12.20	25.76	271.42	204
	Плов из птицы	154	14,55	12,28	25,76	271,43	304
	Салат из свежих	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	помидоров с						
	луком	20	2.25	0.2	147	70.2	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	272
	Компот из	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
	сушеных						
	фруктов		10.01	10.07	70.20	710	27
	Итого за обед		18,91	18,07	70,38	519	37
<b>T</b>	α×	40	7.00	1.60	0.20		212
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая	40	0,36	1,9	2,36	27,84	53
	Хлеб	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	пшеничный	1.70	0.04	0.01	6.00	20	202
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Кондитерские	15	1,0	2,78	9,8	67,64	
	изделия						
T	r		0.24	0.62	20.54	241.04	
<u> </u>	Ітого за полдник		8,24	9,62	30,54	241,04	
_	•		1 00 =:	1 2 4 5 4		10455	ı
	Итого за 2й день		33,71	34,01	152,43	1 046,78	
						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веі	цества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность	1 01
Неделя 1							
День 3	T 70	1.50		T	2121	1	T 40-7
Завтрак	Каша жидкая	160	3,46	4,57	31,26	154	185
	ви квичоски						
	пшенной						
	крупы Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Бутерброд с	33	1,49	2,36	16,53	93,6	2
	повидлом	33	1,17	2,30	10,55	75,0	2
И	того за завтрак		4,99	6,94	54,78	275,6	
			, ,		- ,	, -	L
<b>II</b> завтрак	Свежие фрукты	114	0,46	0,46	11,86	51,3	
Ито	ого за Изавтрак	•	0,46	0,46	11,86	51,3	
	<del>,</del>					<del>,</del>	<del>,</del>
Обед	Суп	150	1,25	2	7,3	52,35	85
	картофельный						
	с клёцками		0.00		0.0=	100	202
	Биточки	70	8,93	6,74	8,97	132	282
	рубленные	110	2.6	2.60	15.04	111 14	21.4
	Каша вязкая из	118	3,6	3,69	15,94	111,14	314
	гречневой						
	крупы Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,32	5,6	
	порционные	40	0,32	0,04	1,52	3,0	
	Хлеб	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	пшеничный		, , ,	- ,	,		
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
	свежих						
	фруктов						
	Итого за обед		18,44	13,12	80,17	510,6	
Полдник	Крендель	63	4,46	8,27	35,11	233,1	460
ПОЛДНИК	сахарный	03	4,40	0,27	33,11	255,1	400
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
И.	гого за полдник	150	8,81	12,02	41,41	308,1	101
			0,01	12,02	,	200,1	
Итого	за Зй день		32,7	32,54	188,22	1 145,6	
HI TOTO	за зи день		32,1	32,34	100,22	1 143,0	

Прием	Наименование	Bec	Пище	вые вец	цества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность	рецептуры
Неделя 1			•	•			<u> </u>
День 4							
Завтрак	Омлет	80	7	13,58	1,35	156,3	215
	натуральный						
	Салат из	40	1,19	2,07	2,5	33,44	10
	горошка						
	зеленого						
	Бутерброд с	33	1,49	2,36	16,53	93,6	2
	повидлом						
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
V	Ітого за завтрак		9,72	18,02	27,37	311,34	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Ит	ого за II завтрак		0,75	-	15,15	64	
	•			•	·		
Обед	Cvm	150	1.6	1 60	10,28	62,7	80
Ооед	Суп	130	1,6	1,68	10,28	02,7	80
	картофельный с пшеничной						
	крупой						
	Жаркое по-	140	14,43	3,7	12,84	142,3	276
		140	14,43	3,7	12,04	142,3	270
	домашнему Салат из	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	свежих	40	0,43	2,47	1,69	31,04	14
	помидоров с						
	луком						
	Хлеб	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	пшеничный	22	1,70	0,55	11,11	J <del>4</del> ,50	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
	свежих	130	0,33	0,02	20,63	04,73	312
	фруктов						
	Итого за обед		20,82	8,5	71,65	446,15	
	тиото за оосд				, 1,00	110,13	
т	П		10.14	7.21	16.21	220.6	225
Полдник	Пудинг из	67	10,14	7,21	16,31	228,6	235
	творога	1.5	0.01	0.75	0.00	11 10	254
	Coyc	15	0,21	0,75	0,88	11,12	354
	сметанный	150	2.5	0.70	10.00	00	207
	Какао с	150	3,5	2,72	12,96	89	397
	МОЛОКОМ	1.5	1.00	2.79	0.0	67.64	
	Кондитерские	15	1,00	2,78	9,8	67,64	
TX	изделия		1105	12 14	20.05	206.26	
<u> </u>	того за полдник		14,85	13,46	39,95	396,36	
V	Ітого за 4й день		46,14	39,98	154,12	1 217,85	
	0		- ,	- 7-	,	. ,	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веш	ества	Энергетичес	No
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	кая ценность	рецептуры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая	160	4,67	4,86	25,83	166	185
	молочная из						
	гречневой						
	крупы						
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
	пшеничный						
	Сыр порциями	8	2,08	1,92	-	25,6	7
V	Ітого за завтрак		8,63	7,14	44,44	276,64	
II завтрак	Свежие фрукты	113	0,45	0,45	11,75	50,85	
	ого за II завтрак		0,45	0,45	11,75	50,85	
	*		,	,	,	,	
06.7	Гомуу о	150	1 22	3	0 16	65,85	58
Обед	Борщ с	150	1,22	3	8,46	03,83	38
	картофелем	100	12.11	10.55	2.27	160.65	277
	Гуляш из	100	13,11	10,55	3,37	160,65	277
	отварного мяса	120	2.05	2.24	21.26	126.42	214
	Каша рисовая	120	2,05	3,34	21,26	126,43	314
	Вязкая	40	0.2	2.44	0.05	26.02	13
	Салат из свежих	40	0,3	2,44	0,95	26,92	13
	огурцов	20	2.25	0.2	147	70.2	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Хлеб	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	пшеничный	150	0.22	0,02	20.92	84,75	372
	Компот из	130	0,33	0,02	20,83	84,73	312
	свежих фруктов		21.02	10.00	90.69	590.26	
	Итого за обед		21,02	19,98	80,68	589,36	
Полдник	Пирожки	50	2,88	1,17	27,78	133	454
. ,	печеные с		•		ĺ		
	повидлом						
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	401
И	того за полдник		7,23	4,92	33,78	208	
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u>'</u>	<u>'</u>	I	
т	T F		27.22	22.40	170.65	1 124 05	
	<b>Итого за 5й день</b>		37,33	32,49	170,65	1 124,85	

Прием	Наименование	Bec		евые веі		Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность	
Неделя 2							
Цень 6							
Завтрак	Каша жидкая	160	2.12	3.89	26.86	151	185
	молочная из						
	рисовой крупы						
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	392
	Бутерброд с	33	1.49	2.36	16.53	93.6	2
	повидлом						
И	того за завтрак		3.65	6.26	50.38	272.6	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
	ого за II завтрак	130	0,75		15,15	64	377
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	по за пізавірак		0,73		13,13	04	
Обед	Суп	150	1,6	1,7	10,29	62,85	82
	картофельный						
	с макаронными						
	изделиями						
	Котлеты или	97	12,3	3,96	8,61	119,6	255
	биточки						
	рыбные						
	запеченные						
	Картофель,	100	2,14	5,93	15,53	124	133
	тушенный в						
	coyce						
	Салат из	40	1,19	2,07	2,5	33,44	10
	горошка						
	зеленого						
	консервирован						
	ного						
	Хлеб	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	пшеничный						
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	сушеных						
	фруктов						
	Итого за обед		21,57	14,31	83,57	549,4	
			10.00		10 50	1.70.70	222
Полдник	Вареники	77	12,89	6,33	12,60	158,62	229
	ленивые	1.70	201		10.01		20.7
	Кофейный	150	2,34	2	10,36	70	395
	напиток с						
	молоком						
	Кондитерские	15	1,0	2,78	9,8	67,64	
	изделия		4	44	22		
И	гого за полдник		16,23	11,11	32,76	296,26	

Итого за бй день	42,2	31,68	181,86	1 182,26	

Прием	Наименование	Bec	Пище	вые веп	цества	Энергетическа	№ рецептуры
пищи	блюда	блюд	Б	Ж	У	я ценность	
Неделя 2		a					
Педеля 2 День 7							
Завтрак	Каша молочная	160	3,69	5,4	22,56	154	185
3.L. P.L.	жидкая из	100	2,05		22,00		100
	овсяной крупы						
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
	пшеничный		,	,	,	,	
	Сыр порциями	7	1,82	1,68	_	22,4	7
И	того за завтрак	<u> </u>	7,39	7,44	41,17	261,44	·
			. ,		, , ,		l
<b>II</b> завтрак	Свежие фрукты	114	0,46	0,46	11,86	51,3	
	ого за II завтрак	114	0,46	0,46	11,86	51,3	
HIU	по за 11 завграк		0,40	0,40	11,00	51,5	
Обед	Суп	150	3,36	1,8	9,4	67,35	84
ООСД	картофельный с	150	3,30	1,0	,,,	07,33	
	рыбными						
	фрикадельками						
	Гуляш из	100	13,11	10,55	3,37	160,65	277
	отварного мяса		,		, , , ,		
	Каша пшенная	122	3,36	3,82	19,22	125	168
	вязкая		-,				
	Салат из	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	помидоров с		,	,	,	,	
	луком						
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Хлеб	23	1,76	0,33	11,11	54,56	
	пшеничный		ŕ		,	ŕ	
		1.50	0.00	0.00	20.02	0.4.55	25.
	Компот из	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	сушеных						
	фруктов		24.62	10.20	00.50	504.15	
	Итого за обед		24,62	19,29	80,52	594,15	
		T		1			
Полдник	Макароны,	155	7,73	6,91	23,03	185	208
	запеченные с						
	яйцом						
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,32	5,6	
	Кондитерские	15	1,0	2,78	9,8	67,64	
	изделия						
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
И	гого за полдник		9,09	9,74	41,14	286,24	
					•		
	того за 7й день		41,57	3693	174,69	1 193,13	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веі	цества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша молочная	160	2,79	4,23	25,78	154	185
	жидкая						
	«Дружба»						
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Бутерброд с	33	1,49	2,36	16,53	93,6	2
	повидлом						
И	Ітого за завтрак		4,32	6,6	49,3	275,6	
II завтрак	Сок	150	0,75	_	15,15	64	399
	ого за II завтрак		0,75		15,15	64	377
1110	ого за 11 завграк		0,73		13,13	0+	
Обед	Суп из овощей	150	2,13	3,06	6,72	70,95	77
	Биточки	70	8,93	6,74	8,97	132	282
	рубленные						
	Каша	120	3,15	3,15	19,39	118,45	168
	пшеничная						
	вязкая						
	Салат из	40	0,49	0,04	4,66	20,92	41
	моркови						
	Хлеб	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	пшеничный						
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
	свежих						
	фруктов						
	Итого за обед		19,04	13,64	86,38	551,83	
Полдник	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	«Веснушка»		ĺ	ĺ	,		
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
И	того за полдник		8,25	6,81	33,23	227	
	• •				,		
$\boldsymbol{V}$	Ітого за 8й день		32,36	27,05	168,91	1 118,43	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые вег	цества	Энергетическая	№ рецептуры
пищи	блюда	блюда	Б	Ж	y	ценность	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Драчена	86	8,52	8,05	5,05	160	228
	Салат из	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	свежих						
	помидоров с						
	луком						
	Бутерброд с	33	1,49	2,36	16,53	93,6	2
	повидлом						
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого	за завтрак		10,5	12,89	30,46	313,24	
			<u> </u>	<u> </u>			
II завтрак	Свежие фрукты		0,46	0,46	11,86	51,3	
Ито	ого за II завтрак		0,46	0,46	11,86	51,3	
Обед	Борщ с	150	2,13	3,06	8,71	70,95	63
333	фасолью и	100	_,10	2,00	0,7.1	, 0,50	
	картофелем						
	Птица,	150	8,66	5,55	16,49	201,78	302
	тушенная в		,	,	,	,	
	coyce c						
	овощами						
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,32	5,6	
	порционно						
	Хлеб	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	пшеничный						
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
	свежих						
	фруктов						
	Итого за обед		15,45	9,3	73,16	487,84	
Полдник	Запеканка из	64	11,36	7,74	11,76	162,56	237
	творога						
	Coyc	15	0,21	0,75	0,88	11,12	354
	сметанный						
	Какао с	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	молоком						
	Кондитерские	15	1,00	2,78	9,8	67,64	
	изделия						
И	того за полдник		15,72	13,99	35,4	330,32	
				,		•	•
И	Ітого за 9й день		42,13	36,64	150,88	1 182,7	

Прием	Наименование	Bec	Пищ	евые веі	щества	Энергетическая	No
пищи	блюда	блюд а	Б	Ж	У	ценность	рецептуры
Неделя 2		а					
День 10							
Завтрак	Каша молочная	160	2,40	3,82	21,04	128	185
•	жидкая из манной				,		
	крупы						
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,35	11,62	57,04	
	Сыр порциями	8	2,08	1,92	-	25,6	7
V	Ітого за завтрак		6,36	6,1	39,65	238,64	
II завтрак	Сок	150	0,75	_	15,15	64	399
	ого за II завтрак	130	0,75	_	15,15	64	377
	010 30 11 30D1 park		0,73		13,13	01	
	1	T	T _	T	I	1	
Обед	Суп	150	3,29	3,2	9,8	80,85	81
	картофельный с						
	горохом						
	Тефтели из	60	7,30	8,23	12,28	152	284
	печени с рисом						
	Пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	321
	картофельное						
	Салат из свежих	40	0,3	2,44	0,94	26,92	13
	огурцов			0.27	4	0.1	
	Гренки из	22	2,73	0,35	16,73	81	115
	пшеничного						
	хлеба	20	2.25	0.2	115	<b>70.2</b>	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	252
	Компот из свежих	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
	фруктов		10.65	10.20	01.64	607.72	
	Итого за обед		18,65	18,38	91,64	605,52	
Полдник	Булочка	60	4,38	7,51	32,35	214,8	469
полдник	домашняя	00	+,50	',51	34,33	414,0	407
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	401
1/1	Ітого за полдник	130	8,73	11,26	38,35	289,8	701
<u> </u>	пого за полдпик		0,73	11,20	50,55	207,0	
Итого за 10й день			34,49	35,74	184,79	1 197,96	
	. 1				<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	,	
Ит	ого за весь период		382,26	342,24	1 693,96	11 555,5	
Средн	ее значение за перис	ОД	38,23	34,23	169,4	1 155,6	
			<u> </u>	<u> </u>	l ´	<u> </u>	