



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1 «Аленушка»

_____ О.Ю. Веремьева

Приказ от 31.05.2024 № 48-од

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

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	160	3,69	5,4	22,56	154	185
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	392
	Бутерброд с повидлом	33	1.49	2.36	16.53	93.6	2
Итого за завтрак			5,22	7,77	46,08	275,6	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за II завтрак			0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,18	1,64	8,74	54,45	80
	Рыба, тушеная с овощами	90	8,93	5,11	2,48	91,1	247
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	321
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед			17,46	13,27	77,82	499,82	
Полдник	Сырники из творога	68	12.65	8.61	7.32	157.76	231
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11.12	354
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70	395
	Кондитерские изделия	15	1,00	2,78	9,8	67,64	
Итого за полдник			16,2	14,14	28,36	306,52	
Итого за 1й день			39,63	35,18	167,41	1 145,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	160	2,4	3,82	21,04	128	185
	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	7	1,82	1,68	-	22,4	7
Итого за завтрак			6,1	5,86	39,65	235,44	
II завтрак	Свежие фрукты	114	0,46	0,46	11,86	51,3	
Итого за II завтрак			0,46	0,46	11,86	51,3	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3	7,2	61,35	86
	Плов из птицы	154	14,55	12,28	25,76	271,43	304
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
Итого за обед			18,91	18,07	70,38	519	37
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 пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Кондитерские изделия	15	1,0	2,78	9,8	67,64	
Итого за полдник			8,24	9,62	30,54	241,04	
Итого за 2й день			33,71	34,01	152,43	1 046,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	160	3,46	4,57	31,26	154	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Бутерброд с повидлом	33	1,49	2,36	16,53	93,6	2
Итого за завтрак			4,99	6,94	54,78	275,6	
II завтрак	Свежие фрукты	114	0,46	0,46	11,86	51,3	
Итого за II завтрак			0,46	0,46	11,86	51,3	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	1,25	2	7,3	52,35	85
	Биточки рубленные	70	8,93	6,74	8,97	132	282
	Каша вязкая из гречневой крупы	118	3,6	3,69	15,94	111,14	314
	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0,04	1,32	5,6	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
Итого за обед			18,44	13,12	80,17	510,6	
Полдник	Крендель сахарный	63	4,46	8,27	35,11	233,1	460
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
Итого за полдник			8,81	12,02	41,41	308,1	
Итого за 3й день			32,7	32,54	188,22	1 145,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7	13,58	1,35	156,3	215
	Салат из горошка зеленого	40	1,19	2,07	2,5	33,44	10
	Бутерброд с повидлом	33	1,49	2,36	16,53	93,6	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за завтрак			9,72	18,02	27,37	311,34	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за II завтрак			0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Жаркое по- домашнему	140	14,43	3,7	12,84	142,3	276
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
Итого за обед			20,82	8,5	71,65	446,15	
Полдник	Пудинг из творога	67	10,14	7,21	16,31	228,6	235
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	354
	Какао с молоком	150	3,5	2,72	12,96	89	397
	Кондитерские изделия	15	1,00	2,78	9,8	67,64	
Итого за полдник			14,85	13,46	39,95	396,36	
Итого за 4й день			46,14	39,98	154,12	1 217,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	160	4,67	4,86	25,83	166	185
	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
Итого за завтрак			8,63	7,14	44,44	276,64	
II завтрак	Свежие фрукты	113	0,45	0,45	11,75	50,85	
Итого за II завтрак			0,45	0,45	11,75	50,85	
Обед	Борщ с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,85	58
	Гуляш из отварного мяса	100	13,11	10,55	3,37	160,65	277
	Каша рисовая вязкая	120	2,05	3,34	21,26	126,43	314
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	13
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
Итого за обед			21,02	19,98	80,68	589,36	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	454
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого за полдник			7,23	4,92	33,78	208	
Итого за 5й день			37,33	32,49	170,65	1 124,85	

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

Итого за 6й день	42,2	31,68	181,86	1 182,26	
-------------------------	------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	160	3,69	5,4	22,56	154	185
	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	7	1,82	1,68	-	22,4	7
Итого за завтрак			7,39	7,44	41,17	261,44	
II завтрак	Свежие фрукты	114	0,46	0,46	11,86	51,3	
Итого за II завтрак			0,46	0,46	11,86	51,3	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,8	9,4	67,35	84
	Гуляш из отварного мяса	100	13,11	10,55	3,37	160,65	277
	Каша пшеничная вязкая	122	3,36	3,82	19,22	125	168
	Салат из помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед			24,62	19,29	80,52	594,15	
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	208
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,32	5,6	
	Кондитерские изделия	15	1,0	2,78	9,8	67,64	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник			9,09	9,74	41,14	286,24	
Итого за 7й день			41,57	3693	174,69	1 193,13	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Драчена	86	8,52	8,05	5,05	160	228
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Бутерброд с повидлом	33	1,49	2,36	16,53	93,6	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за завтрак			10,5	12,89	30,46	313,24	
II завтрак	Свежие фрукты	114	0,46	0,46	11,86	51,3	
Итого за II завтрак			0,46	0,46	11,86	51,3	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,71	70,95	63
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	8,66	5,55	16,49	201,78	302
	Огурцы свежие порционно	40	0,32	0,04	1,32	5,6	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
Итого за обед			15,45	9,3	73,16	487,84	
Полдник	Запеканка из творога	64	11,36	7,74	11,76	162,56	237
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	354
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Кондитерские изделия	15	1,00	2,78	9,8	67,64	
Итого за полдник			15,72	13,99	35,4	330,32	
Итого за 9й день			42,13	36,64	150,88	1 182,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы	160	2,40	3,82	21,04	128	185
	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
Итого за завтрак			6,36	6,1	39,65	238,64	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за II завтрак			0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,2	9,8	80,85	81
	Тефтели из печени с рисом	60	7,30	8,23	12,28	152	284
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	321
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,94	26,92	13
	Гренки из пшеничного хлеба	22	2,73	0,35	16,73	81	115
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	372
Итого за обед			18,65	18,38	91,64	605,52	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,38	7,51	32,35	214,8	469
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	401
Итого за полдник			8,73	11,26	38,35	289,8	
Итого за 10й день			34,49	35,74	184,79	1 197,96	
Итого за весь период			382,26	342,24	1 693,96	11 555,5	
Среднее значение за период			38,23	34,23	169,4	1 155,6	