

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МДОУ «Детский сад

комбинированного вида №222»

И.А.Чернова

Приказ № 209 о/д от 30.08.2024 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №222»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА г. САРАТОВА**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА гр.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 1,5-3							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	150	3,94	2,94	18,59	109,45	14
	Кофейный напиток	200	0,12	0,02	8,71	35,35	56
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4	1,47	3,45	9,88	76,92	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Сок	100			12	48	62
<u>ОБЕД:</u>	Свекольник на мясокожном бульоне	180	1,95	3,69	11,68	85,25	10
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,04	1,55	21,77	111,9	36
	Гуляш куриный	50	13,4	13,03	1,98	152,67	24
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,001	9,41	26,07	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
<u>ПОЛДНИК:</u>	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
	Ряженка	170	5,8	5	8,4	108	63
	Кондитерское изделия (промышленного производства)	30	1,7	4,7	16,1	117,8	69
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Запеканка творожная.	180	7,4	3,9	13,5	224,69	44
	Кисельная подлива	20	0,04		12,86	53,24	72
	Чай с сахаром	200	***	***	8	32	58
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО: ЗА 1 ДЕНЬ</u>		1,610,00	45,23	39,731	178,91	1321,87	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 1,5-3							
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	150	6,28	7,08	30,9	214,98	15
	Какао с молоком	200	2,82	2,38	10,55	74,67	55
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/8	2,43	4,41	10,23	93,83	48
2 ЗАВТРАК:	Фрукты	100	0,78	0,17	6,99	37,08	70
ОБЕД:	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	180	2,86	3,35	14,82	100,53	11
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	120	8,76	7,18	17,31	166,22	33
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,001	9,41	32,59	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
ПОЛДНИК:	Кондитерское изделия (промышленного производства)	30	1,7	4,7	16,1	117,8	69
	Сок	100			12	48	62
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Омлет с молоком	200	11,1	12,53	2,88	167,12	37
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,02	0,005	8,1	32,69	59
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
ИТОГО : ЗА 2 ДЕНЬ		1 628,00	42,12	43,256	161,32	1210,04	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 1,5-3							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	150	3,94	2,94	18,59	109,45	16
	Кофейный напиток	200	0,12	0,02	8,71	35,35	56
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4	1,47	3,45	9,88	76,92	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Молоко кипяченое	100	3,6	3	5,64	63,6	61
<u>ОБЕД:</u>	Суп "Харчо" на мясокостном бульоне	180	3,93	4,9	16,84	120,88	89
	Запеканка вермишелевая с мясом говядины, со сметаной	130	15,94	11,73	36,45	305,74	21
	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	11,53	47,84	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Снежок	170	5,6	5	8,4	155,4	64
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Картофель, тушеный в молоке	150	3,37	6,85	18,3	148,5	79
	Чай с сахаром	200	***	***	8	32	58
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО : ЗА 3 ДЕНЬ</u>		1 630,00	43,4	39,48	168,37	1236,21	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4 1,5-3							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша молочная "Геркулес" с маслом, сахаром	150	3,88	3,7	16,21	113,5	19
	Какао с молоком	200	2,82	2,38	10,55	74,67	55
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/8	2,43	4,41	10,23	93,83	48
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Сок	100			12	48	62
<u>ОБЕД:</u>	Щи со сметаной на мясокоcтном бульоне	150	1,88	2,45	8,6	72,03	5
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	10,31	9	15,55	203,72	38
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,001	9,41	32,59	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Йогурт	200	8,14	5	19,32	142,62	65
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Запеканка творожная.	180	7,4	3,9	13,5	224,69	44
	Кисельная подлива	20	0,04		12,86	53,24	72
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,02	0,005	8,1	32,69	59
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО : ЗА 4 ДЕНЬ</u>		1 618,00	42,29	32,296	158,36	1216,11	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 1,5-3							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Суп молочный вермишелевый	200	7,15	5	36,31	227,55	13
	Кофе с молоком	200	2,79	2,26	10,76	74,21	54
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4	1,47	3,45	9,88	76,92	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Фрукты	100	0,78	0,17	6,99	37,08	70
<u>ОБЕД:</u>	Суп полевой на рыбном бульоне	150	5,74	3,45	11,17	99,24	8
	Рис отварной	110	2,11	1,02	22,21	106,52	34
	Котлета рыбная	60	10,31	2,32	1,66	64,68	25
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,001	9,41	32,59	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Сок	100			12	48	62
	Булочка городская	50	3,9	6,9	30,7	153	53
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Овощное рагу	150	3,77	1,42	20,19	108,1	27
	Чай с сахаром	200			8	32	58
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО: ЗА 5 ДЕНЬ</u>		1 550,00	43,39	27,441	205,31	1200,42	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 1,5-3							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	150	3,94	2,94	18,59	109,45	14
	Кофейный напиток	200	0,12	0,02	8,71	35,35	56
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4	1,47	3,45	9,88	76,92	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Сок	100			12	48	62
<u>ОБЕД:</u>	Рассольник на мясокостном бульоне	150	1,02	0,4	18,54	28,5	9
	Макаронные изделия отварные	110	3,02	2,02	21,03	114,34	30
	Гуляш куриный	50	13,4	13,03	1,98	152,67	24
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,001	9,41	32,59	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Ряженка	170	5,8	5	8,4	108	63
	Кондитерское изделия (промышленного производства)	30	1,7	4,7	16,1	117,8	69
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Запеканка творожная.	180	7,4	3,9	13,5	224,69	44
	Кисельная подлива	20	0,04		12,86	53,24	72
	Чай с сахаром	200	***	***	8	32	58
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО: ЗА 6 ДЕНЬ</u>		1 610,00	43,28	36,911	185,03	1274,08	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7 1,5-3							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша молочная "Геркулес" с маслом, сахаром	150	3,88	3,7	16,21	113,5	19
	Какао с молоком	200	2,82	2,38	10,55	74,67	55
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/8	2,43	4,41	10,23	93,83	48
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Фрукты	100	0,78	0,17	6,99	37,08	70
<u>ОБЕД:</u>	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180	2,87	3	18,26	112,61	6
	Капуста тушеная с мясом говядины	150	12,24	11,2	7,13	176,06	32
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,001	9,41	32,59	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Кондитерское изделия (промышленного производства)	30	1,7	4,7	16,1	117,8	69
	Сок	100			12	48	62
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Картофель, тушеный в молоке	150	3,37	6,85	18,3	148,5	79
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,02	0,005	8,1	32,69	59
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО: ЗА 7 ДЕНЬ</u>		1 578,00	32,11	31,016	149,01	1011,36	

ПРИЕМНИЦА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 1,5-3							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	150	6,28	7,08	30,9	214,98	15
	Кофе с молоком	200	2,79	2,26	10,76	74,21	54
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4	1,47	3,45	9,88	76,92	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Молоко кипяченое	100	3,6	3	5,64	63,6	61
<u>ОБЕД:</u>	Уха с перловкой	220	3,18	3,9	15,18	84,6	88
	Тефтели рыбные с рисом	100	14,64	5,48	14,19	159,29	28
	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	11,53	47,84	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
<u>ПОЛДНИК:</u>	Снежок	170	5,6	5	8,4	155,4	64
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Омлет с молоком	200	11,1	12,53	2,88	167,12	37
	Чай с сахаром	200	***	***	8	32	58
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО : ЗА 8 ДЕНЬ</u>		1 530,00	54,09	44,29	143,39	1216,49	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 1,5-3							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	150	3,94	2,94	18,59	109,45	16
	Какао с молоком	200	2,82	2,38	10,55	74,67	55
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/8	2,43	4,41	10,23	93,83	48
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Сок	100	***	***	12	48	62
<u>ОБЕД:</u>	Щи со сметаной на мясокостном бульоне	150	1,88	2,45	8,6	72,03	5
	Запеканка картофельная с мясом говядины	150	10,13	9,58	14,86	187,51	35
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,001	9,41	32,59	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
<u>ПОЛДНИК:</u>	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
	Йогурт	200	8,14	5	19,32	142,62	65
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Запеканка творожная.	180	7,4	3,9	13,5	224,69	44
	Кисельная подлива	20	0,04		12,86	53,24	72
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,02	0,005	8,1	32,69	59
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО: ЗА 9 ДЕНЬ</u>		1 608,00	42,13	32,116	159,19	1190,61	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА гр.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 1.5-3							
<u>ЗАВТРАК:</u>	Суп молочный вермишелевый	200	7,15	5	36,31	227,55	13
	Кофейный напиток	200	0,12	0,02	8,71	35,35	56
	Бутерброд со сливочным маслом	20/4	1,47	3,45	9,88	76,92	47
<u>2 ЗАВТРАК:</u>	Фрукты	100	0,78	0,17	6,99	37,08	70
<u>ОБЕД:</u>	Суп картофельный на мясокостном бульоне	180	1,65	1,26	9,87	51,83	80
	Плов с мясом	120	8,83	8,49	26,5	219,17	31
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0,001	9,41	32,59	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	66
<u>ПОЛДНИК:</u>	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,89	67
	Сок	100			12	48	62
	Булочка городская	50	3,9	6,9	30,7	153	53
<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>	Овощное рагу	150	3,77	1,42	20,19	108,1	27
	Чай с сахаром	200			8	32	58
	Батон	20	1,43	0,55	9,82	50,44	68
<u>ИТОГО : ЗА 10 ДЕНЬ</u>		1 550,00	29,14	21,261	161,89	961,12	

<u>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД</u>			429,74	441,86	2012,67	14023,24	791,662	
<u>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</u>			42,97	44,18	201,26	1402,32	79,16	
<u>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ</u>			14 %	30,7 %	55,3 %			