

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1 «Аленушка»

\_\_\_\_\_ О.Ю.Веремьева

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

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: с 2 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			5,22	7,77	46,08	275,6	
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	80
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	97	12,3	3,96	8,61	119,6	255
	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 сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед</b>			21,25	12,14	85,48	536,57	
<b>Полдник</b>	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	2,78	9,8	67,64	
<b>Итого за полдник</b>			16,2	14,14	28,36	306,52	
<b>Итого за 1й день</b>			43,42	34,05	175,07	1 182,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>			6,1	5,86	39,65	235,44	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	142	0,57	0,57	14,77	63,9	
<b>Итого за II завтрак</b>			0,57	0,57	14,77	63,9	
<b>Обед</b>	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
	Овощи консервированные (помидоры/огурцы)	40	0,72	-	0,64	7,2	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед</b>			19,18	15,59	69,12	494,93	
<b>Полдник</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	56,88	45
	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	2,78	9,8	67,64	
<b>Итого за полдник</b>			8,7	11,42	33,28	270,08	
<b>Итого за 2й день</b>			34,55	33,44	156,82	1 064,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>			4,99	6,94	57,78	275,6	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	142	0,57	0,57	14,77	63,9	
<b>Итого за II завтрак</b>			0,57	0,57	14,77	63,9	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,65	61,5	57
	Котлеты или биточки рубленые	70	8,93	6,74	8,97	132	282
	Каша вязкая из гречневой крупы	118	3,6	3,69	15,94	111,14	314
	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 сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	
<b>Итого за обед</b>			18,45	14,05	83,85	535,07	
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	449
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
<b>Итого за полдник</b>			8,91	7,81	34,05	242	
<b>Итого за 3й день</b>			32,92	29,37	187,45	1 116,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	80	7	13,58	1,35	156,3	215
	Икра кабачковая	40	-	2,8	2,8	36	
	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
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,2	9,8	80,85	81
	Жаркое домашнему	140	14,43	3,7	12,84	142,3	276
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	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 сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед</b>			23,6	9,99	78,23	496,66	
<b>Полдник</b>	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	10	2,78	9,8	67,64	
<b>Итого за полдник</b>			15,72	13,99	35,4	330,32	
<b>Итого за 4й день</b>			48,6	42,73	156,45	1 204,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	160	2,79	4,23	25,78	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	8	2,08	1,92	-	25,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			6,75	6,51	44,39	264,64	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	142	0,57	0,57	14,77	63,9	
<b>Итого за II завтрак</b>			0,57	0,57	14,77	63,9	
<b>Обед</b>	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
	Макаронные изделия отварные	130	3,46	0,49	18,69	93,06	204
	Салат из горошка зеленого	40	1,19	2,07	2,5	33,44	10
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед</b>			25,46	15,55	80,59	564,01	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	63	4,46	8,27	35,11	233,1	460
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	401
<b>Итого за полдник</b>			8,81	12,02	41,11	308,1	
<b>Итого за 5й день</b>			41,59	34,65	180,86	1 200,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,12	108,9	93
	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
<b>Итого за завтрак</b>			5,84	6,28	37,64	230,5	
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский»	150	1,2	3,06	10,15	73,05	76
	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
	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	56,88	45
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед</b>			17,74	16,35	80,71	540,34	
<b>Полдник</b>	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	2,78	9,8	67,64	
<b>Итого за полдник</b>			16,23	11,11	32,76	296,26	
<b>Итого за 6й день</b>			40,56	33,74	166,26	1 131,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая 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	7	2,08	1,92	-	25,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			8,63	7,14	44,44	276,64	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	142	1,24	1,24	14,77	63,9	
<b>Итого за II завтрак</b>			1,24	1,24	14,77	63,9	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,51	1,67	10,2	61,95	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	8,66	5,55	16,49	201,78	302
	Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед</b>			13,31	9,56	65,82	453,64	
<b>Полдник</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая	40	-	2,8	2,8	36	
	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	2,77	9,8	67,65	
<b>Итого за полдник</b>			7,88	10,51	30,98	249,21	
<b>Итого за 7й день</b>			31,06	28,45	156,01	1 043,39	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая из гречневой 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
<b>Итого за завтрак</b>			3,65	6,26	50,38	272,6	
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	150	1,22	3	8,46	65,85	58
	Котлеты или биточки рубленые	70	8,93	6,74	8,97	132	282
	Макаронные изделия отварные	130	3,46	0,49	18,69	93,06	204
	Овощи консервированные	40	1,12	-	0,24	6,4	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед</b>			19,07	10,87	82,99	506,82	
<b>Полдник</b>	Блинчики со сгущенным молоком	55	2,62	4,82	14,94	114	447
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	5,76	401
<b>Итого за полдник</b>			6,96	8,57	21,24	190	
<b>Итого за 8й день</b>			30,43	25,7	169,76	1 033,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Драчена	86	8,52	8,05	5,05	160	228
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,2	39,72	12
	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
<b>Итого за завтрак</b>			11,2	12,89	31,77	321,32	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	142	1,24	1,24	14,77	63,9	
<b>Итого за II завтрак</b>			1,24	1,24	14,77	63,9	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2	7,3	52,35	85
	Гуляш из отварного мяса	100	13,11	10,55	3,37	160,55	277
	Каша вязкая из пшеничной крупы	120	3,15	3,15	19,39	118,45	168
	Овощи консервированные	40	0,72	-	0,64	7,2	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,07	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед</b>			22,57	16,34	77,33	548,16	
<b>Полдник</b>	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	2,77	9,8	67,65	
<b>Итого за полдник</b>			14,85	13,45	39,95	396,37	
<b>Итого за 9й день</b>			49,86	43,92	163,82	1 329,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая 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	8	2,08	1,92	-	25,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			6,36	6,1	39,65	238,64	
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,21	9,68	78,95	81
	Тефтели из печени с рисом	60	7,3	8,23	12,28	152	284
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	321
	Овощи консервированные	40	1,12	-	0,24	6,4	
	Хлеб пшеничный	22	1,76	0,33	11,11	54,56	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,3	14,7	70,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376
<b>Итого за обед</b>			18,28	15,92	85,18	557,66	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	454
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	127,5	
<b>Итого за полдник</b>			7,23	4,92	33,78	260,5	
<b>Итого за 10й день</b>			32,62	26,94	173,76	1 120,8	
<b>Итого за весь период</b>			385,61	332,99	1 686,26	11 428,6	
<b>Среднее значение за период</b>			38,561	33,299	168,63	1 142,86	