

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ЦРР- детский сад № 70
г. Новороссийск

_____ А.Ю.Пасовец
«01» ноября 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 ЛЕТ
МАДОУ ЦРР- детский сад № 70**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептур ы	%
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6		633,02	22
	Омлет	120	10,73	15,31	2,21	189,77	0,29	627,03	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,05	7,48	25,5	2,97	104,09	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Итого	330	12,61	19,62	25,67	310	3,26		
2 Завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69		636,02	5
	Итого	150	0,75	0,15	15,15	69			
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,66	3,64	2,2	43,29	11,12	33,03	34
	Суп картоф. с клецками	150	1,35	1,71	5,2	42,0		69,07	
	Шницель куриный паровой	60	9,64	4,32	10,74	131,25	0,69	54,01	
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,76		501,07	
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,18	0	10,01	48	0,9	400,05	
	Итого	560	16,37	16,23	65,68	474	12,71		
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	130	4,03	4,84	19,05	140,01	0,89	431,31	29
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5		4,03	
	Ватрушка с творогом	60	1,72	1,69	22	117,99		450,02	
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,87	17,32	78		509,38	
	Итого	370	11,6	11,15	65,57	415,5	0,89		
Итого за день		2800	41,3	47,2	172,1	1269	16,9		90

День 2									
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	1,36	1,62	15,39	98,85	0,96	85,06	20
	Чай	150	0,09	0,02	7,48	23,25		656,06	
	Хлеб ржаной с сыром	32	5,56	3,8	11,55	112	0,08	509,25	
	Пряник	15	0,57	0,97	9,5	36,55		608,07	
	Итого	347	7,58	6,41	43,92	270,7	1,04		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	5
	Итого	150	4,35	3,75	6	75			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	1,84	1,04	22,06	1,25	58,03	35
	Борщ со сметаной	150	1,29	4,06	7,92	63,04	6,16	62,05	
	Яйцо вареное	41	5,08	4,60	0,24	62,66		41	
	Гуляш из печени	60	12,82	4,35	1,53	96,71	0,67	617,05	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,41	3,14	14,83	101,21		92,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,9	47		509,3	
	Кисель	150	1,05	0	21,75	91,5		394,06	
	Итого	561	25,01	18,69	60,21	484,18			
Уплотненный полдник	Тефтели из говядины (свинины)	60	3,18	6,42	4,8	102		393,01	30
	Икра свекольная	110	1,23	6,6	11,55	166,51		671,08	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	1,05	19,35	71		612	
	Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75		82,05	
	Яблоко	50	0,20	0,2	6,9	22,2		141,1	
	Итого	400	6,42	14,43	54	410			
Итого за день		1458	43,36	43,28	164,13	1241	10,16		90

День 3									
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,6	5,59	21,06	149,11	1	431,33	19
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	8,03	79,5	0,37	391,2	
	Хлеб пшеничный с сыром	20	2,46	1,46	7,04	52,2		509,39	
	Итого	300	10,41	10,8	36,13	280,81	1,37		
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	83		636,03	6
	Итого	180	0,9	0,18	18,18	83			
Обед	Овощи натуральные (помид соленые)	30	0,33	0,03	0,72	4,47	1,5	635,1	37
	Яйцо вареное	41	5,08	4,6	0,24	62,66		41	
	Суп с рыбными фрикаделькадельк.	150	5,34	3,24	10,08	93,24		118,08	
	Биточки мясные	60	8,4	8,2	7,8	133,0	0,42	13,04	
	Картофель отварной	120	2,28	5,88	15,24	122,4	15,29	499,03	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	17,25	75,75		399,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Итого	571	22,75	22,65	64,23	538,52	17,21		
Уплотненные полдник	Котлета рыбная	60	6,08	3,42	5,25	74,25	1,8	52,03	28
	Капуста тушенная	110	4	4,0	9	62,61		503,1	
	Салат "Зимний"	40	0,31	3,3	2,18	36,6		31,03	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,87	17,32	78		509,38	
	Ватрушка с творогом	60	1,72	1,69	22,00	117,75		450,02	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,18	0,00	10,01	48	0,9	400,05	
	Итого	450	13,86	13,23	65,45	417,22	2,7		
Итого за день		1501	47,92	46,86	183,99	1319	21		90

День 4									
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	1,36	1,62	15,39	98,85	0,96	85,06	20
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	10,24	57,49		391,14	
	Хлеб пшеничный с сыром	24	3,62	2,15	9,35	76,47		509,4	
	Пряник	20	0,76	1,3	12,66	48,73		608,05	
	Итого	344	8,14	7,09	47,64	281,54	0,96		
2 Завтрак	Яблоко	150	0,60	0,6	20,72	66,6		141,01	5
	Итого	150	0,60	0,6	20,72	67			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	1,84	1,04	22,06	1,25	58,03	35
	Суп вермишелевый	150	1,79	2,03	4,46	43,56		70,01	
	Плов из риса с мясом	150	6	10,8	35,00	299,49	1,5	22,04	
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,87	17,32	78		509,38	
	Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75		82,05	
	Итого	520	9,91	15,66	69,22	491,86	2,75		
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	60	5,7	3,08	2,7	61,28	2,01	219,11	31
	Икра свекольная	110	1,24	12,5	11,55	166,51		671,07	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,9	47		509,3	
	Чай	150	0,09	0,02	7,48	23		656,06	
	Булочка домашняя	60	1,43	3,11	26	134,19		429,05	
	Итого	400	9,48	19,42	60,63	432,23	2,01		
Итого за день		1414	28,13	42,77	198,21	1272,23	5,72		90

День 5									
Завтрак	Салат из квашеной капусты с лком	40	0,66	3,64	2,2	43,29	11,12	33,03	20
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,24	7,91	23,86	184,1	4,24	68	
	Чай с лимоном	150	0,1	0,05	7,48	25,5	2,97	104,09	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Итого	390	8,02	12,3	46,44	299,89	18,33		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	5
	Итого	150	4,35	3,75	6	75			
Обед	Салат "Зимний"	40	0,31	3,29	2,18	36,61		31,03	36
	Суп гороховый	150	1,2	2,05	20,44	123,99		645,09	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02	
	Суфле из печени со сметаной	60	7,21	6,22	1,53	86,8	15,6	51,03	
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4		506,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,9	47		509,3	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8		636,03	
	Итого	560	14,23	16,60	80,44	547	15,6		
Уплотненный полдник	Творожный пудинг запеченный	130	4,69	4,17	16,48	201,24		199,09	30
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,87	17,32	78		509,38	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	10,24	57,49		391,14	
	Яблоко	100	0,40	0,6	13,81	44,66		609,03	
	Печенье	15	1,04	3,55	14,15	74		651,1	
	Итого	425	10,03	11,21	72	455,39			
Итого за день		1525	36,63	43,86	204,88	1378	34		90

День 6									
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	40	1,2	2,07	2,52	33,44	4,4	638,03	22
	Омлет	120	10,73	15,31	2,21	189,77	0,29	627,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Чай	150	0,09	0,02	7,48	23		656,09	
	Итого	330	13,04	18,1	25,11	293	4,69		
2 Завтрак	Яблоко	150	0,60	0,6	20,72	66,6		141,01	5
	Итого	150	0,60	0,6	20,72	67			
Обед	Овощи натуральные (помид соленые)	30	0,33	0,03	0,72	4,47	1,5	635,1	33
	Суп вермишелевый	150	1,79	2,02	4,46	44		70,01	
	Шницель куриный паровой	60	9,64	4,32	10,74	131,25	0,69	54,01	
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,1	110,76		501,07	
	Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75		82,05	
	Хлеб ржаной	40	2,00	1,16	23,09	104,00		509,31	
	Итого	550	16,56	12,93	63,49	442,79	2,19		
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	1,36	1,62	15,39	98,85	0,96	85,06	31
	Булочка с творогом	70	0,99	2,29	25,16	152,69	1	78,06	
	Какао с молоком	150	3,5	3,11	12,97	93,8		387,07	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	1,05	19,35	71		612	
	Итого	400	7,38	8,07	72,87	416,34	1,96		

Итого за день		1430	37,58	39,7	182,19	1219	9	

90

День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,15	6,45	24,3	172,05	1,28	431,34
	Чай с лимоном	150	0,1	0,05	7,48	25,5	2,97	104,09
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,87	17,32	78		509,38
	Итого	330	5,75	7,37	49,1	275,55	4,25	
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02
	Итого	150	4,35	3,75	6	75,4		
Обед	Салат "Зимний"	40	0,31	3,29	2,18	36,61		31,03
	Суп гороховый	150	1,2	2,05	20,44	123,99		645,09
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02
	Котлета куриная	60	9	5,07	8,75	131,99		13,05
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	8,69	62,30		503,01
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8		636,03
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3
	Итого	570	17,63	15,36	73,81	518,11		
Уплотненный полдник	Биточки мясные	60	8,4	8,2	7,8	133	0,42	642,09
	Макаронные изделия отварные	100	3,76	0,44	23,2	96,6		297,03
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,87	17,32	78		509,38
	Компот из яблок с лимоном	150	0,18	0	10,01	48		400,05
	Печенье	15	1,04	3,05	14,15	74		651,1

19

5

36

30

	Итого	355	14,88	12,56	72,48	429,6		
Итого за день		1405	42,61	39,04	201,39	1298,66	4,25	

90

День 8								
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	1,4	1,62	15,39	98,85	0,96	85,06
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	0,37	4,03
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,8	2,65	14,1	56,00		496,12
	Итого	325	7,5	8,02	36,69	234,35	1,33	
2 Завтрак	Яблоко	140	0,56	0,56	19,34	62,16		141,02
	Итого	140	0,56	0,56	19,34	62,16	0,0	
Обед	Овощи натуральные (помид соленые)	30	0,33	0,03	0,72	4,47	1,5	635,1
	Суп рассольник Ленинградский	150	3,99	4,1	11,11	98,41	5,48	64,03
	Печень по-стогановски	60	3,04	7,67	2,96	156,42		25,05
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,76		501,07
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17
	Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75		82,05
	Итого	530	11,16	17,78	50,82	471	6,98	
Уплотненные полдник	Котлета мясные	60	7,41	4,64	5,66	109,62	0,6	642,1
	Рагу из овощей	120	2,4	6,42	10,2	108	9,18	634,02
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,00	17,25	75,75		399,07

18

5

37

30

	Пряник	15	0,57	0,97	9,49	36,54		608,07
	Итого	365	11,68	12,61	54,15	381,91	9,78	
Итого за день		1360	30,91	38,97	161	1149	18	

90

День 9								
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	120	5,81	4,97	19,82	149,7		73,02
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,8	2,65	14,1	56,00		496,12
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	10,25	57,49		391,14
	Итого	295	10,01	9,64	44,17	263,19		
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8		636,03
	Итого	180	0,90	0,18	18,18	83		
Обед	Салат из квашеной капусты с лком	40	0,66	3,64	2,2	43,29	11,12	33,03
	Яйцо вареное	41	5,08	4,6	0,24	62,66		41
	Борщ со сметаной	150	1,29	4,06	7,92	63,04	6,16	12,13
	Тефтели рыбные	60	5,1	4,11	9,12	93,75	0,56	23,02
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4		506,01
	Компот из яблок с лимоном	150	0,18	0	10,01	48		400,05
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,58	11,55	52		509,17
	Итого	561	15,77	21,04	63,58	499	17,84	
Уплотненные продукты	Творожный пудинг запеченный	130	4,69	4,17	16,48	201,24		199,1
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5		4,03
	Печенье	15	1,04	3,05	14,15	74		651,1
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	59		509

19

6

36

30

и полдник								
	Итого	320	11,36	11,85	53,96	413,49		
Итого за день		1356	38,04	42,71	179,89	1258,62	17,84	

90

День 10								
Завтрак	Салат "Зимний"	40	0,31	3,29	2,18	36,61		31,03
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,24	7,91	23,86	184,1	4,24	68
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3
	Чай с лимоном	150	0,1	0,05	7,48	25,5	2,97	104,09
	Итого	390	7,67	11,95	46,42	293,21	7,21	
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02
	Итого	150	4,35	3,75	6	75		
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,2	2,07	2,52	33,44	4,4	638,03
	Суп картоф. с мясн. фрикад.	150	4,56	3,42	10,42	91,04	9,84	657,03
	Тефтели из говядины (свинины)	60	3,18	6,42	4,8	102		393,01
	Свекла тушенная в смет.соусе	150	1,79	3,30	8,98	75,53	1,39	324,02
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,87	17,32	78		509,38
	Кисель	150	1,05	0,00	21,75	92		394,06
	Итого	580	13,28	16,08	65,79	471,51	15,63	
Уплотненные полдник	Суп молочный с крупой	150	1,36	1,62	15,39	98,85	0,96	85,06
	Пирожок с повидлом	50	1,18	1,88	21,28	146,72	0,2	79,02
	Какао с молоком	150	3,5	3,11	12,97	93,8		387,07
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509
	Итого	375	7,32	7,49	65,77	398,12	1,16	

21

5

34

29

Итого за день	1495	32,62	39,27	183,98	1238,24	24	
Итого за период	15744	379	424	1832	12643	160,97	
Среднее значение за период	1574	38	42	183	1264	16,097	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

90

42 47 203 1400

90 90 90 90

Распределение в процентном отношении калорийности по отдельным приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (при 12-ти часовом прибывании детей в ДОУ)

	прием пищи	норма %	факт
1	завтрак	20	20
2	2 завтрак	5	5
3	обед	35	35
4	уплотненный полдник	30	30

Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509
----------------	----	------	------	-------	-------	--	-----

|

