

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МБДОУ  
детский сад «Берёзка»

№ 60-41

от « 01 » 03 20 24 г.

Мителва Н.Б.

Мителва Н.Б.

документов

с. Мамонтово

ОГРН 1022202071902

ИНН 2257003007

**Примерное десятидневное меню на весеннее – летний период 2023-2024 уч.г.**

**Для организации питания детей от 1 до 3 лет, посещающих МБДОУ детский сад «Берёзка» с. Мамонтово**

**( Время пребывания детей – 10,5ч.)**

МБДОУ детский сад «Берёзка» с. Мамонтово

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак: 1</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	150/9	4.66	5.6	18.82	120.88	265
	Чай с лимоном	150	1	1.08	10.83	46.292	154
	Бутерброд с повидлом	20\5	1.54	0.16	13.16	61	2
<b>2 завтрак</b>	Яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
<b>Обед:</b>	Нарезка из капусты	80	1.05	0.19	3.64	20.48	2
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150	2.95	4.8	6.87	94.49	
	Рис с овощами и мясом говядины	200	19.6	23.4	47.4	480.25	53
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	60	7.6	0.6	52.3	117	18
<b>Полдник:</b>	Каша манная молочная	150	4.66	5.6	18.82	144	32
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	Вафли	30	4,8	1.5	26.3	18.0	55
<b>Итого за первый день:</b>			<b>42.67</b>	<b>39.56</b>	<b>201.6</b>	<b>1.370</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая Дружба молочная	150	4.66	5.79	20.78	150.75	84
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	Бутерброд с сыром	30\10	4.33	6.82	12.13	127.33	3
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532

<b>Обед:</b>	Нарезка из свежих помидор	45	0.36	0.05	1.13	6.3	70
	Борщ с мясом	200	7.91	5.81	10.98	128.0	62
	Котлета из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	161
	Перловка отварная рассыпчатая	100	2.9	6.1	20.7	153	508
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
	Чай с молоком	150	0.67	0.83	11.25	46.67	261
<b>Итого за второй день:</b>			<b>35,75</b>	<b>39.23</b>	<b>163,85</b>	<b>1,400</b>	
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями Геркулес	150	4.76	6.38	16.4	140.25	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	1.8	11.64	76.67	253
	Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих огурцов	45	0.36	0.05	1.13	6.3	70
	Суп крестьянский со сметаной	150	2.42	1.62	13.2	92	37
	Тефтели из говядины	50	6.41	6.78	5.22	107.5	174
	Макаронные изделия отварные с подливом	100	3.56	4.646	20.97	135.33	195
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
<b>Полдник</b>							
	Венская сдоба	60	5.23	8.97	28.85	221.23	36
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	397
<b>Итого за 3 день</b>			<b>32.67</b>	<b>45.35</b>	<b>211.55</b>	<b>1.400.</b>	
<b>День 4</b>							

<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.39	4.36	14.99	116.25	173
	Какао	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
	Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
<b>2 завтрак</b>	Йогурт	100	2.3	2.3	13.5	55.0	40
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150	3.28	4.8	16.76	116.11	33
	Рыба тушеная с овощами	70	6.7	3.47	30.32	70.88	144
	Картофельное пюре	100	2.44	4.19	14.45	113.6	206
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
<b>Полдник</b>	Расстегай с повидлом	75\15	6.24	8.1	34.31	234	265
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263
<b>Итого за 4 день</b>			<b>30.56</b>	<b>30.69</b>	<b>179.43</b>	<b>1450.</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой ячневая	150	4.32	4.97	13.71	117	43
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	Бутерброд с сыром	30	4.33	6.82	12.13	127.33	3
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
<b>обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.70	1.72	13.06	74.45	25
	Рагу из овощей	100	2.23	4.04	10.16	86.67	77
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
<b>Полдник</b>	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.99	4.35	36.0	211.05	73
	Хлеб	30	0.39	0.03	14.8	58.5	18
	Молоко	150	4.19	4.79	7.56	90.09	529
<b>Итого за 5 день</b>			<b>37.49</b>	<b>33.52</b>	<b>215.90</b>	<b>1,384.</b>	
<b>День 6</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.99	4.35	36.0	211.05	73
	Чай с сахаром	150	1	1.08	10.83	30	263
	Бутерброд с повидлом	30\5	1.54	0.16	13.16	61	2
<b>2 завтрак</b>	Яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
<b>Обед</b>							
	Суп рисовый с мясом курицы	150	3.93	4.9	16.84	120.88	101
	Капуста тушеная	120	3.15	3.88	16.14	104.60	77
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
<b>Полдник</b>	Пряники	30	9.7	3.1	52.6	59	34
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.39	4.36	14.99	116.25	44
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
<b>Итого за 6 день</b>			<b>37.53</b>	<b>43.48</b>	<b>176.38</b>	<b>1,376.</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая манная молочная	150	4.66	5.6	18.82	144	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих помидор	45	0.36	0.05	1.13	6.3	70
	Суп рыбный с консервой	150	4.24	5.2	20.24	112.8	41
	Котлета из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	161
	Каша ячневая	150	5.26	6.07	21.29	159.75	91
	Соус красный основной	20	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
<b>Полдник</b>	Рис отварной с овощами	100	2.57	4.67	17	141.33	191
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.0	394
	Печенья	30	1.2	3.3	13.7	90.16	39
<b>Итого за 7 день</b>			<b>46.5</b>	<b>49.43</b>	<b>195.97</b>	<b>1,390.</b>	

<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5.26	6.07	21.29	159.75	96
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
	Бутерброд с сыром	30	4.33	6.82	12.13	127.33	3
<b>2 завтрак</b>	Йогурт	100	2.30	2.30	13.5	55	40
<b>Обед</b>							
	Свекольник с мясом со сметаной	150	3.38	5.2	11.03	116.11	34
	Биточки из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	161
	Каша гороховая	120	6.99	4.35	36	211.05	2
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
<b>Полдник</b>	Калачи на сметане	70	5.25	11.37	29.07	182.3	274
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263
<b>Итого за 8 день</b>			<b>37.71</b>	<b>44.15</b>	<b>166.93</b>	<b>1,415.</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150	4.16	5.6	19.56	144	173
	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	253
	Бутерброд с маслом	30/5	1.54	3.46	9.75	91.33	1
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
<b>Обед</b>							
	Суп гречневый	150	3.32	4.83	15.74	115.2	101
	Ленивые голубцы с мясом говядины	155	14.03	14.30	10.53	226.50	283
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	100	12.8	11.5	31.13	343.27	117
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
<b>Итого за 9 день</b>			<b>47.79</b>	<b>50.49</b>	<b>198.95</b>	<b>1,450.</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная	150	4.95	5.27	25.4	169.21	85

	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
	Бутерброд с сыром	30	4.33	6.82	12.13	127.33	3
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
<b>Обед</b>							
	Нарезка из свежих огурцов	45	0.36	0.05	1.13	6.3	70
	Суп гороховый	150	4.3	3.9	17.51	105.6	36
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	150	5.63	3.98	11	170.45	42
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.16	117	18
<b>Полдник</b>							
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	3.59	3.93	22.82	141.04	73
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263
<b>Итого за 10 день</b>			<b>41.67</b>	<b>51.69</b>	<b>1923,2</b>	<b>1,390.</b>	
Итого за весь период			399.6	433.7	193.2	14025.0	
Среднее значение за период			39.6	43,7	193.2	1402.5	