

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МБДОУ
детский сад «Берёзка» с. Мамонтово
№ _____ от «03» марта 2025 г.
_____ Бахарева А.А.



Примерное десятидневное меню на весенний – летний период 2024-2025 учебный год.

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

(Время пребывания детей – 10,5ч.)

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак: 1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/9	4.66	5.6	18.82	120.88	265
	Чай с лимоном	150	0.133	0.005	12.190	46.	154
	Бутерброд с повидлом	20\5	1.54	0.16	13.16	61	2
2 завтрак	Яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
Обед:	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	56
	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	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник:	Вафли	30	4.8	1.5	26.3	18.0	55
	Каша 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
Итого за первый день:			42.67	39.56	201.6	1.375	
День 2							
Завтрак	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
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед:	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	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник	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	2.65	2.33	11.31	77.0	394
Итого за второй день:			35,75	39.23	163,85	1.403	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	150	4.76	6.38	16.4	140.25	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	1.8	11.67	76.67	253
	Бутерброд с маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед	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	100	3.56	4.646	20.97	135.33	195
	Соус красный основной	35	0.48	1.37	2.16	21.7	228
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	376
	Хлеб пшеничный	60	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник							
	Калачи на сметане	70	5.25	11.37	29.07	182.3	274
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	397
Итого за 3 день			32.67	45.35	211.55	1.400	

День 4							
Завтрак	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
	Бутерброд с сыром	30\ 10	4.33	6.82	12.13	127.33	3
2 завтрак	Йогурт	100	2.6	2.6	15.0	58.3	40
Обед							
	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	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник	Расстегай с повидлом	75\15	6.24	8.1	34.31	234	265
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263
Итого за 4 день			30.56	30.69	179.43	1.450	
День 5							
Завтрак	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 маслом	30	2.01	3.87	12.13	91.33	1
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
обед	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	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4.27	14.6	175.33	186
	Хлеб	30	2.01	0.21	15.09	72	1
	Молоко кипячёное	150	4.19	4.79	7.56	90.09	529

Итого за 5 день			37.49	33.52	215.90	1.394	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4.27	14.6	175.33	186
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263
	Бутерброд с повидлом	30\5	1.54	0.16	13.16	61	2
2 завтрак	Яблоки	100	0.1	0.1	12.2	57.80	35
Обед							
	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	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник	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
Итого за 6 день			37.53	43.48	176.38	1.396	
День 7							
Завтрак	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
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед	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	35	0.48	1.37	2.16	21.7	228

	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233
	Хлеб пшеничный	60	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник	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
	Печенье	30	1.2	3.3	13.7	90.16	39
Итого за 7 день			46.5	49.43	195.97	1.390	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая пшенная 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/ 10	4.33	6.82	12.13	127.33	3
2 завтрак	Йогурт	100	2.6	2.6	15.0	58.3	40
Обед							
	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	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник	Венская сдоба	60	5.23	8.97	28.85	221.23	36
	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	263
Итого за 8 день			37.71	44.15	166.93	1.410	
День 9							
Завтрак	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	2.01	3.87	12.13	91.33	1
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							

	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	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста.	60	4.8	3.69	20.98	156.3	289
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	397
Итого за 9 день			47.79	50.49	198.95	1.400	
День 10							
Завтрак	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	30/10	4.33	6.82	12.13	127.33	3
2 завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	532
Обед							
	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	4.02	0.42	30.18	144	1
Полдник							
	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
Итого за 10 день			41.67	51.69	1923,2	1.390	
Итого за весь период			399.6	433.7	193.2	14008.0	
Среднее значение за период			39.6	43,7	193.2	1400.8	