

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 113
Ю.Г.Бубнова
« 07 » 2022 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа « Город Архангельск »
« Детский сад общеразвивающего вида №113 «Ветерок»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей в возрасте от 1 до 3 лет с 12 часовым пребыванием.

Сезон: осень-зима

Заведующий

Ю.Г.Бубнова

Ю.Г.Бубнова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: Понедельник (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5	6	24	164	1	7
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120		13
	Напиток кофейный из цикория с молоке	170	3	2	14	86		65
	Итого за Завтрак		12	14	51	370	1	
Завтрак2	Хлебцы пшеничные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	13	80	10	26
	Салат из свежих огурцов с луком.новое	30		2	1	18	3	144,03
	Гуляш из отварного мяса	70	15	15	3	210	2	29
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	100	6	5	27	180		30
	Компот из сухофруктов	130			16	66		37
	Хлеб ржаной	30	2		12	60		35
	Итого за Обед		25	24	72	614	15	
Полдник	Кисломолочный напиток "Кефир"	150	4	5	5	80		33,02
	Печенье сахарное	50	4	5	35	198		94
Итого за Полдник			8	10	40	278		
Ужин	Запеканка творожная	80	11	7	8	145		39
	Бананы мытые	120	2	1	25	114		95
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52		34
	Кисель из сока	150			19	84		112
	Повидло яблочное	30			18	73	1	120
Итого за Ужин			15	9	80	468	1	
Итого за день			60	57	254	1775	19	

Утвердил  Ю.Г. Бубнова



День: вторник (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	2	3	12	110	1	68
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	3	3	25	140		1,01
	Какао на молоке	170	3	3	15	101	1	50
	Итого за Завтрак		8	9	52	351	2	
Завтрак2	Сухари ванильные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Суп рыбный	150	5	2	9	75	10	41
	Капуста тушеная.	100	3	6	10	109	59	48
	Салат из свежих помидоров с луком.	30		2		20	3	144
	Котлеты рубленые из мяса кур	60	8	10	10	167		54
	Компот из свежих фруктов	130			15	63	2	124
	Хлеб ржаной	30	2		12	60		35
	Итого за Обед		18	20	56	494	74	
Полдник	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4	3	15	108		33
	Булочка "Домашняя"	50	4	6	27	179		133
	Итого за Полдник		8	9	42	287		
Ужин	Картофель отварной	140	3	4	22	132		147
	Икра свекольная или морковная	60	1	5	7	79	10	4,01
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52		34
	Яйцо вареное вкрутую	20	5	5		63		406
	Чай с сахаром	160			8	32		45
	Итого за Ужин		11	15	47	358	10	
Итого за день		45	53	208	1535	88		



Утвердил

Ю.Г. Бубнова

День: Среда(1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	2	3	25	133	1	63
	Чай с молоком	170	2	2	14	84		19
	Бутерброд с маслом	35	2	6	11	106		1
Итого за Завтрак			6	11	50	323	1	
Завтрак2	Сушка ванильная	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед								
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	5	51	3855	102
	салат из кукурузы	20	4	9	12	15		
	Суфле из отварного мяса	70	15	17	5	228		148
	Пюре морковно-картофельное	120	2	4	14	100	12	24
	Компот из свежемороженой ягод	130			16	64		123
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
Итого за Обед			25	33	68	538	3867	
Полдник								
	Кисломолочный напиток "Ряженка"	150	4	3	6	74	1	33,01
	Вафли "Сливочные"	50	4	5	32	192		409
Итого за Полдник			8	8	38	266	1	
Ужин								
	Омлет натуральный	60	6	7	1	98		60
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	7	2	70	10	22
	Чай с лимоном	150			9	36	3	121
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	78		34
	Яблоки	100	1	1	16	73		140
Итого за Ужин			10	16	43	355	13	
Итого за день			49	68	210	1527	3884	

Утвердил Ю.Г. Бубнова Ю.Г. Бубнова



День: Четверг (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	5	6	24	164	1	47
	Бутерброд с сыром	45	5	6	15	135		13
	Напиток кофейный из цикория с молоке	170	3	2	14	86		65
	Итого за Завтрак		13	14	53	385	1	
Завтрак2	Хлебцы пшеничные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	1	4	6	71	16	69
	Огурец свежий	30			1	4	3	142
	Котлета мясная рубленая паровая	60	9	8		106		99
	Рис отварной.	100	2	4	24	140		84
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	2	24	1	105
	Отвар шиповника	130			6	27	56	111
	Хлеб ржаной	30	2		12	60		35
	Итого за Обед		15	18	51	432	76	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4	3	15	107	1	134
	Йогурт							
	Булочка "Домашняя"	50	4	6	27	179		133
Итого за Полдник			8	9	42	286	1	
Ужин	Рагу овощное	150	3	6	16	137	26	129
	Яйцо вареное вкрутую	20	5	5		63		406
	Чай с сахаром	150			7	30		45
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52		34
	Бананы мытые	100	2	1	21	95		95
	Итого за Ужин		12	13	54	377	26	
Итого за день			48	54	211	1525	106	

Утвердил:

Ю.Г. Бубнова



День: Пятница (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная на молоке жидкая.	150	3	3	24	137	4	67
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	3	3	25	140		1,01
	Какао на молоке	170	3	3	15	101	1	50
Итого за Завтрак			9	9	64	378	5	
Завтрак2								
	Сухари ванильные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед								
	Суп молочный крупяной с рисом.	150	4	4	13	112		130,01
	Тефтели рыбные	60						76
	Помидор свежий	30						101
	Пюре картофельное	120	3	4	19	125	22	56
	Компот из свежих фруктов	130			15	63	2	124
	Хлеб ржаной	30	2		12	60		35
Итого за Обед			9	8	59	360	24	
Полдник								
	Кисломолочный напиток "Кефир"	150	4	5	5	80		33,02
	Пряники "Малышок" с начинкой	50	2	2	33	105		154
Итого за Полдник			6	7	38	185		
Ужин								
	Запеканка творожная	80	11	7	8	145		39
	Чай с сахаром	170			8	34		45
	Яблоки	100	1	1	16	73		140
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52		34
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2	3	17	96		98
Итого за Ужин			16	12	59	400		
Итого за день			40	36	231	1368	31	

Утвердил  Ю.Г. Бубнова



День: Понедельник (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блю да	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из пшеницы, риса и гречи молочная жидкая "Дружба"	150	5	6	22	158	1	66
	Бутерброд с сыром	45	5	6	15	135		13
	Напиток кофейный из цикория с молоке	170	3	2	14	86		65
Итого за Завтрак			13	14	51	379	1	
Завтрак2								
	Хлебцы пшеничные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	150	3	3	10	81	9	79
	Кура тушеная в томатном соусе.	70	7	9	3	106	3	81
	Макароны отварные	100	3	3	24	142		72
	Хлеб ржаной	30	2		12	60		35
	Салат из свежих огурцов с луком.	30		2		20	3	144,01
	Компот из сухофруктов	130			16	66		37
Итого за Обед			15	17	65	475	15	
Полдник								
	Кисломолочный напиток "Кефир"	150	4	5	5	80		33,02
	Печенье сахарное	50	4	5	35	198		94
Итого за Полдник			8	10	40	278		
Ужин								
	Запеканка творожная	80	11	7	8	145		39
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2	3	17	96		98
	Бананы мытые	100	2	1	21	95		95
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52		34
	Кисель из сока	170			21	95		112
Итого за Ужин			17	12	77	483		
Итого за день			53	53	244	1660	18	



Утвердил

Ю.Г. Бубнова

День: Вторник (2)

Утвердил М.М. Ю.Г. Бубнова



День: Среда (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная на молоке жидкая.	150	5	6	23	167	1	93
	Бутерброд с маслом	35	2	6	11	106		1
	Чай с молоком	170	2	2	14	84		19
Итого за Завтрак			9	14	48	357	1	
Завтрак2	Сушка ванильная	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед								
	Суп рыбный	150	5	2	9	75	10	41
	Капуста тушеная с мясом	150	7	6	6	191	68	88
	Помидор свежий	30						101
	Хлеб ржаной	30	2		12	60		35
	Компот из ягод.	130						
Итого за Обед			14	8	27	326	78	
Полдник								
	Кисломолочный напиток "Ряженка"	150	4	3	6	74	1	33,01
	Булочка ванильная	50	3	3	19	115		
Итого за Полдник			7	6	25	189	1	
Ужин								
	макароны запеченные с сыром	100	7	7	21	176		155
	Молоко пастеризованное питьевое	170	2	4	8	87	2	57
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52		34
	Бананы мытые	110	2	1	23	105		95
Итого за Ужин			13	13	62	420	2	
Итого за день			43	41	173	1337	84	

Утвердил

Ю.Г. Бубнова



День: Четверг (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	150	2	3	12	110	1	68
	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	120		13
	Напиток кофейный из цикория с молоке	170	3	2	14	86		65
	Итого за Завтрак		9	11	39	316	1	
Завтрак2	Хлебцы пшеничные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Суп свекольный со сметаной	150	1	3	7	80	12	44
	Котлеты рубленные из мяса кур	60	8	10	10	167		54
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	2	24	1	105
	салат из свежих огурцов	40						
	Рис отварной.	100	2	4	24	140		84
	Компот из изюма	130			7	29		151
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
	Итого за Обед		15	19	66	520	13	
Полдник	Кисломолочный напиток "Кефир"	150	4	5	5	80		33,02
	Вафли "Сливочные"	50	4	5	32	192		409
	Итого за Полдник		8	10	37	272		
Ужин	Картофель отварной	100	2	3	16	94		147
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52		34
	Чай с лимоном	150			9	36	3	121
	Икра кабачковая	40	1	2	4	38		4
	Яйцо вареное вкрутую	20	5	5		63		406
	Яблоки	100	1	1	16	73		140
Итого за Ужин			11	12	55	356	3	
Итого за день			43	52	208	1509	19	

Утвердил

Ю.Г. Бубнова



День: Пятница (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150	2	3	25	133	1	63
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	2	2	16	89		1,01
	Какао на молоке	170	3	3	15	101	1	50
Итого за Завтрак			7	8	56	323	2	
Завтрак2	Сухари ванильные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	1	130
	Суфле из рыбы	60	49	37	4	547	1	132
	Пюре картофельное	100	2	4	16	104	18	56
	Хлеб ржаной	30	2		12	60		35
	Компот из сухофруктов	130			6	27	56	111
	Помидор свежий	30						101
Итого за Обед			57	45	52	847	76	
Полдник								
	Кисломолочный напиток	150	4	3	15	107	1	134
	Йогурт							
	Булочка ванильная	50	3	3	19	115		
Итого за Полдник			7	6	34	222	1	
Ужин								
	Запеканка творожная	80	11	7	8	145		39
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2	3	17	96		98
	Яблоки	100	1	1	16	73		140
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52		34
	Чай с сахаром	170			8	34		45
Итого за Ужин			16	12	59	400		
Итого за день			87	71	212	1837	81	

Утвердил

Ю.Г. Бубнова



Итого за период	520	527	2140	15434	4378	
Среднее значение за период	52	52,7	214	1543,4	437,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	56			