

Утверждаю

Заведующий МБДОУ – детский сад № 451



Е.В. Таланова

«01» сентября 2023 г

Примерное десятидневное меню

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение – детский сад № 451**

1,5-3 лет

1 день

Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	150	2,4	3,6	14	109	7.н091/1
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Кофейный напиток с молоком	150	0,2	0,2	12	93	7.067
Итого за прием:	337	4,9	10,4	42	304	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	13	60	7.031
Итого за прием:	100	0,5	0	13	60	
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,5	1	2,7	39	7.10/1/1
Борщ вегетарианский со сметаной	150	3	3	17	87	7.136
Запеканка картофельная с отварным мясом	150	9	12,21	14	175	7.н041
Соус сметанный	20	0,2	1,6	0,8	34	7.6/11/2
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	12,54	60	7.115/1
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Соль	5	0	0	0	0	7.044
Итого за прием:	545	14,67	18,23	63,04	467	
Полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	130	2,4	3,8	16,3	87	7.43-2/3/2
Чай с лимоном.	150	0	0	11	46	7.022-3
Хлеб пшеничный	30	0,5	0,2	15	69,3	7.052
Итого за прием:	310	2,9	4	42,3	202,3	
Итого за 1 день:	1292	22,97	32,63	160,34	1033,3	

итог за весь период		393,46	409,44	1918,78	12943,89	
среднее значение за период		39,346	40,944	191,878	1294,389	
содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности		12,16	28,47	59,30		

2 день

Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша яневая молочная с маслом сливочны	150	3	3,86	18	150	7.043
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Сыр	7	0,2	0,2	0	21	7.435/6
Чай с сахаром	150	0	0	9	42	7.032
Итого за прием:	344	5,5	10,66	43	315	
Второй завтрак						
Сок	100	0,7	0	15	60	7.031
Итого за прием:	100	0,7	0	15	60	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,5	3,7	4,2	52	7.20/1/1
Щи со сметаной	150	1	2,5	11,5	123	7.н135
Гуляш из кури	60	6	6,4	1,8	90,7	7.190
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,9	3	27	160	7.44/3/5
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	12,54	60	7.115/1
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Итого за прием:	540	12,37	16,02	73,04	557,7	
Полдник						
Запеканка творожная	120	12	8	15,2	189	7.039
Молоко сгущеное	10	0,5	1,75	11,46	59	7.262
Вафли	15	0,4	0,4	12	52	7.221/2
Ряженка	120	3,6	0,48	5	68	7.368-8
Хлеб пшеничный	30	0,5	0,2	15	69,3	7.052
Итого за прием:	295	17	10,83	58,66	437,3	
Итого за 2 день:	1279	35,57	37,51	189,7	1370	

3 день**Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,65	23,3	150	7.5/4/4
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Сыр	7	0,2	0,2	0	21	7.435/6
Чай с сахаром	150	0	0	9	42	7.032
Итого за прием:	344	7	11,45	48,3	315	
Второй завтрак						
Банан	100	2,4	0,8	33,6	142	7.183-1
Итого за прием:	100	2,4	0,8	33,6	142	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом	30	1	3	6,2	59	7.4/1/4
Уха рыбацкая	150	7,2	4,5	39,7	84	7.30/2/3
Биточки рыбные	60	8	1,7	0,8	71	7.355
Картофельное пюре	110	2	3	14	99	7.173
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	12,54	60	7.115/1
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Итого за прием:	540	20,17	12,62	89,24	445	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	6	4,2	34	236	7.18/12
Йогурт питьевой	150	4	4	30	150	7.023-3
Итого за прием:	210	10	8,2	64	386	
Итого за 3 день:	1194	39,57	33,07	235,14	1288	

4 день

Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,3	5,8	21,59	159	7.8/4/2
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Сыр	7	0,2	0,2	0	21	7.435/6
Чай с сахаром	150	0	0	9	42	7.032
Итого за прием:	344	6,8	12,6	46,59	324	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	11	50	7.346
Итого за прием:	100	0,4	0,4	11	50	
Обед						
Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом	30	0,5	2,7	3,2	90	7.32/1/3
Суп-лапша	150	3	7	9	145	7.20/2/5
Запеканка капустная с мясом	180	21	19	13,8	298	2022/335
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	12,54	60	7.115/1
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Итого за прием:	550	26,47	29,12	54,54	665	
Полдник						
Запеканка творожная	120	12	8	15,2	189	7.039
Повидло	15	0,1	0	13	59	7.185
Печенье	10	1	1	12	35	7.208
Кефир	120	3,3	3,8	5	67	7.342
Хлеб пшеничный	30	0,5	0,2	15	69,3	7.052
Итого за прием:	295	16,9	13	60,2	419,3	
Итого за 4 день:	1289	50,57	55,12	172,33	1458,3	

5 день

Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4	3,9	23,42	136,8	7.127
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Какао с молоком	150	3	3	15,78	99,84	7.285
Итого за прием:	337	9,3	13,5	55,2	338,64	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	11	50	7.346
Итого за прием:	100	0,4	0,4	11	50	
Обед						
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	30	0,5	1,02	2,75	25	7.055
Свекольник с мясом со сметаной	150	6	7	13	135	7.102
Плов из мяса	180	13,5	15,4	27,6	314	7.4/8/2
Напиток из шиповника	150	0,3	0	15,8	70	7.063
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Итого за прием:	550	21,9	23,82	75,15	616	
Полдник						
Шанежка с картофелем	60	3,3	5	20,7	147	7.148/1
Снежок	150	3,8	4,7	16,3	12	7.082
Итого за прием:	210	7,1	9,7	37	159	
Итого за 5 день:	1197	38,7	47,42	178,35	1163,6	

6 день**Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,4	7,1	23,48	192	7.174
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Повидло	15	0,1	0	13	55	7.185/1
Кофейный напиток с молоком	150	0,2	0,2	12	93	7.067
Итого за прием:	402	8	13,9	64,48	442	
Второй завтрак						
Сок	100	0,7	0	15	60	7.031
Итого за прием:	100	0,7	0	15	60	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	50	0,78	2,46	6,8	41,8	7.109
Суп гороховый	200	3,8	3,8	17	118,65	7.086
Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	170	24,2	23,3	18,9	312	7.15/8/3
Соус сметанный	30	0,3	1,8	1	37	7.6/11/1
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	12,54	60	7.115/1
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Итого за прием:	640	31,05	31,78	72,24	641,45	
Полдник						
Рагу из овощей	150	5	3	35,45	181	7.180-3
Чай	200	0	0	13	47,8	7.022/2
Печенье	15	0,4	0,4	13	45	7.015
Хлеб пшеничный	30	0,5	0,2	15	69,3	7.052
Итого за прием:	395	5,9	3,6	76,45	343,1	
Итого за 6 день:	1537	45,65	49,28	228,17	1486,6	

7 день

Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша яневая молочная с маслом сливочны	150	3,9	4,6	19,5	146,2	7.043
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Сыр	7	0,2	0,2	0	21	7.435/6
Чай с сахаром	150	0	0	9	42	7.032
Итого за прием:	344	6,4	11,4	44,5	311,2	
Второй завтрак						
Сок	100	0,7	0	15	60	7.031
Итого за прием:	100	0,7	0	15	60	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,82	4,45	6,43	62,76	7.20/1/1
Щи на бульоне со сметаной	150	3	4	14	98	7.н145
Гуляш из кури	60	6	6,4	1,8	90,7	7.190
Макароны отварные	110	4,3	2,56	30,01	150	7.н151-6
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	12,54	60	7.115/1
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Итого за прием:	560	16,09	17,83	80,78	533,46	
Полдник						
Запеканка творожная	120	12	8	15,2	189	7.039
Молоко сгущеное	10	0,5	1,75	11,46	59	7.262
Печенье	10	1	1	12	35	7.208
Ряженка	120	3,6	0,48	5	68	7.368-8
Хлеб пшеничный	30	0,5	0,2	15	69,3	7.052
Итого за прием:	290	17,6	11,43	58,66	420,3	
Итого за 7 день:	1294	40,79	40,66	198,94	1325	

8 день

Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4	3,9	23,42	136,8	7.127
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Сыр	7	0,2	0,2	0	21	7.435/6
Чай с лимоном	200	0	0	13	50	7.022-3
Итого за прием:	394	6,5	10,7	52,42	309,8	
Второй завтрак						
Банан	100	2,4	0,8	33,6	142	7.183-1
Итого за прием:	100	2,4	0,8	33,6	142	
Обед						
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	30	0,5	1,02	2,75	25	7.055
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,8	2,63	10,18	75	7.165-1/2
Биточки рыбные	60	8	1,7	0,8	71	7.355
Картофельное пюре	110	2	3	14	99	7.173
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	12,54	60	7.115/1
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Итого за прием:	540	14,27	8,77	56,27	402	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	60	6	3,9	42	230	7.023-1
Йогурт питьевой	150	4	4	30	150	7.023-3
Итого за прием:	210	10	7,9	72	380	
Итого за 8 день:	1244	33,17	28,17	214,29	1233,8	

9 день

Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологическо й карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Омлет натуральный	130	10	11	2,7	205	7.038/6
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Какао с молоком	150	3	3	15,78	99,84	7.285
Итого за прием:	317	15,3	20,6	34,48	406,84	
Второй завтрак						
Апельсин	100	1	0,35	12	51	7.090-1
Итого за прием:	100	1	0,35	12	51	
Обед						
Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом	30	0,7	2	4	119	7.31/1/1
Суп-лапша	150	3	2	9	135	7.20/2/5
Котлета из мяса кури	60	11	4	6,2	118,6	7.н114/3
Капуста тушеная	120	1,6	3,6	7	80	7.н112
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	12,54	60	7.115/1
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Итого за прием:	550	18,27	12,02	54,74	584,6	
Полдник						
Запеканка творожная	120	12	8	15,2	189	7.039
Молоко сгущеное	10	0,5	1,75	11,46	59	7.262
Вафли	15	0,4	0,4	12	52	7.221/2
Кефир	120	3,3	3,8	5	67	7.342
Хлеб пшеничный	30	0,5	0,2	15	69,3	7.052
Итого за прием:	295	16,7	14,15	58,66	436,3	
Итого за 9 день:	1262	51,27	47,12	159,88	1478,7	

10 день

Сад (дошкольные организации 1,5-3 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	4,7	5,86	22,34	159,6	7.18/4
Батон с маслом	37	2,3	6,6	16	102	7.261/1
Чай с сахаром	150	0	0	9	42	7.032
Итого за прием:	454	7	12,46	47,34	303,6	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,5	0,5	14	60	7.346
Итого за прием:	100	0,5	0,5	14	60	
Обед						
Огурец консервированный	30	0	0	9	40	7.367
Свекольник вегетарианский со сметаной	150	5	6,2	11,2	124	7.258
Жаркое по - домашнему	180	11	10	18	189	7.н070
Напиток из шиповника	150	0,3	0	15,8	70	7.063
Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	16	72	7.003
Итого за прием:	550	17,9	16,6	70	495	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	6	4,2	34	236	7.18/12
Снежок	150	3,8	4,7	16,3	12	7.082
Итого за прием:	210	9,8	8,9	50,3	248	
Итого за 10 день:	1314	35,2	38,46	181,64	1106,6	