

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 3
ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА АФИПСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС ОВ № 3
Черная Т.П.
Приложение
к приказу № 43 от 03.03.2025 г.



Перспективное десятидневное меню

Для организации питания детей

В возрасте от 2 до 3 лет весенний период

Меню приготовления
с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,23	5,81	18,75	146,78	10
	Чай с сахаром	150	5	2,3	9,75	36,96	5
	Хлеб с маслом	20/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
	Яйцо жареное	40	0,45	4,6	0,27	63	15
Итого за Завтрак		365	11,25	17,21	36,78	334,56	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,85	42,63	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Щи со свежей капусты на мясном бульоне	150	1,26	1	5,53	36,99	1
	Тефтеля мясная в томатном соусе	60	5,44	5,09	1,64	105,12	18
	Каша гречневая вязкая	110	2,9	4,1	20,84	138,25	35
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,6	9,96	52,4	9
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
Итого за обед		550	13,14	11,25	68,25	461,84	
Полдник	Кефир	150	3,48	2,86	6,18	71,88	12
	Пирожки печеные с повидлом	50	2,6	1	30,15	139,85	4
Итого за полдник		200	6,08	3,86	36,33	211,73	
Всего за 1 день		1215	30,87	32,32	151,21	1050,76	

Меню приготавливаемых блюд.
с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	130,5	7
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	3,08	6,71	9,51	115,64	8
Итого за Завтрак			12,61	16,48	42,75	283,1	6
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,74	0	17,54	58,5	103
Итого за второй завтрак			0,74	0	17,54	58,5	
Обед	Овощи свежие (помидор)	30	1,08	3,04	1,04	26,8	27
	Суп «Вермишелевый» со сметаной	150	1,62	1,69	10,29	62,85	
		Катлета рыбная в т/с	60	4,3	1,04	5,18	77,19
	Пюре картофельное	110	1,28	3,98	15,07	103,84	21
	Кисель из плодов свежих	150	0,07	0,03	19,60	68,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,6	9,96	52,4	9
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
Итого за обед			10,87	10,74	70,4	446,28	13
Полдник	Какао напиток на молоке	150	4,15	4,8	16,77	127,36	
	Пудинг творожно-манный	100	11,66	9,04	9,92	181,33	22
Итого за полдник			15,81	13,84	26,69	308,69	
Всего за 2 день			1302,5	39,29	157,38	1096,57	

Меню приготавливаемых блюд.
с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	23
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Бутерброд с маслом сливочным сыром и сыром	20/5/7,5	3,08	6,71	9,51	115,64	8
Итого за Завтрак		352,5	13,07	17,26	36,24	314,93	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,85	42,63	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	150	3,79	0,38	12,09	184,91	90
	Рагу из овощей с куриным мясом	150	1,8	10,36	10,69	143,91	44
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
	Итого за обед	510	8,09	11,2	53,06	490,4	
Полдник	Ряженка	150	3,48	4,03	6,49	73,43	24
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	33
Итого за полдник		200	8,12	5,02	32,6	205,43	
Всего за 3 день		1162,5	29,68	33,48	131,75	1053,39	

Меню приготовляемых блюд

с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150	5,07	7,81	19,39	148,7	26
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Хлеб с маслом сливочным	25/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
Итого за Завтрак		350	11,64	14,61	37,15	273,48	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,74	0	17,54	58,5	6
Итого за второй завтрак		150	0,74	0	17,54	58,5	
Обед	Овощи свежи (помидор)	30	1,1	0,1	2,8	24,0	103
	Суп картофельный с яйцом и сметаной на к/б.	150	1,74	1,58	11,03	64,83	68
	Голубцы ленивые в томатном соусе	60	10,45	8,95	2,2	100,3	14
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	4,82	3,62	30	83,18	79
	Кисель из плодов свежих	150	0,07	0,03	19,60	68,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
Итого за обед		550	21,08	15,39	87,34	461,01	
Полдник	Какао напиток на молоке	150	4,15	4,8	16,77	127,36	13
	Запеканка творожно-вермишелевая со сметаной	100/10	11,02	8,96	10,14	130,12	30
Итого за полдник		260	15,17	13,76	26,91	257,48	
Всего за 4 день		1310	48,63	43,76	168,94	1050,47	

Меню приготовляемых блюд,
с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	Каша манная с маслом	150	3,13	5,89	22,74	162,45	29
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Хлеб с маслом сливочным	25/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
Итого за Завтрак		350	9,7	12,69	40,5	287,23	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,85	42,63	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,3	4,06	48,73	32
	Гуляш из мяса кур	60	10,45	8,95	2,2	100,3	43
	Каша пшеничная с маслом	110	4,82	3,62	30	175,87	35
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
Итого за обед		550	21,5	14,98	78,99	519,48	
Полдник	Кефир	150	5	2,3	9,75	36,96	12
	Печенье	50	3,51	3,64	34,47	186,3	60
Итого за полдник		200	8,51	5,94	44,22	223,26	
Всего за 5 день		1200	40,11	33,61	173,56	1072,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищев	
			Белки	6 день
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,99	
	Чай с сахаром	170	5	
	Хлеб с маслом сливочным	20/5	1,57	
	Яйцо вареное	40	0,45	
Итого за Завтрак		365	12,01	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	
Итого за второй завтрак		100	0,4	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	
	Суп «Пшенный» на мясном бульоне	150	2,92	
	Гуляш из отварного мяса	60	5,44	
	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110	4,82	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	
	Хлеб пшеничный	25	1,42	
	Хлеб ржаной	30	1,48	
Итого за обед		555	17,1	
Полдник	Кефир	150	3,48	
	Пирожки печеные с повидлом	50	2,6	
Итого за полдник		200	6,08	
Всего за 6 день		1220	35,59	

ые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
8,25	16,98	162,33	23
2,3	9,75	36,96	5
4,5	8,01	87,82	30
4,6	0,27	63	15
19,65	35,01	350,11	
0	9,85	42,63	16
0	9,85	42,63	
0,1	0,8	4,2	85
3,6	9,9	46,12	20
5,09	1,64	68,1	34
3,62	30	175,87	35
0	20,22	70,58	19
0,75	12,45	65,5	9
0,36	9,26	54,3	3
13,52	84,27	484,67	
2,86	6,18	71,88	12
1	30,15	139,85	4
3,86	36,33	211,73	
37,03	165,46	1089,14	

Меню приготовленных блюд
с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,53	7,47	23,49	130,5	7
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	3,08	6,71	9,51	115,64	8
Итого за Завтрак			10,61	16,48	42,75	283,1	6
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,74	0	17,54	58,5	
Итого за второй завтрак			0,74	0	17,54	58,5	
Обед	Овощи свежие (помидор)	30	1,1	0,1	2,8	24,0	103
	Свекольник со сметаной	150	1,89	1,2	4,53	47,18	31
	Котлета рыбная в т/с	60	4,3	1,04	5,18	77,19	17
	Пюре картофельное	110	1,28	3,98	15,07	103,84	21
	Кисель из плодов свежих	150	0,07	0,03	19,60	68,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,6	9,96	52,4	9
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
Итого за обед			9,77	7,31	66,4	427,81	13
Полдник	Какао напиток на молоке	150	4,15	4,8	16,77	127,36	
	Пудинг творожно-манный	100	11,66	9,04	9,92	181,33	
Итого за полдник			15,81	13,84	26,69	308,69	
Всего за 7 день			38,42	37,63	153,38	1078,1	

Меню приготавливаемых блюд.
с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	148,7	26
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	3,08	6,71	9,51	115,64	8
Итого за Завтрак		352,5	13,15	16,82	38,65	301,3	
2 завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,85	42,63	
Обед	Свежие овощи (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Вермишелевый суп на к/б со сметаной	150	1,62	1,69	10,29	62,85	27
	Капуста тушеная с курицей	150	4,98	5,62	5,52	191,25	40
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб пшеничный	25	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
Итого за обед		535	12,85	15,31	74,77	518,43	
Полдник	Ряженка	150	3,48	4,03	6,49	73,43	24
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	33
Итого за полдник		200	8,12	5,02	32,6	205,43	
Всего за 8 день		1187,5	34,52	37,19	154,72	1067,79	

Меню приготовляемых блюд.

с 2 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,23	5,81	18,75	146,78	29
	Какао-напиток на молоке	170	4,15	4,8	16,77	127,36	13
	Хлеб с маслом	25/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
Итого за Завтрак		350	9,95	15,11	43,53	361,96	
2 завтрак	Напиток груши дички	150	0,74	0	17,54	58,5	6
Итого за второй завтрак		150	0,74	0	17,54	58,5	
Обед	Овощи свежие (помидор)	30	1,1	0,1	2,8	24,0	103
	Суп рыбный	150	2,1	4,05	10,59	115,64	83
	Плов с курицей	150	7,31	12,45	20,6	261	55
	Кисель из плодов свежих	150	0,07	0,03	19,60	68,9	11
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
Итого за обед		530	11,15	10,91	60,22	519,59	
Полдник	Чай с сахаром	150	5	2,3	9,75	36,96	5
	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	100/10	10,31	9,04	9,92	121,33	22
Итого за полдник		260	15,31	11,34	19,67	158,29	
Всего за 9 день		1290	37,15	37,36	140,96	1098,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	3,55	7,63	19,75	167,37	23
	Чай с сахаром	170	5	2,3	9,75	36,96	5
	Хлеб с маслом	25/5	1,57	4,5	8,01	87,82	30
Итого за Завтрак		350	10,12	14,43	37,51	292,15	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,85	42,63	16
Итого за второй завтрак		100	0,4	0	9,85	42,63	
Обед	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,1	0,8	4,2	85
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,31	1,3	4,06	48,73	32
	Гуляш из печени	60	6,34	3,9	4,5	84,17	46
	Вермишель с маслом	110	2,9	4,1	20,84	138,25	2
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	70,58	19
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,75	12,45	65,5	77
	Хлеб ржаной	30	1,48	0,36	9,26	54,3	3
Итого за обед		550	19,58	15,56	69,83	481,86	
Полдник	Кефир	150	3,48	2,86	6,18	71,88	12
	Пряник	50	3,22	3,15	33,1	175,2	99
Итого за полдник		200	6,7	6,01	39,28	247,08	
Всего за 10 день		1200	36,8	36,0	156,47	1063,72	
За все дни			371,06	369,44	1553,83	10720,88	
Среднее значение							