

	Морковь отварная	30	50	0,3	0,6	3,0	5,1	2,7	4,6	39,6	66,0	42
Итого за обед		510	670							702,6	869,72	
Уплотненный полдник	Запеканка рыбно - рисовая	70	90	9,29	11,17	10,01	10,28	22,78	31,78	132	156,93	220
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71	71	-
	Кондитерские изделия	30	40	1,4	2,3	1,7	2,9	22,3	38,6	125,1	175	602
	Чай с молоком и сахаром	150	180	2,4	3,2	0,8	1,8	10,8	13,8	60,8	77,0	411
Итого за уплотненный завтрак		280	340							405,1	473,93	
Итого за день		1230	1530							1552,7	1810,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				белки		жиры		углеводы				
Неделя 1 День 2	вторник	1 - 3лет	3-7лет	1 - 3лет	3-7лет	1 -3лет	3-7лет	1 -3лет	3-7лет	1 -3лет	3-7лет	
завтрак	Вермишель молочная	180	200	5,75	7,19	5,21	6,51	18,81	23,55	181,5	120,3	100
	бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	3,93	3,93	28,88	28,88	161	161	2
	чай с молоком	150	180	2,4	3,2	0,8	1,8	10,8	13,6	60,8	77,0	411
Итого завтрак		370	420							342,10	419,5	
Второй завтрак	Свежие фрукты	70	100	0,28	0,4	0,21	0,3	7,2	10,3	32,0	46,0	386
обед	Борщ с фасолью сметаной	160	200	2,0	2,18	2,1	2,84	13,92	14,29	91,5	94,8	69
	Биточки из птицы	60	80	8,24	11,13	5,79	7,57	5,71	6,94	110	140	323
	Соус томатный	20	20	0,23	0,23	0,84	0,84	1,60	1,60	14,90	14,90	373
	Каша рассыпчатая перловая	120	130	4,95	5,9	4,8	5,7	35,21	42,25	204	244	330
	Кисель плодово-ягодный	150	180	0,43	0,51	0,5	0,5	22,65	27,18	92,7	111,24	401

	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71	71	-
	хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	-
	Свекла отварная	30	40	0,5	0,8	1,7	2,8	2,5	4,2	7	9	34
Итого за обед		670	810							643,10	836,94	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	35	35	38,63	38,63	19,78	19,78	32,73	32,73	257	257	441
	Каша жидкая пшенная	130	180	6,15	8,2	8,85	11,8	28,35	37,8	189	219	181
	Чай с сахаром	150	180	0,33	0,42	0,08	0,11	7,48	9,53	30,3	40,43	411
Итого за уплотненный завтрак		315	395							476,30	516,43	
Итого за день		1355	1625							1493,50	1818,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				белки		жиры		углеводы				
Неделя 1 День 3	среда	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	
завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	130	200	2,7	5,01	2,55	5,01	19,9	28,83	144,87	217,5	199
	Бутерброд с сыром	40	40	2,59		3,93	3,93	28,88	28,88	165	165	2
	Какао напиток	150	180	3,1	2,72	3,19	12,96	15,82	12,96	89	107	416

Итого завтрак		310	420							388,87	495,5	
Второй завтрак	йогурт	150	150	5,22		4,5		7,20		76	76	420
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	200	6,3	2,98	5,48	10,92	11,85	14,92	162,45	273,8	88
	Голубцы ленивые	150	200	9,54	11,03	5,31	6,4	2,44	2,87	149,44	222,9	265
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,83	24,99	85	102	394
	Огурец соленый	20	20	0,4	0,4	0,1	0,1	1,3	1,3	21	21	20
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3		14,49	14,49	71	71	-
	хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36		10,02		52	52	-
Итого за обед		540	660							540,89	742,7	
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	227
	Бутерброд с маслом и сыром	45	50	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
	Кисель плодоваягодный	150	180	0,43	0,51	0,3	0,5	22,65	27,18	92,7	111,24	396
	Кондитерское изделие	30	40	1,4	2,3	1,7	2,9	38,6	38,6	125,1	175	602
Итого за уплотненный завтрак		230	265						419,24	529,24		
Итого за день		1265	1460							1425	1843,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда						Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1 - 3лет	3-7лет	белки	жиры	углеводы	1 -3лет	3-7лет	1 -3лет	3-7лет		
Неделя 1 День 4	четверг	1 - 3лет	3-7лет	1 - 3лет	3-7лет	1 -3лет	3-7лет	1 -3лет	3-7лет	1 -3лет	3-7лет	
завтрак	Каша рисовая	200	200	5,1	5,1	10,72	10,72	33,42	33,42	351	351	
	Бутерброд с повидлом	30	30	2,51	2,51	3,93	3,93	28,88	28,88	161	161	1
	чай не сладкий	150	180	0,06	0,08	0,02	0,03	9,46	10,2	37,89	41,0	411
Итого завтрак		380	410							549,89	553,0	
Второй завтрак	Свежие фрукты	70	100	0,28	0,4	0,3	0,4	7,21	9,8	44,0	46,0	386
обед	Суп картофельный с клецками	180	200	2,38	4,16	5,28	4,0	15,93	27,19	111,3	168,38	91
	Картофельное пюре	130	150	2,8	3,5	5,2	6,4	20	22,2	137	158,3	339
	Тефтели тушеные рыбные	60	80	7,3	9,57	2,59	3,72	7,55	9,68	93	111	277
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37		0,3		14,49		71	71	
	хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	

	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	20,83	24,99	85	102	394
	Свекла отварная	30	40	0,5	0,8	1,7	2,8	2,5	4,2	7	9	34
Итого за обед		610	710							556,3	671,68	
Уплотненный полдник	Запеканка манная	150	200	6,61	10,27	4,7	8,26	41,40	55,92	235	335	202
	Чай с лимоном	150	180	0,33	0,42	0,08	0,11	7,48	9,53	30,3	40,43	411
	Кондитерское изделие	30	30	1,4	1,4	1,7	1,7	38,6	38,6	125,5	175	602
Итого за уплотненный полдник		330	420							440,5	554,43	
Итого за день		1390	1640							1550,69	1825,11	

	Хлеб пшеничный	30		2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71	71	411
	хлеб ржаной	30		1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	411
Итого за обед		590	700							679,5	843,7	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	180	200	16,54	18,94	12,45	13,73	22,27	28,25	248,5	312,6	420
	чай не сладкий	150	180	0,06	0,08	0,02	0,03	9,46	10,2	37,89	41,0	411
	Кондитерское изделие	30	40	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	38,6	125,1	175	602
Итого за уплотненный полдник		300	420							411,49	528,6	
Итого за день		1380	1620							1547,39	1898,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 6 Понедельник		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша манная вязкая	50	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	182
	Бутерброд с сыром	40	40	2,59	2,59	3,93	3,93	28,88	28,88	161	161	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	414
Итого завтрак		340	420							375	444	
Второй завтрак	Сок	100	100	0,75	0,75	00	00	15,21	15,21	64	64	418
	Суп рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200	200	5,4	5,4	5,5	5,5	13,4	13,4	126,8	126,8	86
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	150	5,8	6,9	5,6	6,8	33,3	39,9	190,4	257,7	331

Обед	Котлеты мясные рубленые со сметанным соусом	80	100	12,13	12,72	9,55	10,24	12,52	23,28	184,11	215,02	375/299
	Компот из свежемороженой ягод	150	180	0,13	0,4	0,02	0,04	10,08	24,99	84,75	90	390
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71	71	
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	
	Морковь отварная	30	50	0,3	0,6	3,0	5,1	2,7	4,6	39,6	66,0	30/50
Итого обед		640	740							748,91	890,52	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	130	150	2,8	3,5	5,2	6,4	20,0	22,2	137	158,3	339
	Суфле рыбное с молочным густым соусом	60	80	9,54	11,03	5,31	6,4	2,44	2,87	146	162,8	284
	Компот из свежемороженой ягод	150	180	0,13	0,13	0,04	0,04	10,08	10,08	90	90	390
Итого уплотненный полдник		340	410							367,75	411,1	
Итого за день		1420	1670							1555,66	1908,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 7 Вторник		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	180	4,8	5,45	9,25	11,71	12,48	16,62	180,3	191,5	87
	Бутерброд с маслом	30	30	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	1
	Чай с молоком	150	180	2,4	3,2	0,8	1,8	10,8	13,6	60,8	77,0	411
Итого завтрак		330	390							302,43	383,16	
Второй завтрак	Фрукты свежие	70	100	0,28	0,4	21	0,3	7,21	10,3	32,0	46,0	
	Щи из свежей или квашеной	180	200	5,3	8,32	17,2	19,83	39,93	71,01	245,0	384,0	73

Обед	капусты											
	Плов из птицы	160	180	11,0	16,0	13,06	14,78	20,52	26,76	256,7	304	321
	Компот из сухофрукты	150	180	0,13	0,14	0,02	0,02	20,99	24,99	84,75	101,7	394
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71	71	
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	
	Огурец свежий	20	20	0,2	0,4	0,03	0,1	0,8	1,3	18,4	21	
Итого обед		540	640							727,85	933,7	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	120	150	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218,0	264,0	220
	Кисель плодово-ягодный	150	180	0,43	0,51	0,4	0,5	22,65	27,18	92,7	111,24	401
	Ватрушка с повидлом	35	35	4,43	4,43	7,64	7,64	12,49	12,49	136	136	441
Итого уплотненный полдник		305	365							446	511,24	
Итого за день		1245	1495							1508,28	1874,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 8 Среда		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	155	200	3,3	4,39	4,06	4,2	21,24	33,19	135	188	182
	Бутерброд с повидлом	40	40	2,59	2,59	3,93	3,93	28,88	28,88	161	161	1
	Кондитерское изделие	30	40	1,4	2,3	1,7	2,9	22,3	38,6	125,1	175	602
	Чай не сладкий	150	180	0,06	0,08	0,02	0,03	9,46	10,2	37,89	41,0	411
Итого завтрак		375	460							458,99	565	
Второй завтрак	Снежок	150	150	5,22	5,22	4,5	4,5	7,20	7,20	76	76	420
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	200	2,84	9,24	2,84	9,24	14,29	16,44	120	120	88

Обед	Бефстроганов из отварного мяса с молочно-сметанном соусе	80	100	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	187	249	294
	Рис отварной	120	150	3,2	3,64	3,39	4,3	19,64	36,67	122	200	
	Кисель плодово-ягодный	150	180	0,43	0,51	0,4	0,5	22,65	27,18	92,7	111,24	401
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71	71	
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	
	Свекла отварная	30	40	0,5	0,8	1,7	2,8	2,5	4,2	7	9	34
Итого обед		520	730							651,70	812,24	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	90	120	7,57	11,66	5,38	10,29	12,7	23,78	319	334	252
	Компот из свежемороженой ягод	150	180	0,13	0,14	0,04	0,09	19,1	21,7	89,12	88,72	390
Итого уплотненный полдник		240	380							405,12	422,72	
Итого за день		1285	1640							1590,72	1875,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 9 Четверг		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша геркулесовая	155	200	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	182
	Бутерброд с сыром	40	40	2,59	2,59	3,93	3,39	28,88	28,88	161	161	2
	Сок	100	100	0,75	0,75	0	0	15,21	15,21	64	64	418
Итого завтрак		295	340							374	412	
Второй завтрак	Фрукты свежие	70	100	0,28	0,4	21	0,3	7,21	10,3	32,0	46,0	386
Обед	Борщ с мясом и сметаной	200	200	4,68	8,48	7,6	11,62	7,95	10,56	119,98	223	69
	Рыба тушеная в томате с	70	90	8,48	16,66	6,43	7,08	2,12	3,62	129,18	145,04	349

	овощами											
	Рожки отварные	120	150	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218,0	264,0	220
	Компот из сухофрукты	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	394
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71	71	
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	
	Огурец соленый	20	20	0,2	0,4	0,03	0,1	0,8	1,3	18,4	21	20
Итого обед		620	700							698,56	866,64	
Уплотненный полдник	Рагу овощное (3-й вариант) соус молочный густой	150/20	200/20	2,49	2,99	7,67	8,97	17,57	18,97	249,44	267,44	362/366
	Чай с сахаром	150	180	0,33	0,42	0,08	0,11	7,048	9,53	30,3	40,43	-
	Кондитерское изделие	30	30	1,4	1,4	1,7	1,7	38,6	38,6	175	175	602
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	71	71	
Итого уплотненный полдник		400	460							525,74	553,87	
Итого за день		1385	1600							1625,05	1890,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 2 День 10 Пятница		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	200	6,15	8,2	8,85	11,8	28,35	37,8	219	220,3	181
	Бутерброд с маслом	40	40	2,59	2,59	3,93	3,93	28,88	28,88	161	161	1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	414
Итого завтрак		340	420							450	472,3	
Второй завтрак	Сок	100	100	0,75	0,75	0	0	15,21	15,21	64	64	418
	Суп с	200	200	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	105	233,8	88

Обед	макаронами и говядиной											
	Гуляш из отварного мяса	80	80	13,75	13,75	10,86	10,86	3,49	3,49	125	125	193
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,9	7,6	7,8	8,3	33,0	34,2	240,0	242,5	331
	Компот из сухофруктов	150	180	0,13	0,14	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	194
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,9	71	71	-
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	-
	Нарезка из лука	30	40	0,5	0,8	1,7	2,8	2,5	4,2	7	9	34
Итого обед		640	710							643,75	834,66	
Уплотненный полдник	Запеканка из печени с рисом в сметанном соусе	100	100	14,4	15,7	17,2	18,0	15,2	18,6	394,82	394,82	311/362
	Кисель плодово-ягодный	150	180	0,43	0,51	0,4	0,5	22,65	27,18	92,7	111,24	401
Итого уплотненный полдник		280	280							1645,24	1877,02	
Итого за весь период		22590	29985							15494,23	18622,72	
Среднее значение за период 10 дней		2,259	2998,5							1549,423	1862,272	

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ОО _____
ФИО _____
№ приказа от 00.00.2023

ПРОЕКТ
Примерное десятидневное меню
для детей посещающих МБДОУ «_____»
Бийского района Алтайского края с 10,5 часовым пребыванием

Бийский район
2023

