

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД № 55»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**ЗАВЕДУЮЩИЙ**

**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 55»**

**Л.С. НАБОКА**

**приказ № 53 от 30.05.2022 г.**



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон: лето-осень

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 55"

\_\_\_\_\_ Л.С.Набока

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	153	5,50	5,86	28,80	189,94	0,98
215а	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,20	3,74	14,74	101,42	0,00
395	Кофейный патиссон с молоком	150	2,34	2,00	10,63	69,88	0,98
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>10,04</b>	<b>11,60</b>	<b>59,79</b>	<b>361,24</b>	<b>1,96</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,0
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>2,0</b>
<b>ОБЕД</b>							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30	0,36	1,41	2,31	23,37	2,88
95	Суп овощной из курицы со сметаной	161	2,79	3,90	9,48	84,18	10,23
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,76	3,85	30,36	179,13	0,00
414	Суфле из кур с рисом и маслом	60	8,37	9,53	3,08	131,57	0,29
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
348/1	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,82	84,74	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>611</b>	<b>23,03</b>	<b>20,75</b>	<b>100,11</b>	<b>679,27</b>	<b>13,81</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
240	Пудинг из творога с яблоком с молоком сгущенным	100	10,89	8,54	11,70	167,22	1,06
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	25	1,65	3,15	13,72	89,83	0,00
	<b>Итого</b>	<b>290</b>	<b>13,78</b>	<b>11,76</b>	<b>40,36</b>	<b>322,40</b>	<b>1,08</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1339</b>	<b>47,35</b>	<b>44,11</b>	<b>210,36</b>	<b>1405,31</b>	<b>18,85</b>

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)  
СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00

47,00

203,00

1400,00

45

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес " с маслом	153	5,40	6,90	28,40	197,30	1,3
3	Бутерброд с сыром	36	3,98	1,88	15,40	94,44	0,18
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>339</b>	<b>9,42</b>	<b>8,78</b>	<b>50,79</b>	<b>319,86</b>	<b>1,5</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
370	Напиток из сушеных яблок	100	0,04	0,00	8,46	34,00	0,15
368	Фрукты Свежие (по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,0
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>0,94</b>	<b>0,30</b>	<b>21,06</b>	<b>90,70</b>	<b>6,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
71	Овощи свежие (огурец)	30	0,18	0,00	0,97	4,60	6,00
20/2	Суп -лапша с курицей	156	6,30	5,37	7,67	104,21	5,00
269	Биточки особые	50	9,98	15,72	4,51	199,44	0,05
321	Пюре картофельное	115	2,29	7,15	15,06	133,75	13,31
350	Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0,00	23,55	95,32	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>571</b>	<b>24,03</b>	<b>28,79</b>	<b>84,06</b>	<b>691,47</b>	<b>25,545</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
94	Суп молочный с пшеном	150	3,61	3,81	12,63	99,25	0,68
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,92	1,20
2//12	Булочка творожная	50	6,20	6,55	24,25	180,75	0,05
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>14,16</b>	<b>13,15</b>	<b>57,79</b>	<b>406,15</b>	<b>1,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>48,55</b>	<b>51,02</b>	<b>213,70</b>	<b>1508,18</b>	<b>35,13</b>

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)  
СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00

47,00

203,00

1400,00

45

Неделя: первая

День: среда

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		

**ЗАВТРАК**

19//04	Каша жидкая молочная ассорти пшенично-кукурузная с маслом	150	4,50	4,50	21,30	143,70	0,45
2а	Бутерброд с джемом	40	1,55	3,50	19,03	113,82	0,00
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76,81	1,19
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>8,70</b>	<b>10,33</b>	<b>51,64</b>	<b>334,33</b>	<b>1,64</b>

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)**

	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)	50	0,30	0,05	9,60	40,05	0,00
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>19,70</b>	<b>82,45</b>	<b>2,00</b>

**ОБЕД**

71	Овощи свежие (помидор)	30	0,18	0,00	0,97	4,60	6,00
81	Суп картофельный с горохом и курицей	161	4,99	3,21	11,30	94,05	3,49
306	Биточки из птицы	50	7,86	8,04	8,31	137,04	0,25
356	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,10	26,16	0,38
317	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4,14	6,94	19,46	156,86	0,00
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	21,75	87,48	2,10
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>604</b>	<b>22,77</b>	<b>20,50</b>	<b>96,19</b>	<b>660,34</b>	<b>12,22</b>

**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**

215	Омлет натуральный	83	7,52	11,76	1,86	143,36	0,15
181	Кукуруза отварная	20	1,20	0,75	8,31	44,79	3,50
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,00
496	Коржик молочный	37	2,18	4,22	22,57	136,98	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>12,14</b>	<b>16,80</b>	<b>47,68</b>	<b>390,48</b>	<b>3,65</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1444</b>	<b>44,41</b>	<b>47,68</b>	<b>215,21</b>	<b>1467,60</b>	<b>19,51</b>
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

42,00

47,00

203,00

1400,00

45

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	153	4,73	6,46	28,13	189,58	0,13
215а	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,20	3,74	14,74	101,42	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	150	0,13	0,00	12,00	48,52	1,65
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>7,06</b>	<b>10,20</b>	<b>54,87</b>	<b>339,52</b>	<b>1,78</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
388	Нпиток из изюма	100	0,04	0,00	8,46	34,00	0,15
368	Фрукты Свежие (по сезону )	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	<b>Итого</b>	<b>160,00</b>	<b>0,94</b>	<b>0,30</b>	<b>21,06</b>	<b>90,70</b>	<b>6,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
103	Икра овощная (заводская упаковка)	30	0,00	1,10	1,80	17,10	2,88
75	Рассольник домашний	161	1,24	3,06	8,87	67,98	7,08
305	Рис припущенный с маслом	110	2,67	3,15	26,88	146,55	0,00
256	Котлеты рыбные "Любительские"	50	6,89	6,71	2,80	99,15	0,24
352	Соус молочный	20	0,35	1,30	1,50	19,10	0,07
2//10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,90	56,52	37,50
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,22	23,85	111,78	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>606</b>	<b>17,58</b>	<b>15,94</b>	<b>96,00</b>	<b>597,78</b>	<b>47,77</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
139	Картофельные котлеты с сыром и маслом	103	3,16	8,21	20,46	168,37	10,19
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76,81	1,19
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	25	1,65	3,15	13,72	89,83	0,00
	<b>Итого</b>	<b>278</b>	<b>7,46</b>	<b>13,69</b>	<b>45,49</b>	<b>335,01</b>	<b>11,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1382</b>	<b>33,04</b>	<b>40,13</b>	<b>217,42</b>	<b>1363,01</b>	<b>67,08</b>

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42,00

47,00

203,00

1400,00

45

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	153	4,50	5,25	25,13	165,77	0,43
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,12
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>343</b>	<b>6,85</b>	<b>9,75</b>	<b>51,18</b>	<b>319,87</b>	<b>0,57</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)	50	0,30	0,05	9,60	40,05	0,00
	<b>Итого</b>	<b>150,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>19,70</b>	<b>82,45</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
71	Овощи свежие (огурец)	30	0,21	0,00	0,57	3,12	2,10
158	Уха с крупой	150	3,90	1,48	8,62	63,40	5,31
312/1	Кнели куриные с рисом	65	8,41	9,06	2,47	125,06	0,07
312	Капуста свежая тушеная с маслом	115	2,33	7,19	10,44	115,79	18,87
376	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,02	20,82	84,74	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,98	74,87	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>20,18</b>	<b>18,30</b>	<b>75,30</b>	<b>546,58</b>	<b>26,65</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
741	Ватрушка с сыром	100	11,90	9,83	48,00	328,07	0,23
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,95
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>15,95</b>	<b>13,58</b>	<b>64,20</b>	<b>442,82</b>	<b>2,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1323</b>	<b>43,78</b>	<b>41,68</b>	<b>210,38</b>	<b>1391,72</b>	<b>31,40</b>

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)  
СанПин 2.3/2.4.3590-20

**42,00                      47,00                      203,00                      1400,00                      45**

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
180/2	Каша жидкая молочная сборная из смеси куруп с маслом	153	6,45	6,85	26,67	194,13	1,09









<b>350</b>	Компот из смеси сухофруктов	<b>150</b>	0,28	0,00	23,55	95,32	1,19
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>576</b>	<b>16,99</b>	<b>15,63</b>	<b>80,46</b>	<b>530,47</b>	<b>25,04</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>238</b>	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	<b>95</b>	9,32	8,22	25,70	214,06	0,57
<b>350/3</b>	Напиток яблочный	<b>150</b>	0,05	0,05	16,02	64,67	0,70
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	<b>25</b>	1,65	3,15	13,72	89,83	0,00
	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>11,02</b>	<b>11,42</b>	<b>55,44</b>	<b>368,56</b>	<b>1,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1349</b>	<b>40,18</b>	<b>40,95</b>	<b>212,75</b>	<b>1380,21</b>	<b>33,98</b>

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)  
СанПин 2.3/2.4.3590-20

**42,00                      47,00                      203,00                      1400,00                      45**

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>120/07</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	<b>153</b>	4,73	6,46	28,13	189,58	0,13
<b>215а</b>	Бутерброд с маслом сливочным	<b>35</b>	2,20	3,74	14,74	101,42	0,12
<b>392</b>	Чай с сахаром	<b>150</b>	0,04	0,00	6,99	28,12	0,02
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>6,97</b>	<b>10,20</b>	<b>49,86</b>	<b>319,12</b>	<b>0,27</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК ( в 10:00 часов)</b>							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	<b>100</b>	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>2,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
<b>71</b>	Овощи свежие (помидор)	<b>30</b>	0,18	0,00	0,87	4,20	6,00
<b>87</b>	Суп картофельный с пшеном и птицей	<b>156</b>	3,76	2,06	9,03	69,70	0,19
<b>299</b>	Суфле из курицы	<b>60</b>	13,36	11,11	2,67	164,11	0,00
<b>354</b>	Соус сметанный	<b>30</b>	0,42	1,46	1,74	21,78	0,00
<b>305</b>	Рис припущенный	<b>110</b>	2,67	3,15	26,88	146,55	0,00
<b>342</b>	Компот из свежих яблок	<b>150</b>	0,12	0,00	21,75	87,48	2,10
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,60	0,40	16,40	79,60	0,00
	<b>Итого</b>	<b>606</b>	<b>25,51</b>	<b>18,33</b>	<b>95,24</b>	<b>647,97</b>	<b>8,29</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>43</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	<b>110</b>	4,43	8,72	14,20	153,00	0,00
	Молоко 3,2%	<b>150</b>	4,30	4,80	7,00	88,40	1,95

<b>469</b>	Булочка домашняя	<b>50</b>	3,64	6,26	26,96	178,74	0,00
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>12,37</b>	<b>19,78</b>	<b>48,16</b>	<b>420,14</b>	<b>1,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1354</b>	<b>45,35</b>	<b>48,31</b>	<b>203,36</b>	<b>1429,63</b>	<b>12,51</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13522</b>	<b>448,83</b>	<b>458,96</b>	<b>2127,11</b>	<b>14411,90</b>	<b>310,42</b>
<b>СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:</b>		<b>1352,2</b>	<b>44,88</b>	<b>45,90</b>	<b>212,71</b>	<b>1441,19</b>	<b>31,04</b>





















