

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад «Огонек» с.Баюновские Ключи  
(МБДОУ Б-Ключевской д/с «Огонек»)

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Б-Ключевского д/с «Огонек»

С.В.Вырода

Приказ от 04.03 2021 № 8



10-дневное меню  
МБДОУ Б-Ключевской д/с «Огонек»  
Для детей с 1 года до 3 лет

Первая неделя первый день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Рыба запеченная в омлете	180	30,37	18,05	4,1	300,37	348
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	73
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365,0</b>	<b>32,43</b>	<b>22,04</b>	<b>21,42</b>	<b>415,83</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
Итого за второй завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная морковь вареная	60,0	0,73	3,9	7,7	66,1	11
	Суп гороховый с гренками	150,0	3,29	3,07	9,79	81,0	36
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170,0	14,2	13,28	11,03	228,0	274
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,0	0,4	0	20,9	80,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>560,0</b>	<b>20,93</b>	<b>21,15</b>	<b>64,32</b>	<b>534,4</b>	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная с маслом	150,0	6,5	7,32	27,69	217,6	98
	Хлеб пшеничный	20,0	1,54	0,6	9,96	52,4	7
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	254
	Конфета	10,0	0,4	2,6	5,9	49,1	0
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>360,0</b>	<b>11,29</b>	<b>12,93</b>	<b>57,91</b>	<b>410,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1385,0</b>	<b>65,15</b>	<b>56,22</b>	<b>153,75</b>	<b>1406,33</b>	

Первая неделя второй день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	100,0/15,0	6,34	7,2	13,06	273,0	358
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	14,82	107,0	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330,0</b>	<b>12,03</b>	<b>14,37</b>	<b>38,205</b>	<b>467,46</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	135,0	0,72	0,18	13,68	62,10	10
Итого за второй завтрак		<b>135,0</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>13,68</b>	<b>62,10</b>	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150,0	4,53	7,22	12,02	130,6	95
	Ежики мясные с рисом, томатно-сметанном соусе	65,0/50,0	15,0	11,3	13,7	234,0	4
	Свекла тушеная	100,0	1,62	4,01	12,3	87,0	200
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,0	0,4	0	20,9	80,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>545,0</b>	<b>23,86</b>	<b>23,43</b>	<b>73,82</b>	<b>610,9</b>	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	70,0	10,9	3,26	6,79	97,0	143
	Картофельное пюре	150,0	3,255	4,68	8,04	123,9	101
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Чай с сахаром	150,0	0	0	9,0	50,4	45
<b>Итого за уплотненный</b>		<b>400,0</b>	<b>16,465</b>	<b>8,84</b>	<b>38,73</b>	<b>349,90</b>	

<b>полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1410,0</b>	<b>53,075</b>	<b>46,82</b>	<b>164,435</b>	<b>1490,36</b>	
Первая неделя третий день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150,0	4,74	7,64	19,76	167,38	185
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Сыр	9,0	2,32	2,9	0	36,0	71
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,2	4,8	19,8	132,5	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>374,0</b>	<b>13,28</b>	<b>19,32</b>	<b>49,89</b>	<b>423,34</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
Итого за второй завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная свекла вареная	40,0	0,77	2,43	3,34	37,56	8
	Щи со свежей капусты со сметаной	150,0	2,54	4,36	14,0	101,0	54
	Котлеты из курицы	70,0	10,36	11,02	6,9	156,04	178
	С красным соусом	35,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Каша гречневая вязкая	100,0	3,03	4,44	21,1	187,0	186
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Кисель из сухих фруктов витаминизированный	150,0	0,4	0,01	20,9	80,7	874
<b>Итого за обед</b>		<b>605,0</b>	<b>22,18</b>	<b>25,43</b>	<b>98,28</b>	<b>741,2</b>	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	140,0	9,2	12,18	5,19	165,0	101
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Булочка молочная	50,0	4,64	0,99	26,11	132,0	479
	Чай на молоке	180,0	2,3	2,34	13,31	89,0	61
<b>Итого за уплотненный</b>		<b>400,0</b>	<b>18,45</b>	<b>16,41</b>	<b>59,51</b>	<b>464,6</b>	

<b>полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1479,0</b>	<b>54,41</b>	<b>61,26</b>	<b>217,78</b>	<b>1675,14</b>	
Первая неделя четвертый день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180,0	4,995	8,25	16,98	162,33	31
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	14,82	107,0	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395,0</b>	<b>10,685</b>	<b>15,42</b>	<b>42,13</b>	<b>356,79</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная морковь вареная	60,0	0,73	3,9	7,7	66,1	11
	Борщ со сметаной	150,0	2,75	4,4	17,5	114,1	25
	Тефтели из говядины	70,0	8,52	7,32	6,36	150,0	20,8
	Макароны отварные	100,0	3,76	4,64	20,97	125,33	195
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	27,85	107,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>620,0</b>	<b>20,9</b>	<b>22,06</b>	<b>110,26</b>	<b>720,43</b>	
Уплотненный полдник	Вареники с творогом	150,0	16,64	19,6	46,75	381,4	3
	Молоко кипяченое	180,0	5,48	4,88	9,07	102,0	400
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>330,0</b>	<b>22,12</b>	<b>24,48</b>	<b>55,82</b>	<b>483,4</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1445,0</b>	<b>54,205</b>	<b>62,06</b>	<b>218,31</b>	<b>1606,62</b>	
----------------------	--	---------------	---------------	--------------	---------------	----------------	--

Первая неделя пятый день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150,0	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Сыр	10,0	2,3	2,9	0	36,0	71
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,9	4,8	19,0	132,5	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375,0</b>	<b>14,48</b>	<b>17,75</b>	<b>50,62</b>	<b>415,71</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
Итого за второй завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Суп рыбный из консервов	150,0	7,1	4,0	14,4	120,0	43
	Биточки из курицы	70,0	10,36	11,02	6,9	156,04	178
	Картофельное пюре	100,0	2,17	3,12	5,36	82,6	101
	Хлеб пшеничный	50,0	3,85	1,5	24,86	131,0	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,0	0,4	0	20,4	80,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>520,0</b>	<b>23,88</b>	<b>19,64</b>	<b>71,92</b>	<b>570,34</b>	
Уплотненный полдник	Свекла тушеная	130,0	2,1	3,9	10,6	89,1	59
	Хлеб пшеничный	15,0	1,155	0,45	7,45	39,3	7
	Ватрушка с повидлом	100,0	6,16	4,11	59,91	297,0	741
	Чай с сахаром	180,0	0	0	7,0	26,5	132
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>425,0</b>	<b>9,415</b>	<b>8,46</b>	<b>84,96</b>	<b>451,9</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1420,0</b>	<b>47,825</b>	<b>45,95</b>	<b>217,6</b>	<b>1483,95</b>	
----------------------	--	---------------	---------------	--------------	--------------	----------------	--

Вторая неделя первый день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150,0	4,66	5,6	18,82	144,0	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Сыр	7,5	1,73	2,17	0	27,0	71
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,9	4,8	19,8	132,5	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>372,5</b>	<b>13,31</b>	<b>16,55</b>	<b>48,95</b>	<b>390,96</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная свекла вареная	40,0	0,77	2,43	3,34	37,56	8
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150,0	2,16	2,6	14,33	88,24	44
	Суфле из кур	70,0	16,64	12,1	4,5	220,0	57
	Капуста тушеная	100,0	2,41	4,52	8,11	87,6	708
	Хлеб пшеничный	50,0	3,85	1,5	24,86	131,0	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,0	0,4	0	20,9	80,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>560,0</b>	<b>26,23</b>	<b>23,15</b>	<b>76,04</b>	<b>645,1</b>	
Уплотненный полдник	Рыба припущенная с молоком и овощами	100,0	11,5	2,6	2,9	79,0	147
	Рис отварной	100,0	2,47	2,83	27,32	138,99	12
	Хлеб пшеничный	20,0	1,54	0,6	9,96	52,4	7
	Чай с сахаром	180,0	0	0	12,6	50,4	45
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400,0</b>	<b>15,51</b>	<b>6,03</b>	<b>52,78</b>	<b>320,79</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1432,5</b>	<b>55,55</b>	<b>45,83</b>	<b>187,87</b>	<b>1402,85</b>	
----------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Вторая неделя второй день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Запеканка с фруктами и творогом	120,0	9,69	8,79	44,27	186,01	79
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,2	4,8	19,8	132,5	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335,0</b>	<b>15,91</b>	<b>17,57</b>	<b>74,4</b>	<b>405,97</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	115,0	0,61	0,15	11,65	52,9	10
Итого за второй завтрак		<b>115,0</b>	<b>0,61</b>	<b>0,15</b>	<b>11,65</b>	<b>52,9</b>	
Обед	Порционная морковь вареная	40,0	0,49	0,038	4,64	20,92	11
	Суп картофельный с перловкой и сметаной	150,0	1,45	3,31	12,62	83,0	42
	Азу	150,0	7,74	10,38	19,66	239,2	637
	Хлеб пшеничный	50,0	3,85	1,5	24,86	131,0	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,0	0,4	0	20,9	80,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>540,0</b>	<b>13,93</b>	<b>15,228</b>	<b>82,68</b>	<b>554,82</b>	
Уплотненный полдник	Суп молочный	200,0	5,7	5,2	18,8	145,2	93
	Хлеб пшеничный	20,0	1,54	0,6	9,96	52,4	7
	Яйцо	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	19
	Чай на молоке	150,0	4,2	4,8	15,05	116,92	261
<b>Итого за уплотненный</b>		<b>410,0</b>	<b>16,54</b>	<b>15,2</b>	<b>44,11</b>	<b>377,52</b>	



полдник							
<b>Итого за день</b>		<b>1400,0</b>	<b>46,99</b>	<b>48,148</b>	<b>212,84</b>	<b>1391,21</b>	

Вторая неделя третий день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180,0	4,99	8,25	16,98	162,33	31
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,32	0,24	6,84	36,32	20
	Какао с молоком	150,0	3,67	3,19	14,82	107,0	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355,0</b>	<b>10,02</b>	<b>15,3</b>	<b>38,71</b>	<b>338,75</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная свекла вареная	40,0	0,77	2,43	3,34	37,56	8
	Суп овощной со сметаной	150,0	2,9	4,21	15,02	104,5	35
	Плов с мясом	180,0	12,9	14,6	34,74	324,32	163
	Хлеб пшеничный	50,0	3,85	1,5	24,86	131,0	7
	Кисель из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	37,85	107,7	874
<b>Итого за обед</b>		<b>600,0</b>	<b>20,96</b>	<b>22,74</b>	<b>115,81</b>	<b>705,08</b>	
Уплотненный полдник	Омлет с сыром	150,0	11,24	19,51	1,72	227,0	216
	Хлеб пшеничный	20,0	1,54	0,6	9,96	52,4	7
	Печенье	20,0	1,5	2,36	14,82	87,2	100
	Чай на молоке	150,0	4,2	4,8	15,05	116,92	261

<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>340,0</b>	<b>18,48</b>	<b>27,27</b>	<b>41,55</b>	<b>483,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1395,0</b>	<b>49,96</b>	<b>65,41</b>	<b>206,17</b>	<b>1573,35</b>	
Вторая неделя четвертый день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150,0	16,7	12,5	20,6	273,6	65,41
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,8	3,2	19,6	114,8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335,0</b>	<b>21,52</b>	<b>19,68</b>	<b>50,53</b>	<b>475,86</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	115,0	0,61	0,15	11,65	52,9	10
Итого за второй завтрак		<b>115,0</b>	<b>0,61</b>	<b>0,15</b>	<b>11,65</b>	<b>52,9</b>	
Обед	Порционная морковь вареная	40,0	0,73	3,9	7,7	66,1	11
	Рассольник на мясном бульоне	150,0	4,29	7,16	12,0	127,95	50
	Курица отварная	80,0	16,24	17,6	0,94	231,53	19
	Картофель в молоке	130,0	3,12	4,01	25,73	145,01	106
	Хлеб пшеничный	50,0	3,85	1,5	24,86	131,0	10
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,0	0,4	0	20,9	80,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>600,0</b>	<b>28,63</b>	<b>34,17</b>	<b>92,13</b>	<b>782,29</b>	
Уплотненный полдник	Каша вязкая пшениная молочная	150,0	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Хлеб пшеничный	20,0	1,54	0,6	9,96	52,4	7
	Печенье	10	0,75	1,18	7,41	43,6	100
	Чай на молоке	180,0	2,3	2,34	13,31	89,0	61

<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>360,0</b>	<b>9,85</b>	<b>10,19</b>	<b>51,97</b>	<b>344,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410,0</b>	<b>60,61</b>	<b>64,19</b>	<b>206,28</b>	<b>1655,8</b>	
Вторая неделя пятый день с 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Кнели рыбные	80,0	4,26	3,45	23,34	147,47	4,7
	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	4,26	3,45	24,34	160,47	252
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Сыр	7,5	1,74	2,21	0	27,0	71
	Какао с молоком	150,0	3,67	3,19	14,82	107,0	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>372,5</b>	<b>15,95</b>	<b>16,28</b>	<b>72,83</b>	<b>529,4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150,0/7,0	2,67	4,36	20,5	127,0	34
	Гуляш из отварного мяса	100,0	13,42	10,41	1,96	198,0	277
	Макароны отварные	90,0	3,68	3,01	17,63	112,3	195
	Хлеб пшеничный	50,0	3,85	1,5	24,86	131,0	10
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,0	0,4	0	20,9	80,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>547,0</b>	<b>24,02</b>	<b>19,28</b>	<b>85,85</b>	<b>640,0</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная	150,0	3,29	7,77	19,56	161,0	153
	Хлеб пшеничный	20,0	1,54	0,6	9,96	52,4	10
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	90,0	6,3	5,01	43,7	206,8	454
	Йогурт	150,0	4,2	4,8	6,15	175,5	698

<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410,0</b>	<b>15,33</b>	<b>18,18</b>	<b>79,37</b>	<b>595,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1429,5</b>	<b>55,8</b>	<b>53,84</b>	<b>248,15</b>	<b>1811,1</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней</b>		<b>1420,6</b>	<b>54,358</b>	<b>54,973</b>	<b>203,319</b>	<b>1549,671</b>	



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад «Огонек» с.Багоновские Ключи  
(МБДОУ Б-Ключевской д/с «Огонек»)

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ Б-Ключевского д/с «Огонек»

С.В.Вырода

Приказ от 04.08. 2021 № 8

10-дневное меню

МБДОУ Б-Ключевской д/с «Огонек»

Для детей с 3 до 7 лет

Первая неделя первый день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Рыба запеченная в омлете	180	30,37	18,05	4,1	300,37	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,64	0,48	13,68	72,4	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	73
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405,0</b>	<b>33,11</b>	<b>22,17</b>	<b>27,84</b>	<b>445,87</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
Итого за второй завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная морковь вареная	60,0	0,73	3,9	7,7	66,1	11
	Суп гороховый с гречками	200,0	5,49	5,27	16,32	135,0	36
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170,0	14,2	13,28	11,03	228,0	274
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	27,85	107,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>670,0</b>	<b>25,56</b>	<b>24,25</b>	<b>92,78</b>	<b>694,0</b>	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная с маслом	200,0	6,85	7,32	30,81	220,35	98
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	254
	Конфета	20,0	0,08	5,2	118,0	98,2	0
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>430,0</b>	<b>12,09</b>	<b>15,83</b>	<b>178,07</b>	<b>487,95</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1605,0</b>	<b>71,26</b>	<b>62,35</b>	<b>308,79</b>	<b>1673,82</b>	
Первая неделя второй день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	130,0/15,0	17,17	13,42	22,68	281,1	358
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	14,82	107,0	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360,0</b>	<b>22,86</b>	<b>20,59</b>	<b>47,83</b>	<b>475,56</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	140,0	0,75	0,19	14,19	64,4	10
Итого за второй завтрак		<b>140,0</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>14,19</b>	<b>64,4</b>	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200,0	6,35	10,31	19,03	193,5	95
	Ежики мясные с рисом, томатно-сметанном соусе	85,0/50,0	18,1	13,46	15,7	273,0	4
	Свекла тушеная	115,0	1,8	5,11	13,99	103,0	200
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	27,85	107,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>690,0</b>	<b>31,39</b>	<b>30,68</b>	<b>106,45</b>	<b>834,4</b>	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	70,0	10,9	3,26	6,79	97,0	143
	Картофельное пюре	150,0	3,255	4,68	8,04	123,9	101
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Чай с сахаром	200,0	0	0	11,0	52,36	45
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450,0</b>	<b>16,465</b>	<b>8,84</b>	<b>40,73</b>	<b>351,86</b>	



<b>Итого за день</b>		<b>1640,0</b>	<b>71,465</b>	<b>60,3</b>	<b>209,2</b>	<b>1726,22</b>	
Первая неделя третий день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200,0	6,21	7,73	27,71	201,0	185
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Сыр	9,0	2,32	2,9	0	36,0	71
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,2	4,8	19,8	132,5	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>424,0</b>	<b>14,75</b>	<b>19,41</b>	<b>57,84</b>	<b>456,96</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная свекла вареная	60,0	0,85	3,65	5,02	56,34	8
	Щи со свежей капусты со сметаной	200,0	3,3	5,2	19,0	132,0	54
	Котлеты из курицы	80,0	12,31	12,92	8,32	184,16	178
	С красным соусом	35,0	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Каша гречневая вязкая	130,0	3,48	5,61	23,6	258,1	186
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Кисель из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0,01	37,85	107,7	874
<b>Итого за обед</b>		<b>745,0</b>	<b>25,56</b>	<b>30,56</b>	<b>125,83</b>	<b>917,2</b>	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	140,0	9,2	12,18	5,19	165,0	101
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Булочка молочная	80,0	7,42	1,58	41,7	211,0	479
	Чай на молоке	200,0	2,67	2,9	14,31	116,92	61
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450,0</b>	<b>21,6</b>	<b>17,56</b>	<b>76,1</b>	<b>571,52</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1719,0</b>	<b>62,41</b>	<b>67,63</b>	<b>269,87</b>	<b>1991,68</b>	
Первая неделя четвертый день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200,0	6,4	9,7	22,3	202,3	31
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	14,82	107,0	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415,0</b>	<b>12,09</b>	<b>16,87</b>	<b>47,455</b>	<b>396,76</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная морковь вареная	60,0	0,73	3,9	7,7	66,1	11
	Борщ со сметаной	200,0	3,2	5,2	21,5	141,0	25
	Тефтели из говядины	80,0	11,36	9,76	8,48	163,2	20,8
	Макароны отварные	130,0	5,5	4,57	26,44	168,0	195
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	27,85	107,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>710,0</b>	<b>25,93</b>	<b>25,23</b>	<b>121,85</b>	<b>803,2</b>	
Уплотненный полдник	Вареники с творогом	200,0	21,32	23,56	52,02	505,26	3
	Молоко кипяченое	200,0	6,0	5,0	9,4	106,0	400
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400,0</b>	<b>27,32</b>	<b>28,56</b>	<b>61,42</b>	<b>611,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1625,0</b>	<b>65,84</b>	<b>70,76</b>	<b>240,825</b>	<b>1857,22</b>	

Первая неделя пятый день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200,0	7,01	8,09	28,39	213,0	96
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Сыр	20,0	4,6	5,8	0	72,0	71
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,9	4,8	19,0	132,5	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435,0</b>	<b>17,83</b>	<b>22,67</b>	<b>57,72</b>	<b>504,96</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Суп рыбный из консервов	200,0	8,0	4,4	18,0	143,6	43
	Биточки из курицы	80,0	12,31	12,92	8,32	184,16	178
	Картофельное пюре	150,0	3,25	4,68	8,04	123,9	101
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	27,85	107,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>670,0</b>	<b>28,7</b>	<b>23,8</b>	<b>92,09</b>	<b>716,56</b>	
Уплотненный полдник	Свекла тушеная	130,0	2,1	3,9	10,6	89,1	59
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Ватрушка с повидлом	100,0	6,16	4,11	59,91	297,0	741
	Чай с сахаром	200,0	0	0	10,0	37,9	132
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>460,0</b>	<b>10,57</b>	<b>8,91</b>	<b>95,41</b>	<b>502,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1665,0</b>	<b>57,6</b>	<b>55,48</b>	<b>255,32</b>	<b>1770,12</b>	

Вторая неделя первый день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200,0	6,21	7,47	25,09	192,0	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Сыр	10,0	2,3	2,9	0	36,0	71
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,2	4,8	19,0	132,5	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425,0</b>	<b>14,73</b>	<b>19,15</b>	<b>54,42</b>	<b>447,96</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная свекла вареная	60,0	0,85	3,65	5,02	56,34	8
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200,0	2,6	2,66	17,7	104,9	44
	Суфле из кур	90,0	24,6	13,1	5,5	240,2	57
	Капуста тушеная	120,0	3,13	5,56	4,38	120,0	708
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	27,85	107,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>710,0</b>	<b>36,32</b>	<b>26,77</b>	<b>90,33</b>	<b>786,34</b>	
Уплотненный полдник	Рыба припущенная с молоком и овощами	100,0	11,5	2,6	2,9	79,0	147
	Рис отварной	100,0	2,47	2,83	27,32	138,99	12
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Чай с сахаром	200,0	0	0	14,0	52,36	45
<b>Итого за уплотненный</b>		<b>430,0</b>	<b>16,28</b>	<b>6,33</b>	<b>59,12</b>	<b>348,95</b>	

<b>полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1665,0</b>	<b>67,12</b>	<b>52,35</b>	<b>213,97</b>	<b>1629,25</b>	
Вторая неделя второй день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Запеканка с фруктами и творогом	150,0	11,26	11,03	57,94	231,47	79
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,2	4,8	19,8	132,5	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365,0</b>	<b>17,48</b>	<b>19,81</b>	<b>88,07</b>	<b>451,43</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	140,0	0,75	0,19	14,19	64,4	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>140,0</b>	<b>0,75</b>	<b>0,19</b>	<b>14,19</b>	<b>64,4</b>	
Обед	Порционная морковь вареная	60,0	0,73	3,9	7,7	66,1	11
	Суп картофельный с перловкой и сметаной	200,0	1,58	4,81	12,76	97,65	42
	Азу	200,0	17,53	13,3	29,46	342,0	637
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	27,85	107,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>700,0</b>	<b>24,98</b>	<b>23,81</b>	<b>107,65</b>	<b>770,65</b>	
Уплотненный полдник	Суп молочный	200,0	5,7	5,2	18,8	145,2	93
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Яйцо	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	19
	Чай на молоке	180,0	5,6	6,4	19,4	153,4	261
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450,0</b>	<b>18,71</b>	<b>17,1</b>	<b>53,4</b>	<b>440,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1655,0</b>	<b>61,92</b>	<b>60,91</b>	<b>263,31</b>	<b>1726,68</b>	

Вторая неделя третий день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200,0	6,4	9,7	22,3	202,3	31
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Какао с молоком	200,0	5,1	6,4	15,4	163,9	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435,0</b>	<b>13,52</b>	<b>20,08</b>	<b>48,03</b>	<b>453,66</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Порционная свекла вареная	60,0	0,85	3,65	5,02	56,34	8
	Суп овощной со сметаной	180,0	3,9	5,7	22,3	129,0	35
	Плов с мясом	220,0	15,25	18,9	39,1	389,1	163
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Кисель из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0,01	37,85	107,7	874
<b>Итого за обед</b>		<b>700,0</b>	<b>25,14</b>	<b>30,06</b>	<b>134,15</b>	<b>839,34</b>	
Уплотненный полдник	Омлет с сыром	150,0	11,24	19,51	1,72	227,0	216
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Печенье	20,0	1,5	2,36	14,82	87,2	100
	Чай на молоке	200,0	5,6	6,4	19,4	153,4	261
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400,0</b>	<b>20,65</b>	<b>29,17</b>	<b>50,84</b>	<b>546,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1635,0</b>	<b>59,81</b>	<b>79,41</b>	<b>243,12</b>	<b>1885,2</b>	

Вторая неделя четвертый день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200,0	21,88	15,9	34,2	357,0	65,41
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Кофейный напиток с молоком	180,0	4,2	4,8	19,8	132,5	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415,0</b>	<b>28,1</b>	<b>24,68</b>	<b>64,33</b>	<b>576,96</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	115,0	0,61	0,15	11,65	52,9	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>115,0</b>	<b>0,61</b>	<b>0,15</b>	<b>11,65</b>	<b>52,9</b>	
Обед	Порционная морковь вареная	60,0	0,73	3,9	7,7	66,1	8
	Рассольник на мясном бульоне	200,0	5,99	10,2	19,02	150,0	95
	Курица отварная	100,0	21,66	23,46	1,25	308,7	19
	Картофель в молоке	130,0	3,12	4,01	25,73	145,01	106
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	27,85	107,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>730,0</b>	<b>36,64</b>	<b>43,37</b>	<b>111,43</b>	<b>934,71</b>	
Уплотненный полдник	Каша вязкая пшеничная молочная	200,0	7,01	8,09	28,39	213,0	96
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Печенье	20,0	1,5	2,36	14,82	87,2	100
	Чай на молоке	200,0	2,67	2,9	14,31	116,92	61
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450,0</b>	<b>13,49</b>	<b>14,25</b>	<b>72,42</b>	<b>495,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1710,0</b>	<b>78,97</b>	<b>82,45</b>	<b>259,83</b>	<b>2060,29</b>	

Вторая неделя пятый день с 3 до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл.							
Завтрак	Кнели рыбные	100,0	5,26	4,45	25,31	167,47	4,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,58	5,56	31,67	208,08	252
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,26	54,36	20
	Масло	5,0	0,04	3,62	0,07	33,1	5
	Сыр	10,0	2,32	2,95	0	36,0	71
	Какао с молоком	180,0	5,1	6,4	15,4	163,9	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475,0</b>	<b>21,28</b>	<b>23,34</b>	<b>82,71</b>	<b>662,91</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	10
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	180,0/10,0	4,3	5,22	25,6	157,0	34
	Гуляш из отварного мяса	120,0	16,0	12,26	2,58	218,0	277
	Макароны отварные	100,0	3,76	4,64	20,97	125,33	195
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	1,8	29,88	157,2	7
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,0	0,54	0	27,85	107,7	250
<b>Итого за обед</b>		<b>650,0</b>	<b>29,2</b>	<b>23,92</b>	<b>106,88</b>	<b>765,23</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная	180,0	4,77	9,5	29,44	222,0	153
	Хлеб пшеничный	30,0	2,31	0,9	14,9	78,6	7
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	90,0	6,3	5,01	43,7	206,8	454
	Йогурт	200,0	5,6	6,4	8,2	234,0	698
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>500,0</b>	<b>18,98</b>	<b>21,81</b>	<b>96,24</b>	<b>741,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1725,0</b>	<b>69,96</b>	<b>69,17</b>	<b>295,93</b>	<b>2215,54</b>	
<b>Среднее значение за период 10 дней</b>		<b>1664,4</b>	<b>66,636</b>	<b>66,081</b>	<b>256,017</b>	<b>1853,602</b>	



