

Утверждено
Заведующим МБДОУ "Детский сад № 35"
О.А. Мухачева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (осенне-зимнее) для организации питания детей 1,5-3 года МБДОУ "Детский сад № 35"

согласно рекомендаций СанПин 2.3/2.4.3590-20

День 1 Понедельник											
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ч.ценност ь	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Каша гречневая	170	4,5	6,4	21,9	165,8	16,62	1,6	0,04	0,05	0	95
Кофейный напиток без молока	180	0,13	0,03	5,63	34,2	0	0	0	0	0	17
Итого :	350	4,63	6,43	27,53	200	16,62	1,6	0,04	0,05	0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	21
Итого :	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	
ОБЕД											
Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	37,48	0,68	0,05	0,03	15,54	34
Бефстроганов	70	15,12	12,34	1,56	178	29,82	0,99	0,03	0,02	0,26	111
Макароны отварные	130	4,69	6,48	25,03	183,8	5	0,7	0,05	0,02	0	45
Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,42	3,07	60,12	12,34	0,46	0,02	0,04	3,36	4
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб ржаной, пшеничный (36/29)	65	4,185	0,635	26,475	128	56,8	1,89	0,109	0,089	0,2	Потребительская упаковка
Итого :	675	28,025	27,685	81,305	717,01	159,44	5,42	0,261	0,203	19,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка творожная	130	12,24	8,33	8,93	183,13	132	0,5	0,04	0,02	0,24	113
Соус сладкий (или соус молочный сладкий)	40	0,56	0,04	8,51	48,8	3	0,12	0,01	0,01	0,6	119
Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49	9
Хлеб пш.	25	1,87	0,25	12,12	58	31,25	0,9	0,103	0,062	0,05	Потребительская упаковка
Итого :	345	17,01	10,96	43,58	374,73	262,25	2,02	0,163	0,192	1,38	

Итого за день:					1365						
День 2 Вторник											
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ч.ценност ь	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	149,81	0,17	0,05	0,07	0,88	1
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0	63
Чай с сахаром	180	9	2,3	10,5	47,46	9	0,4	0,0003	0,004	4,5	7
Хлеб пш., повидло (30/10)	40	1,54	0,16	13,16	82,4	4,6	0,27	0,02	0	0,01	86
Итого :	410	19,96	12,03	37,67	309,86	185,41	1,84	0,1003	0,254	5,39	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	21
Итого :	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	
ОБЕД											
Суп гороховый с мясом птицы	200	6,34	4,12	17,51	233,2	28,44	1,03	0,17	0,06	4,83	47
Картофельная запеканка с отварным мясом	180	14,02	13,73	9,48	249,23	20	2,5	0,12	15,75	7,71	59
Соу красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0	7
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,35	70	25,55	0,99	0,007	0,31	0,16	Потребительская упак.
Итого :	600	23,38	19,61	61,8	646,73	91,99	5,49	0,309	16,194	12,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	123,95	37	0,2	0,01	0,11	0,37	61
Капуста тушеная	120	1,87	4,03	4,23	96,4	58,5	0,75	0,03	0,037	10,87	129
Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	165	0,6	0,06	0,21	1,75	5
Хлеб пш.	25	1,87	0,25	12,12	58	31,25	0,9	0,103	0,062	0,05	Потребительская упак.
Итого :	355	24,66	13,6	39,23	414,25	291,75	2,45	0,203	0,419	13,04	
Итого за день					1444						
День 3 Среда											
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ч.ценност ь	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	139	0,5	0,07	0,15	0,68	99
Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,64	172,8	0,24	0,12	0,29	10,44	11
Хлеб пш., масло сл (30/5)	35	1,58	5,24	9,81	102,7	6	0,2	0,02	0,01	0	1

Итого :	365	10,97	17,37	51,64	415,04	317,8	0,94	0,21	0,45	11,12	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	21
Итого :	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	
ОБЕД											
Суп картофельный	180	1,6	2	9,01	80,06	28	0,6	0,03	0,05	6,76	41
Суфле из птицы и мяса говядины	70	8,57	12,8	3,91	286,06	36,53	1,6	0,11	0,09	0,1	42
Свекла тушеная	150	2,15	4,13	12,89	123,75	54	1,8	0,04	0,05	15,45	79
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб рж.	35	2,31	0,385	14,35	70	25,55	0,99	0,007	0,031	0,14	Потребительская упак.
Итого :	585	14,86	19,325	58,46	632,47	162,08	5,69	0,189	0,225	22,66	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сырники из творога	120	19,86	12,73	24,98	292,33	146,02	0,65	0,05	0,1	0,25	55
Соус сладкий молочный	35	0,89	1,93	8,72	55,81	31,58	0,05	0,01	0,01	0,17	152
Морковь припущенная	80	1,086	4,188	5,8	63,8	40,9	0,57	0,06	0,05	2,55	79
Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	96	0,5	0,01	0,1	0,49	9
Хлеб пш.	25	1,87	0,25	12,12	58	31,25	0,9	0,103	0,062	0,05	Потребительская упак.
Итого :	410	26,046	21,438	65,64	554,74	345,75	2,67	0,233	0,322	3,51	
Итого за день:	1470	54,736	61,653	182	1676	1011,6	9,45	0,662	1,187	37,79	

День 4 Четверг											
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ч.ценност ь	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,45	5,52	21,45	157,76	136,7	0,38	0,08	0,08	1,47	16
Какао с молоком	180	5,58	5,58	22,8	163,1	198	0,72	0,07	0,25	2,1	5
Хлеб пш., масло сл.30/5	35	1,58	5,24	9,81	102,7	6	0,2	0,02	0,01	0	1
Итого :	365	11,61	16,34	54,06	423,56	340,7	1,3	0,17	0,34	3,57	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	21
Итого :	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	
ОБЕД											
Борщ со сметаной	180	4,86	3,6	6,3	98,6	34,54	0,87	0,04	0,02	7,8	25
Пирожок печеный с мясом	90	3,39	2,13	28,5	274	25,05	0,57	0,07	0,04	0,14	103
Овощи тушеные	120	3	4,1	11,7	100,8	76	1	0,07	0,1	6,7	55

Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,35	70	25,55	0,99	0,007	0,31	0,16	Потребительская упак.
Итого :	575	13,79	10,22	79,15	616	179,14	4,13	0,189	0,474	15,01	

уплотненный полдник

Рыба, запеченная с яйцом	100	11,07	8,42	46,5	152	55,05	1,7	0,1	0,1	2,7	129
Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36	8
Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5	7
Хлеб пш.	25	1,87	0,25	12,13	58	31,25	0,9	0,103	0,062	0,05	Потребительская упак.
Итого :	395	24,38	15,16	83,58	363,4	132,24	3,85	0,3133	0,246	21,61	

Итого за день :

1476

День 5 Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ч.ценност ь	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	182,33	143	0,7	0,08	0,15	0,67	95
Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,64	172,8	0,24	0,12	0,29	10,44	11
Хлеб пш., масло сл.30/5	35	1,58	5,24	9,81	102,7	6	0,2	0,02	0,01	0	1
Итого :	365	10,89	17,8	49,22	428,67	321,8	1,14	0,22	0,45	11,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95	123
Итого :	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95	
ОБЕД											
Суп овощной со сметаной	200	5,2	4,24	11,62	133,8	24,86	1,28	0,11	0,06	8,42	41
Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	7	1,4	0,04	0,07	0,5	71
Каша ячневая (перловая)	110	5,15	6,03	19,44	122	200	0,3	0,04	0	0	105
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб рж.	35	2,31	0,38	14,35	70	25,55	0,99	0,007	0,31	0,16	Потребительская упак.
Итого :	555	20,08	19,21	53,03	531,6	249,86	3,68	0,152	0,134	9,13	

уплотненный полдник

Шанежка с картофелем	90	5,2	2,59	35,24	197,38	25,98	0,51	0,06	0,05	0,2	271
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0	63
Чай сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,00003	0,004	4,5	7
Хлеб пш.	25	1,87	0,25	12,12	58	31,25	0,9	0,103	0,062	0,05	Потребительская упак.

Итого :	305	21,17	9,74	58,16	358,18	88,23	2,81	0,19303	0,296	4,75	
Итого за день:	1399,5										

День 6 Понедельник											
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ч.ценност ь	Минеральн.вещества Ca	Fe	Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы				B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная	180	5,23	7,8	18,75	166	138	1,13	0,08	0,17	0,18	97
Чай с сахаром	180	9	2,3	10,5	47,46	9	0,4	0,0003	0,004	4,5	7
Итого :	360	14,23	10,1	29,25	213,46	147	1,53	0,0803	0,174	4,68	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	21
Итого :	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	
ОБЕД											
Суп картофельный с крупой и со сметаной	200	3,74	5,34	12,82	110	34,39	0,76	0,08	0,08	7,7	117
Голубцы ленивые	120	4,93	3,82	3,59	138,33	20,32	0,52	0,02	0,04	7,48	71
Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0,27	0,01	0,07	0	7
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб ржаной, пшеничный (36/29)	65	4,185	0,635	26,475	128	56,8	1,89	0,109	0,089	0,2	Потребительская упаковка
Итого :	570	13,565	11,175	63,345	470,63	129,51	4,14	0,221	0,283	15,59	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Сырники из творога	120	19,86	12,73	24,98	292,33	146,02	0,65	0,05	0,1	0,25	55
Соус сладкий (или молочный)	40	0,56	0,04	8,51	48,8	3	0,12	0,01	0,01	0,6	119
Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	165	0,6	0,06	0,21	1,75	5
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,12	58	31,25	0,9	0,103	0,062	0,05	Потребительская упак.
Итого :	335	26,94	17,67	64,61	535,03	345,27	2,27	0,223	0,382	2,65	
Итого за день :					1292,4						

День 7 Вторник											
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ч.ценност ь	Минеральн. вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	136	0,3	0,03	0,15	0,67	91
Омлет	60	4,71	5,44	1,92	75	60	0,8	0,02	0,18	0,13	75

Кофейный напиток с молоком	150	4,32	4,32	22,43	119,7	172,8	0,24	0,12	0,29	10,44	11
Хлеб пш., масло 30/5	35	1,58	5,24	9,81	102,7	6	0,2	0,02	0,01	0	1
Итого :	395	15	22,46	54,27	463,4	374,8	1,54	0,19	0,63	11,24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	21
Итого :	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	
ОБЕД											
Борщ со сметаной	180	4,86	3,6	6,3	98,6	34,54	0,87	0,04	0,02	7,8	25
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	11,21	10,18	15,53	207,3	70,31	1,09	0,12	0,09	8,63	160
Компот из с/фруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб рж.	35	2,31	0,38	14,35	70	25,55	0,99	0,007	0,31	0,16	Потребительская упак.
Итого :	545	16,3	13,79	40,13	448,5	122,85	2,66	0,162	0,114	16,64	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Растегай с рыбой	100	4,5	5,1	21,7	277,5	18,82	0,44	0,06	0,05	1,19	99
Морковь припущенная	80	1,09	4,19	5,8	63,8	40,9	0,57	0,06	0,05	2,55	79
Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5	7
Хлеб пшеничный	25	1,87	0,25	12,12	58	31,25	0,9	0,103	0,062	0,05	Потребительская упак.
Итого :	355	16,46	11,84	50,12	439,1	99,97	2,31	0,2233	0,166	8,29	
Итого :	1405	50,62	51,61	150,8	1424	783,62	6,66	0,6053	1,1	36,67	

День 8 Среда

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ч.ценност ь	Минеральн.вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Каша пшенная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	9	0,5	0,07	0,15	0,67	103
Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,64	172,8	0,24	0,12	0,29	10,44	11
Хлеб пш.. Масло сл. (30/5)	35	1,58	5,24	9,81	102,7	6	0,2	0,02	0,01	0	1
Итого :	365	10,97	17,36	51,64	415,04	187,8	0,94	0,21	0,45	11,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток	110	2,86	3,52	6,3	91,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	21
Итого :	110	2,86	3,52	6,3	91,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	
ОБЕД											
Суп "Снежок"	180	6,53	7,35	13,98	101,2	31,22	0,72	0,17	0,24	10,11	34

Котлета мясная	60	9,5	8,53	3,67	133,2	7	1,4	0,04	0,07	0,5	71
Каша гречневая	170	4,5	6,4	21,9	165,8	16,62	1,6	0,04	0,05	0	95
Компот из с/фруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб рж.	35	2,31	0,38	14,35	70	25,55	0,99	0,007	0,31	0,16	Потребительская упак.
Итого :	595	23,07	22,67	72,2	542,8	98,39	5,41	0,259	0,674	10,98	

уплотненный полдник

Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	141	0,27	0,06	0,11	0,75	100
Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5	7
Хлеб пш. , повидло	40	1,54	0,16	13,16	82,4	4,6	0,27	0,02	0	0,01	86
Итого :	340	14,93	6,82	38,65	238,45	154,6	0,94	0,0803	0,114	5,26	

1287,6

Итого за день:

День 9 Четверг.

День 5 Четверг											
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	139	0,5	0,07	0,15	0,68	99
Кофейны напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,64	172,8	0,24	0,12	0,29	10,44	11
Хлеб пш., масло сл. (или повидло)	35	1,58	5,24	9,81	102,7	6	0,2	0,02	0,01	0	1
Итого :	365	10,97	17,37	51,64	415,04	317,8	0,94	0,21	0,45	11,12	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Кисломолочный напиток	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	21
Итого :	110	2,86	3,52	6,3	73,3	186	0,15	0,03	0,19	0,5	
ОБЕД											
Щи из св. капусты со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,5	37,48	0,68	0,05	0,03	15,24	34
Гуляш	70	4,5	5,7	1,85	123,6	2,84	0,14	0,03	0,02	0,6	35
Горошница	110	4,2	2,3	12,5	113	43,08	0,7	0,1	0,13	0	96
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб ржаной	35	2,31	0,38	14,35	70	25,55	0,99	0,007	0,31	0,16	Потребительская упак.
Итого :	565				473,7						

Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	9	0,4	0,0003	0,004	4,5	7
Хлеб пш.	25	1,87	0,25	12,12	58	31,25	0,9	0,103	0,062	0,05	Потребительская упак.
Итого :	395				284,7						

Итого за день :

1246,7

День 10 Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества		Витамины, мг			№ технолог. Карты
		белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК											
Каша молочная "Дружба"	150	4,45	5,52	21,45	157,76	136,7	0,38	0,08	0,08	1,47	16
Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,64	172,8	0,24	0,12	0,29	10,44	11
Хлеб пш., масло сл. 30/5	35	1,58	5,24	9,81	102,7	6	0,2	0,02	0,01	0	1
Итого :	365	10,35	15,08	53,69	404,1	315,5	0,82	0,22	0,38	11,91	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95	123
Итого :	150	4,35	3,75	7,2	81	180	0,15	0,06	0,23	1,95	
ОБЕД											
Свекольник со сметаной	180	2,8	2,65	7,64	79,02	37	0,8	0,07	0,06	7,41	35
Биточки из говядины	60	8,44	6,88	6,13	133,2	23,17	0,73	0,04	0,05	0,7	6
Пюре картофельное	150	2,71	3,76	23,1	128,92	44	0,6	0,08	0,08	2,68	47
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	18	0,7	0,002	0,004	0,21	13
Хлеб рж.	35	2,31	0,38	14,35	70	25,55	0,99	0,007	0,31	0,16	Потребительская упак.
Итого :	575	14,18	13,3	55,17	483,74	122,17	2,83	0,192	0,194	11	

Итого за день :

1488,1

Итого среднее за 10 дней :

1481,7