

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Сернурский Центр
развития ребенка – детский сад

«Колокольчик»

/Н.Н.Четкарева/



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОУ «Сернурский Центр развития ребенка - детский сад «Колокольчик»
на 2023-2024 учебный год
для детей от 1,5 до 3 лет с 10,5 – часовым пребыванием.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ценн ость	№ рецепт.
			Б	Ж	У		

						(ккал)	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,2	11,3	43,6	126	№ 297
	Кофейный напиток	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Печенье	40	3,0	4,6	0,,9	63	ТТН
Итого за завтрак		350	16,0	19,7	67,4	280	
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	150	0,7	0,0	15,8	70	ТТН
Обед	Щи из св.капусты с картофелем	150	1,5	3,2	12,3	54	№ 124
	Сардельки паровые	100	5,0	4,4	4,1	254,4	№473
	Соус основной красный	20	1,7	0,2	2,2	27	№528
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
Всего за обед		450	10,4	8,2	63,3	490	
Полдник	Суп молочный с домашней лапшой	100	2,8	2,4	7,42	98	№ 160, 549
	Чай с лимоном	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 686
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
Всего за полдник		210	5,4	2,8	35,7	210	
Всего за день		1160	32,5	30,7	182,2	1050	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	170	5,9	9,1	28,0	130	№ 302
	Какао с молоком	150	3,8	3,8	22,9	83	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
Всего за завтрак		350	10,8	12,0	59,6	280	
Второй	Сок груша-яблоко	150	0,7	0,0	15,8	70	ТТН

завтрак							
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	12,9	73,8	№ 138
	Макаронные изделия отварные	90	2,2	4,8	17,3	157,6	№ 332
	Птица отварная	50	6,0	3,7	0,25	110	№487
	Напиток из плодов шиповника	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 705
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	67	№1
Всего за обед		450	11,9	10,7	64,3	490	
Полдник	Морковные котлеты	120	9,1	6,6	21,6	163,6	№ 236
	Чай с молоком	80	0,9	0,9	9,2	46,4	№ 630
Всего за полдник		200	10,0	7,5	30,8	210	
Всего за день		1150	33,4	30,2	170,5	1050	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	170	3,8	6,9	23,8	112	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	22,9	101	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
Всего за завтрак		350	10,0	11,1	62,0	280	
Второй завтрак	Сок персик-яблоко	150	0,7	0,0	15,8	70	ТТН
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,2	2,7	7,8	60	№ 132
	Пюре картофельное	80	1,8	4,8	12,7	110,9	№ 520
	Биточки	40	7,4	6,7	7,4	154,8	№ 451
	Свекла порционная	20	0,05	0,05	2,0	9,7	№ 32
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
Всего за		350	12,6	14,6	63,7	490	

обед							
Полдник	Галушки творожные	120	16,8	13,4	16,9	165	№ 367
	Чай с сахаром	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 685
Всего за полдник		200	17,0	13,4	29,9	210	
Всего за день		1050	40,3	39,1	171,4	1050	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	170	4,9	8,9	23,4	122	№ 302
	Кофейный напиток	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№ 1
Всего за завтрак		350	10,6	13,6	60,1	280	
Второй завтрак	Сок яблоко	150	0,7	0,0	15,8	70	TTH
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,1	3,5	97,5	№ 110
	Плов	140	14,3	17,3	21,6	238,9	№ 443
	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,0	20,4	80,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№ 1
Всего за обед		450	17,4	19,8	58,8	490	
Полдник	Уха	90	3,3	2,9	6,4	98	№ 181
	Чай с лимоном	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 686
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№ 1
Всего за полдник		200	5,9	3,3	15,3	210	
Всего за день		1150	34,6	36,7	150,0	1050	
День 5							

Завтрак	Каша вязкая манная	170	4,1	7,0	23,5	130	№ 302
	Какао с молоком	150	3,8	3,8	22,9	83	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
Всего за завтрак		350	10,3	11,2	61,7	280	
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	150	0,7	0,0	15,8	70	ТТН
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,8	3,3	13,4	89	№ 139
	Каша гречневая рассыпчатая	90	7,9	9,9	39,4	137	№ 511
	Рулет с луком и яйцом	50	8,5	5,9	2,7	109,4	№ 458
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
Всего за обед		450	22,4	19,5	89,3	490	
Полдник	Булочка дорожная	100	12,9	11,8	45,2	98	№ 770
	Чай	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 686
	Конфеты	20	1,1	5,7	6,4	67	ТТН
Всего за полдник		200	14,2	17,5	64,6	210	
Всего за день		1150	47,6	48,2	231,4	1050	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	170	5,9	9,2	36,0	106	№ 332
	Кофейный напиток	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Вафли	40	5,0	4,6	0,3	83	ТТН
Всего за завтрак		350	14,7	17,6	59,2	280	
Второй завтрак	Сок персик-яблоко	150	0,7	0,0	15,8	70	ТТН

Обед	Суп из овощей	150	1,3	2,6	7,4	59,0	№ 135
	Каша перловая рассыпчатая	90	4,0	6,2	22,3	117	№ 4
	Бефстроганов	50	13,4	8,7	2,9	159,4	№ 423
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
Всего за обед		450	20,9	17,9	66,4	490	
Полдник	Оладьи с повидлом	100	5,5	7,0	46,1	149	№ 733
	Молоко	100	2,5	3,8	5,1	61	№ 697
Всего за полдник		200	8,0	10,8	51,2	210	
Всего за день		1150	44,3	46,3	192,6	1050	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	170	7,9	12,8	22,2	130	№ 302
	Какао с молоком	150	3,8	3,8	22,9	83	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
Всего за завтрак		350	14,1	17,0	60,4	280	
Второй завтрак	Сок груша-яблоко	150	0,7	0,0	15,8	70	ТТН
Обед	Суп с клецками	150	3,0	4,4	10,4	97,6	№ 155,№ 548
	Запеканка картофельная с мясом	140	14,0	13,7	19,4	237,8	№ 478
	Напиток из плодов шиповника	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 705
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
Всего за обед		450	19,2	18,5	63,6	490	
Полдник	Манник	120	12,5	12,6	32,6	165	№705
	Чай с лимоном	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 686
Всего за полдник		200	12,7	12,6	45,76	210	

Всего за день		1150	46,7	48,1	185,6	1050	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	170	5,7	8,9	29,2	112	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	3,8	22,9	101	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
Всего за завтрак		350	11,9	13,1	67,4	280	
Второй завтрак	Сок яблоко	150	0,7	0,0	15,8	70	ТТН
Обед	Суп картофельный с крупой	150	3,6	4,5	10,1	69	№ 138
	Голубцы ленивые формированные	120	7,2	8,3	11,3	240,4	№450
	Соус красный основной	20	0,5	0,6	1,7	27	№ 528
	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,0	20,4	80,6	№ 639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
Всего за обед		450	13,3	13,8	56,8	490	
Полдник	Сырники с морковью	120	13,0	12,8	31,5	165	№ 359
	Чай с сахаром	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 685
Всего за полдник		200	13,2	12,8	44,5	210	
Всего за день		1150	39,1	39,7	184,5	1050	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая манная	170	4,1	7,0	23,5	122	№ 302
	Кофейный напиток	150	3,8	3,8	22,9	91	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
Всего за завтрак		350	10,3	11,2	61,7	280	

Второй завтрак	Сок груша-яблоко	150	0,7	0,0	15,8	70	ТТН
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,4	4,0	15,4	102	№ 140
	Пюре картофельное	90	1,8	4,8	12,7	110,9	№ 520
	Рыба припущенная	50	6,4	3,2	0,0	122,5	№ 371
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
Всего за обед		450	11,8	12,4	61,9	490	
Полдник	Бобовые отварные	80	7,3	7,5	3,7	61	№ 330
	Чай	80	0,2	0,0	13,0	45	№ 686
	Конфеты	20	1,1	5,7	6,4	37	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
Всего за полдник		210	11,0	13,6	38,4	210	
Всего за день		1160	33,8	37,2	177,8	1050	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	170	7,2	9,8	25,1	130	№302
	Какао с молоком	150	3,8	3,8	22,9	83	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,37	15,3	67	№1
Всего за завтрак		350	13,4	14,0	63,3	280	
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	150	0,7	0,0	15,8	70	ТТН
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,2	2,7	7,8	60	№132
	Капуста тушеная	90	2,2	4,1	9,8	175,4	№ 214
	Птица отварная	50	6,0	3,7	0,25	100	№487
	Компот из сушеных плодов	130	0,6	0,0	20,5	81,6	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	73	№1
Всего за		450	11,6	10,1	51,7	490	

обед							
Полдник	Хачапури с сыром	120	12,5	13,4	31,1	163,6	№776
	Чай с молоком	80	0,9	0,9	9,2	46,4	№ 630
Всего за полдник		200	13,4	14,3	40,3	210	
Всего за день		1150	39,1	38,4	171,1	1050	

