МДОУ " БОЛЬШЕСЕРДЕЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"

Подписан: МДОУ "БОЛЬШЕСЕРДЕЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"
DN: OID.1.2.840.113549.1.9.2=121200443212120100 1-012118220698, E=bux1212@bk.ru, ИНН=001212004432, СНИЛС=12118220698, ОГРН=1061226001352, T=Заведующий, O=" МДОУ ""БОЛЬШЕСЕРДЕЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД""", STREET="УЛ БОЛЬШОЙ СЕРДЕЖ, ДОМ 46", L=Большой Сердеж, S=12 Республика Марий Эл, C=RU, G=Светлана Николаевна, SN=Созонова, CN="МДОУ "" БОЛЬШЕСЕРДЕЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"""
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-03-23 16:12:06
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Утверждено
Заведующей МДОУ
«Большесердежский
детский сад «Солнышко»
_____/С.Н.Созонова/

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА 1,5 – 3 ЛЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «БОЛЬШЕСЕРДЕЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

2021год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,2	6,1	15,7	129	311
	Кофейный напиток с молоком	150	1,2	1,3	31,8	144	692
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
Итого за завтрак			**8,1**	**15,3**	**54,8**	**396**	
Второй завтрак	Мандарины свежие	100	0,8	0	8,1	38	б/н
Обед	Свекла тушеная	100	1,8	3,8	10,9	85	536
	Щи из свежей капусты с куриным мясом	200	1,6	3,44	8,0	70,4	67
	Макароны отварные	120	4,0	7,3	27,3	195,6	317
	Гуляш	25	3,1	1,6	1,0	33	437
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	26,8	107	631/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**13,08**	**16,5**	**87,29**	**555**	
Полдник	Вареники с творогом	100	10,4	6,9	24,8	107	357
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	44	685
Итого за полдник			**10,55**	**6,9**	**36**	**151**	
Итого за день			**32,53**	**38,7**	**186,19**	**1102**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	3,1	6,3	19,6	152	311
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	13,0	65	630
	Бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	1
Итого за завтрак			**5,4**	**16,5**	**39,4**	**332**	
Второй завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21	91	б/н
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,1	8,5	70	134
	Рыба припущенная	60	9,3	0,6	0	42	371
	Рис отварной	100	1,2	2,0	12,8	76	511/3
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,6	93	639/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**14,01**	**6,06**	**58,19**	**345**	
Полдник							
	Оладьи с изюмом	150	8,4	16	63,4	434	734
	Чай с лимоном	150	0,2	0	11,4	45	686
Итого за полдник			**8,7**	**16,0**	**74,8**	**479**	
Итого за день			**29,61**	**38,66**	**193,39**	**1247**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	150	4,5	7,0	23,2	180	302
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,3	143	693
Итого за завтрак			**12,8**	**18,6**	**54,8**	**446**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	54	б/н
Обед	Суп картофельный	150	1,6	1,8	12,0	73	133
	Котлеты мясные	185	8,9	3,9	8,0	105	451
	Картофель отварной	120	2,5	3,0	18,4	116	203
	Кисель из концентратов	150	0	0	24,6	96	648/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**14,56**	**9,06**	**76,29**	**454**	
Полдник	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	150	332
	Чай с сахаром	150	0,4	0	24,1	95	685
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за полдник			**7,4**	**4,7**	**68,6**	**352**	
Итого за день			**35,16**	**32,36**	**253,7**	**1306**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,2	6,1	15,0	129	311
	Кофейный напиток с молоком	150	1,2	1,3	31,8	144	692
	Бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	1
Итого за завтрак			**4,5**	**16,4**	**53,6**	**388**	
Второй завтрак	Груши свежие	100	4	0	9,5	57	б/н
Обед	Рассольник домашний	150	1,3	2,7	7,6	60	131
	Плов рисовый с куриным мясом	150	4,0	3,9	9,0	90	492
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0	26,8	107	631/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**5,45**	**6,96**	**56,69**	**321**	
Полдник	Вареники с творогом по домашнему	150	15,6	10,3	37,2	311	357
	Чай с лимоном	150	0,3	0	15,2	60	686
Итого за полдник			**15,9**	**10,3**	**52,4**	**371**	
Итого за день			**29,85**	**33,66**	**172,19**	**1137**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша рисовая с маслом	150	2,2	6,0	23,7	164	302
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	13,0	65	630
Итого за завтрак			**14**	**25,4**	**63,5**	**352**	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	91	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,1	7,8	64	110
	Жаркое по-домашнему	175	2,2	1,2	2,7	32	436
	Капуста тушеная (доп.гарнир)	55	1,2	1,6	5	41	214
	Компот из свежих фруктов	150	0,2	0	35,8	107	631/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**6,36**	**6,26**	**64,59**	**308**	
Полдник	Запеканка из творога	150	25,6	18,3	23,2	366	160
	Чай с лимоном	150	0,3	0	15,2	60	686
Итого за полдник			**25,9**	**18,3**	**38,4**	**426**	
Итого за день			**46,76**	**49,96**	**175,59**	**1177**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	3,1	6,3	19,6	152	311
	Бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	1
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	13,0	65	630
Итого за завтрак			**5,4**	**16,5**	**39,4**	**332**	
Второй завтрак	Апельсины свежие	100	0,4	0	9,5	57	
Обед	Суп с фрикадельками	180	4,68	4,33	12,98	114	137
	Биточки	50	7,9	7,2	8,0	131	451
	Гречка рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,2	303	4
	Кисель из концентратов	150	0	0	24,6	96	648/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**22,54**	**22,69**	**100,07**	**708**	
Полдник	Печенье	30	2,2	3,5	27,3	130	б/н
	Яйца вареные в крутую	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Чай с лимоном	150	0,3	0	15,2	60	686
Итого за полдник			**7,5**	**8,1**	**42,8**	**253**	
Итого за день			**35,84**	**47,29**	**236,98**	**1350**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	6,8	4,3	27,7	212	302
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,3	143	693
Итого за завтрак			**15,1**	**15,9**	**59,3**	**478**	
Второй завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21	91	
Обед	Суп гороховый	150	3,7	3,3	13,3	100	139
	Мясо куриное отварное	70	7,8	4,4	0,2	72	487
	Вермишель отварной	100	3,5	4,1	23,5	147	332
	Компот из свежих груш	150	0,15	0	26,8	104	631/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**16,71**	**12,16**	**77,09**	**487**	
Полдник	Пряники, конфеты	100	60,1	3,0	47,6	223	б/н
	Чай без сахара	150	0,2	0	0	3	684
Итого за полдник			**93,61**	**3,0**	**47,6**	**227**	
Итого за день			**109,05**	**31,16**	**204,99**	**1283**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша рисовая с маслом	150	2,2	6,0	23,7	164	302
	Бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,2	1,3	31,8	144	692
Итого за завтрак			**4,5**	**16,3**	**62,3**	**423**	
Второй завтрак	Груши свежие	100	4	0	9,5	57	б/н
Обед	Уха из свежей рыбы	150	5,78	1,55	16,9	101	181
	Картофель тушёный	120	2,5	7,6	22,2	145	216
	Кисель из концентратов	150	0	0	24,6	96	648/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**9,84**	**9,51**	**76,99**	**406**	
Полдник	Оладьи с повидлом	150/20	10,9	10,5	69,1	417	733
	Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	7,4	92	630
Итого за полдник			**15,3**	**15,6**	**76,5**	**509**	
Итого за день			**33,64**	**41,41**	**225,29**	**1395**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	4,2	7,8	19,8	173	302
	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,3	143	693
Итого за завтрак			**12,5**	**19,4**	**51,4**	**439**	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	54	б/н
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,5	12,6	72	140/3
	Биточки рыбные	50	6,5	4,4	7,6	98	388
	Рис отварной	100	1,2	2,0	12,8	76	511/3
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,6	93	639/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**11,41**	**8,26**	**69,89**	**403**	
Полдник	Вафли, конфеты	100	60,1	3,0	47,6	223	б/н
	Чай с лимоном	150	0,2	0	11,4	45	686
Итого за полдник			**60,3**	**3,0**	**59,0**	**268**	
Итого за день			**95,9**	**43,1**	**190,09**	**1164**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,7	14,8	85	160
	Бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	1
	Какао с молоком	150	3,6	3,7	24,3	143	693
Итого за завтрак			**8,9**	**17,4**	**45,9**	**343**	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	38	б/н
Обед	Щи из свежей капусты с куриным мясом со сметано	150	1,2	2,5	6,0	53	124
	Пшено отварное	150	3,6	9,0	35,7	245	4
	Гуляш	25	3,1	1,6	1,0	33	437
	Компот из изюма	150	0,3	0	20,6	80	638/3
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за обед			**9,76**	**13,46**	**76,59**	**475**	
Полдник	Плов с изюмом	150	3,8	15,3	42,6	328	328
	Чай с сахаром	150	0,3	0	18,0	71	685
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64	б/н
Итого за полдник			**5,66**	**15,66**	**73,89**	**463**	
Итого за день			**24,84**	**46,52**	**205,48**	**1319**	