Утверждаю: Заведующий МБДОУ дет.сад

«Малышок О.Э. Морозова _____

Основное 10 дневное меню на весенне- летний период

Возрастная категория от 1 до 3х лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр				Номер рецептуры
			Б	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность**	
1день							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.31	5.61	41.91	251.25	179
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
	Кондитерские изделия						
	Печенье	40	2.49	7.08	18.48	142.98	500
	Итого за завтрак	**340**	**10.84**	**12.70**	**68.28**	**425.8**	
2й завтрак	Соки овощные и фруктовые						
10-30	Сок яблочный	150	0.75	-	15.15	66.33	418.4
	Итого за 2й завтрак	**150**	**0.75**	-	**15,15**	**66,33**	
Обед	Салат из св. огурцов и редиса	40	0.77	2.06	2.92	31.08	721
	Суп вермишелевый с яйцом	150	1.41	1.69	9.98	60.75	83
	Капуста тушёная с мясом	150	22.22	12.17	27.38	258	355
	Компот из свеж. фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	390
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	Итого за обед	**530**	**27.03**	**16.5**	**70.88**	**489.15**	
Полдник	Какао на молоке	150	4.2	5.25	19.03	136.98	416
	Булочка	**50**	**5.56**	**10.51**	**44.59.**	**296**	**443**
	Итого за полдник	**200**	**9.76**	**15.76**	**63.62**	**432.98**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1220г**	**48.38**	**44.96**	**217.93**	**1414.26**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
2день							
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	150	6.39	7.58	23.15	186.63	418
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло(порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	Итого за завтрак	**350**	**8.84**	**11.51**	**45.59**	**321.7**	
2й завтрак							
	Йогурт	150	4.35	3.75	6.0	75.0	420
	Итого за 2й завтрак	**150**	**4.35**	**3.75**	**6.0**	**75.0**	
Обед	Салат из Свеж. помидоров с луком	40	0.62	2.45	5.42	46.16	33
	Борщ с капустой и картофеле	150	2.45	5.78	14.53	119.02	63
	Тефтели с макаронами	50\100	14.56	9.88	25.48	253.2	3.11
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	Итого за обед	**530**	**20.47**	**18.58**	**131.05**	**569.25**	
Полдник	Молоко	150	4.56	5.12	7.52	100.38	419
	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	**200**	**10,22**	**15,63**	**52,11**	**396,38**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1230г**	**43.88**	**49.47**	**234.75**	**1362.33**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
Здень							
Завтрак	Омлет или «Драчена»	108	10.02	13.75	5.94	188.24	242
	Чай с молоком	150	2.39	2.47	15.65	89	394
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	**304.2**
	Масло (порция)	10	0.04	3.62	0.06	33	6
	Итого за завтрак	**308**	**14.82**	**20.14**	**36.14**	**380.74**	
2й завтрак	Плоды, ягоды свежие						
	Яблоко	100	0.63	0.3		44	386а
	Итого за 2й завтрак	**100**	**0.63**	**0.3**		**44.0**	
Обед	Винегрет овощной	40	0.61	1.06	3.43	86	40
	Суп овощной	150	1.02	2.89	7.88	61.8	2.17
	Плов с мясом или птицей	150	15.33	14.07	25.50	290	321
	Компот из свежих фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	**394.3**
	Итого за обед	**530**	**19.8**	**18.49**	**70.32**	**588.67**	
Полдник	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
	Суфле из творога	120	17,17	13.37	20.18	272,2	6.3
	Итого за полдник	**270**	**17.21**	**13.38**	**28.07**	**303.77**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1208г**	**52.46**	**52.31**	**134.53**	**1317.18**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энеогетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
4день							
Завтрак	Суп молочный с макарон изд	200	4.82	5.08	16.84	132.4	100
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	**394.2**
	Сыр (порция)	13	2.78	3.54		43.2	7
	Итого за завтрак	**403**	**10.01**	**8.93**	**39.22**	**277.67**	
2й завтрак	Плоды, ягоды свежие, соки						
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51		15.55	16.83	417
	Итого за 2й завтрак	**150**	**0.51**		**15.55**	**16.83**	
Обед	Салат свекольный с яблоком	40	0.33	2.07	4.58	38.68	36
	Рассольник "Ленинградский	150	1.38	3.23	10.15.	75.57	82
	Жаркое по домашнему	150	18.77	13.03	14.97	180.67	292
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	**394.3**
	Итого за обед	**530**	**23.32**	**18.8**	**63.21**	**445.79**	
Полдник	Кефир, ряженка	160	4.50	1.50	17.98	120.78	420.1
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	**210**	**10.06**	**12.01**	**62.57**	**416.78**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1293**	**44.9**	**39.74**	**180.55**	**1157.07**	

Приём «пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энеогетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
5день							
Завтрак	Каша « Дружба»	150	3.29	3.49	22.34	133.58	199.5а
	Кофейный напиток на молоке	150	4.2	5.25	19.03	136.98	416
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	**394.2**
	Сыр (порция)	13	2.78	3.54		43.2	7
	Итого за завтрак	**353**	**12.64**	**12.58**	**55.86**	**384.26**	
2й завтрак	Плоды, ягоды свежие						
	Банан	120	1,80	0.60	25,20	114.0	386г
	Итого за 2й завтрак	**120**	**1,80**	**0,60**	**25,20**	**114,0**	
Обед	Салат «Лето»	40	1.36	2.83	2.8	40.4	1.31
	Суп картофельный С бобовыми	150	3.30	3.38	11.54	290.92	87
	Рыбная котлета «Любительская	80	11.16	3.90	9.04	116	272
	Рис отварной	100	2.49	2.38	27.07	132.88	2.18
	Соус томатный	20	0,22	1.06	1.89	17.99	367
	Компот из кураги	150	0.16	0.02	19.83	39.35	464
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	**394.3**
	Итого за обед	**580**	**19.2**	**17.02**	**76.72**	**539.01**	
Полдник	Кисель п\ягодный(концентрат)	150			9.83	39.46	464
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	**200**	**5.56**	**10.51**	**44.59**	**335.46**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1253г**	**39.2**	**40.71**	**202.37**	**1372.73**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр				Номер рецептуры
			Б	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность**	
6день							
Завтрак	Каша манная жидкая	150	5.96	6.43	25.08	182.44	199.4а
	Чай с молоком	150	2.39	2.47	15.65	89	394
	Кондитерские изделия						
	Печенье	40	2.49	7.08	18.48	142.98	500
	Итого за завтрак	**340**	**10.84**	**15.98**	**59.21**	**414.42**	
2й завтрак	Соки овощные и фруктовые						
	Сок яблочный	150	0.75	-	15.15	66.33	418.4
	Итого за 2й завтрак	**150**	**0.75**	-	**15,15**	**66,33**	
Обед	Салат овощной с зелёным горошком	40	1.11	2.86	4.09	46.68	70
	Суп с клёцками	150	0.75	0.16	5.55	28.98	91
	Овощное рагу (1й вариант)	100	10.28	6.99	10.56	146.38	362
	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	390
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	Итого за обед	**480**	**14.77**	**10.59**	**50.80**	**361.36**	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	150	4.07	3.67	11.55	134.20	4.14
	Сушка на сметане	**60**	**4.5**	**9.75**	**24.92**	**159.5**	**274**
	Итого за полдник	**210**	**8.57**	**13.42**	**36.47**	**293.7**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1180**	**34.93**	**39.99**	**161.63**	**1135.81**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	**Ж**	**У**		
7день							
Завтрак	Каша рисова яжидкая	150	6.39	7.58	23.15	186.63	418
	Какао на молоке	150	4.2	5.25	19.03	136.98	416
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	**394.2**
	Масло (порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	Итого за завтрак	**350**	**13.0**	**16.75**	**56.73**	**427.11**	
2й завтрак	Плоды, ягоды свежие						
	Банан	120	1.80	0.60	25.20	114.0	386г
	Итого за 2й завтрак	**120**	**1.80**	**0.60**	**25.20**	**114**	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0.25	2.04	0.82	23.0	5-10
	Свекольник	150	1.33	2.16	10.15	65.61	136
	Рыба тушёная с овощами или под омлетом	60	12.22	8.02	7.11	160.45	3.52
	Картофельное пюре	100	2.86	4.48	19.08	128.10	339
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	**394.3**
	Итого за обед	**540**	**19.50**	**17.17**	**70.67**	**528.03**	
Полдник	Молоко	150	4.56	5.12	7.52	100.38	
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	**200**	**10.12**	**15.63**	**52.11**	**396.38**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1210**	**44.42**	**50.15**	**204.71**	**1465.52**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшённая	150	10.02	13.75	5.94	188.24	199 1а
	Кофейный напиток на молоке	150	4.07	3.67	15.15	134.2	414
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Сыр (порция)	13	0.04	3.62	0.06	33.0	7
	Итого за завтрак	**353**	**16.5**	**21.34**	**35.64**	**425.94**	
2ой Завтрак	Плоды ,ягоды свежие						
	Яблоко	70	0.63	0.3	6.86	44	386а
	Итого за 2й завтрак	**70**	**0.63**	**0.3**	**6.86**	**44.0**	
ОБЕД	Салат из картофеля с огурцами	40	0.68	1.72	5.08	38.56	24
	Щи из свежей или квашеной капусты	150	39.58	29.49	23.52	361.67	156
	Макаронник с мясом	150	16.82	10.99	31.26	291.57	309
	Соус томатный с овощами	15	0.22	1.06	1.89	17.99	367
	Компот из кураги	150	0.16	0.02	19.83	39.35	464
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	Итого за обед	**545**	**21.08**	**15.14**	**76.64**	**590.17**	
ПОЛДНИК	Кефир , ряженка	160	4.50	1.50	17.98	120.78	420.1
ПОЛДНИК	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	**210**	**10.16**	**12.01**	**62.57**	**416.78**	
	Итого за день	**1178**	**48.17**	**48.79**	**181.7**	**1476.89**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	8.76	15.68	22.36	188.54	331а
	Чай	150	2.39	2.47	15.65	89.0	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло (порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	Итого завтрак	**350**	**13.56**	**22.07**	**52.56**	**381.04**	
2ой Завтрак	Плоды, ягоды свежие						
	Груша	100	0.40	0.30	10.3	46.0	386а
	Итого за 2й завтрак	**100**	**0.40**	**0.30**	**10.3**	**46.0**	
ОБЕД	Салат Витаминный	40	0.52	2.02	3.36	33.0	56
	Суп картофельный с крупой	150	3.62	2.75	22.57	171.59	86
	Гуляш или бефстроганов из отварного мяса	70	9.04	7.25	51.92	408.93	294
	Картофельное пюре	100	2.04	3.20	13.63	91.5	339
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.20	390
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	Итого обед	**550**	**17.85**	**15.8**	**122.**	**544.34**	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.89	31.57	411
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	70	8.60	5.75	11.33	143.07	4.61
	Итого полдник	**220**	**8.64**	**5.76**	**19.22**	**174.64**	
	Итого за день	**1220**	**40.45**	**43.93**	**154.1**	**1446.02**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.08	16.84	132.40	101
	Чай	150	2.39	2.47	15.65	89.0	394
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Сыр (порция)	12	2.78	3.54		43.20	7
	Итого за завтрак	**402**	**12.36**	**11.39**	**46.98**	**335.1**	
2ой Завтрак							
	Соки: овощные, фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	399.5
	Итого за 2й завтрак	**150**	**0.75**		**19.05**	**79.17**	
ОБЕД	Салат «зимний»	40	0.69	2.09	5.36	41.7	1.32
	Суп Уха рыбацкая или»Нептун»	150	39.58	29.49	23.52	361.37	156
	Куры отварныес горох.пюре	5о\120	8.14	14.24	15.20	226.6	206\291
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	394.4
	Хлеб ржаной	40	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	Итого обед	**550**	**51.25**	**46.21**	**77.59**	**792.42**	
ПОЛДНИК	Иогурт	150	2.29	2.47	15.65	89	394
ПОЛДНИК	Булочка	70	8.6	5.75	11.33	143.07	4.61
	Итого полдник	**220**	**10.89**	**8.22**	**26.98**	**232.07**	
	Итого за день	**1322**	**75.25**	**65.82**	**170.6**	**1438.76**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 104855566202181833573441134405600184329778908 94

Владелец Морозова Ольга Эдуардовна

Действителен С 13.05.2024 по 13.05.2025