

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №3»
от «25» ноября 2024 г. № 71

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-3 ЛЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №3»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества БЖУ			Энерг. ценность	Витамин с	№ рец
Завтрак:	Макароны отварные с маслом	150	5.50	4.51	26.44	168.45	-	№317 стр279
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 стр312
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		340	11.78	17.57	44.32	312	6.02	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	-	10.10	42.7	2.00	№399 стр315
Итого		100	0.5	-	10.10	42.7	2.00	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми /гороховый/	150	2.09	2.00	6.21	51.33	2.21	№81 стр133
	Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.8	56.9	0	№54-4хн стр329
	Хлеб ржаной	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
Итого		500	20.91	17.36	57.25	481.71	2.62	
Полдник:	Молоко кипяченое	170	5.17	4.23	8.56	96.33	2.32	№400 стр315
	Печенье	30	3.24	2.61	11.82	94.5	-	
Итого		200	8.41	6.84	20.38	190.83	2.32	
Ужин:	Каша гречневая вязкая	150	4.58	5.07	20.52	145.50	0	№314 стр278
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395 стр313
	Хлеб пшеничный	30	3.55	4.5	21.75	71.25	0	
Итого		360	10.98	11.98	56.63	307.75	1.17	
Итого за день		1500	85.77	53.75	188.68	1334.99	14.13	
День 2								
Завтрак:	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150	2.40	3.82	16.10	108	-	№185 стр195
	Какао с молоком	160	3.26	2.84	14.06	95.11	1.27	№397 стр314
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		350	8.11	14.21	44.78	339.11	1.27	
2 завтрак:	Напиток из шиповника(фрукты)	100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	№54-13хн стр337
Итого		100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	
Обед:	Свекольник	150	3.45	1.98	8.15	64.33	4.05	№54-18с стр 61
	Котлеты рыбные любительские	50	6.88	2.24	5.57	70	1.77	№256 стр 240
	Картофельное пюре (гарнир)	110	2.25	3.52	14.99	100.65	13.31	№321 стр280
	Салат из свеклы	30	0.42	1.52	2.70	25.41	9.73	№20 стр 103
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	№376 стр304
	Хлеб ржаной	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
	Итого		500	15.43	8.24	60.02	389.21	19.43
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	170	2.69	2.28	13.56	85.94	1.10	№395 стр313
	Хлеб пшеничный	30	3.55	4.5	21.75	71.25	0	
Итого		200	6.24	6.78	35.31	157.19	1.10	
Ужин:	Сырники из творога	150	27.99	19.00	16.78	350	0.38	№231 стр225
	Соус сметанный	20	0.35	0.99	1.40	16.02	0.27	№354 стр295
	Чай с сахаром	150/10	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 стр312
Итого		350	31.01	22.33	32.49	455.02	2.85	
Итого за день		1500	61.12	51.86	180.2	1373.19	64.65	
День 3								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая	150	2.56	4.17	26.57	154.05	-	№314 стр278

	Кофейный напиток с молоком	170	2.69	2.28	13.56	85.94	1.10	№395 стр313
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		360	7.7	14	54.75	375.99	1.10	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	-	10.10	42.7	2.00	№399 стр315
Итого		100	0.5	-	10.10	42.7	2.00	
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	150	1.61	1.70	10.28	62.85	4.95	№82 стр133
	Капуста тушеная с мясом птицы	160	13.46	6.53	8.26	146.27	27.2	№54-32м стр237
	Кисель (из повидла)	150	0.06	0	16.69	67.05	0.05	№383 стр307
	Хлеб ржаной	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
Итого		500	17.65	8.71	45.71	345.65	32.2	
Полдник:	Напиток из шиповника	170	0.46	0.5	9.4	45.72	56	№54-13хн стр337
	Хлеб пшеничный	20	2.37	3	14.5	47.5	0	
Итого		190	3.29	3.5	23.9	93.22	56	
Ужин:								
	Оладьи с джемом	150	10.52	9.37	64.75	385.38	0.55	№449 стр399
	Чай с сахаром	150/10	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 стр312
Итого		310	10.56	9.38	71.74	413.38	0.57	
Итого за день		1500	39.7	35.59	206.2	1270.94	90.77	
День 4								
Завтрак:	Каша овсяная вязкая	150	4.5	6	18.22	155.25	0.39	№314 стр278
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.35	№397 стр314
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		340	9.90	16.09	44.92	380.25	1.74	
2 завтрак:	Фрукты							
Итого		100	0.2	0.05	9.2	37.9	0	
Обед:	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1.30	1.70	8.57	54.9	4.95	№80 стр 132
????	Оладьи из печени покупчески	50	8.75	5.78	7.91	117.16	5.39	№54-35м стр242
	Макаронные изделия отварные	110	4.04	3.31	19.39	123.53	-	№317 стр279
	Компот из свежих плодов	150	0.12	9.08	18.24	74.24	0.72	№372 стр117 могильный
	Хлеб ржаной	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
Итого			20.58	23.69	64.61	484.76	11.58	
Полдник:	Молоко кипяченое	170	5.17	4.23	8.56	96.33	2.32	№400 стр315
	Хлеб пшеничный	20	2.37	3	14.5	47.5	0	
Итого		190	7.54	7.23	23.06	143.83	2.32	
Ужин:	Латшевник со сгущенкой	150	5.21	8.79	48.93	296	0.05	№195 стр204
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.10	№392 стр312
Итого		370	7.88	7.44	46.36	284.06	1.10	
Итого за день		1500	46.1	54.47	188.15	1330.8	16.74	
День 5								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	13.22	25.47	2.33	293.07	0.23	№215 стр219
	Кофейный напиток с молоком	170	2.69	2.28	13.56	85.94	1.10	№395 стр313
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		360	18.36	35.3	35.17	515.01	1.33	
2 завтрак:	Компот из изюма	100	0.2	0.05	9.2	37.9	0	№54-4хн стр329
Итого		100	0.2	0.05	9.2	37.9	0	
Обед:	Салат из свежей	30	0.42	1.52	2.70	25.41	9.73	№20 стр 103

	<i>капусты с морковью</i>							
	<i>Суп картофельный с рисовой крупой</i>	150	1.18	1.6	8.74	54.45	4.95	№80 стр132
	<i>Жаркое –по домашнему из курицы</i>	160	19.86	4.93	14.13	180.53	8.21	№54-33м стр239
	<i>Кисель</i>	150	0.06	0	16.69	67.05	0.05	№383 стр307
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
Итого		530	24.04	8.53	52.74	396.48	22.94	
Полдник:	<i>Чай с сахаром</i>	150/5	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 стр312
	<i>Булочка домашняя</i>							
Итого		185	3.71	5.64	41.29	230.77	0.3	
Ужин:	<i>Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)</i>	150	3.75	4.37	18.13	126.62	0.4	№54-16к стр98
	<i>Чай с сахаром</i>	150/5	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 стр312
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2.37	3	14.5	47.5	0	
Итого		325	6.16	7.38	39.62	202.12	0.42	
Итого за день		1500	52.47	56.9	178.02	1382.28	24.99	
День 6								
Завтрак:	<i>Каша гречневая жидкая с сахаром и маслом</i>	150	4.57	5.00	4.06	145.50	0	№314 стр278
	<i>Какао с молоком</i>	160	3.26	2.83	16.59	95.11	1.27	№397 стр314
	<i>Бутерброд с маслом сливочным ???</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		350	10.28	15.38	35.27	376.61	1.27	
2 завтрак:	<i>Сок</i>	100	0.30	0.20	19.60	83	2.40	№399 стр315
Итого		100	0.30	0.20	19.60	83	2.40	
Обед:	<i>Щи из свежей капусты</i>	150	1.02	2.89	4.01	46.2	12.02	№66 стр126
	<i>«Ежики»</i>	120	15.8	16.0	14.8	266.2	1.52	№54-15м стр215
	<i>Салат из свеклы</i>	30	0.42	1.52	2.70	25.41	9.73	№20 стр 103
	<i>Компот из изюма</i>	150	0.3	0.1	13.8	56.9	0	№54-4хн стр329
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
Итого		500	20.66	20.33	32.85	410.2	14.61	
Полдник:	<i>Молоко кипяченое</i>	160	4.87	4.33	8.06	90.66	2.18	№400 стр315
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2.37	3	14.5	47.5	0	
Итого		200	9.19	7.81	23.82	216.66	2.18	
Ужин:	<i>Запеканка из творога</i>	150	26.31	18.07	25.72	379.50	0.36	№237 стр229
	<i>Соус сметанный</i>	30	0.52	1.49	2.10	24.03	0.40	№354 стр295
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 стр312
Итого		350	29.24	22.57	49.31	479.03	0.78	
Итого за день		1500	69.67	66.29	160.85	1565.5	21.24	
День 7								
Завтрак:	<i>Каша пшеничная жидкая с маслом</i>	150	4.12	4.03	25.31	154	-	№185 стр 195
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	170	2.69	2.28	13.56	85.94	1.10	№395 стр313
	<i>Бутерброд с маслом сливочным с сыром</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 стр95
Итого		360	9.26	13.86	53.49	375.94	1.10	
2 завтрак:	<i>Напиток из шиповника</i>	100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	№54-13хн стр337
Итого		100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	
Обед:	<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	5.15	5.04	8.59	100.35	5.47	№87 стр136
	<i>Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)</i>	110	6.36	4.46	28.34	178.78	-	№313 стр 277
	<i>Субпродукты по-строгановски</i>	50	8.33	7.91	3.33	118.33	6.20	№54-16м стр216
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	№376 стр304

	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
Итого		500	18.84	14.57	71.55	506.24	11.45	
Полдник:	<i>Напиток из повидла</i>	150	0.06	0	16.69	67.05	0.05	№383 сmp307
	<i>Печенье</i>	40	4.32	3.48	15.76	126	-	
Итого		185	3.44	5.62	37.17	213.07	0.05	
Ужин:	<i>Винегрет овощной</i>	180	2.45	11.12	15.19	170.64	18.45	№45 сmp113
	<i>Чай с сахаром</i>	150/10	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 сmp312
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.77	2.25	10.87	35.62	0	
Итого		355	4.26	13.38	33.05	234.26	18.47	
Итого за день		1500	36.13	47.73	202.86	1362.17	71.07	
День 8								
Завтрак:	<i>Макаронные изделия отварные с маслом с сыром</i>	150	9,29	10.01	22.71	148	6.00	№206 сmp214
	<i>Какао с молоком</i>	170	3.47	3.01	14.94	101.05	1.35	№397 сmp314
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 сmp95
Итого		360	11.42	15.07	56.0	405.5	1.35	
2 завтрак:	<i>Фрукты</i>							
Итого		100	0.12	9.08	18.24	74.24	0.72	
Обед:	<i>Суп картофельный с овсяной крупой</i>	150	1.18	1.63	8.74	54.43	4.94	№80 сmp 132
	<i>Рагу овощное с курой</i>	160	16.66	5.6	14.13	173.86	9.01	№54-27м сmp230
	<i>Компот из свежих плодов</i>	150	0.12	9.08	18.24	74.24	0.72	№372 сmp117 могильный
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
Итого		500	20.48	16.79	51.59	372.01	14.67	
Полдник:	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395 сmp313
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2.37	3	14.5	47.5	0	
Итого		200	5.22	5.41	28.86	138.5	1.17	
Ужин:	<i>Биточки манные</i>	150	6.39	4.69	37.81	219	0.49	№199 сmp207
	<i>Сгущенное молоко</i>	30	2.4	2.54	16.8	99	-	
	<i>Чай с сахаром</i>	150/10	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 сmp312
Итого		340	8.83	7.24	61.6	346	0.51	
Итого за день		1500	46.07	53.59	216.29	1336.25	18.42	
День 9								
Завтрак:	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	150	10.54	21.92	8.74	274.61	1.15	№219 сmp220
	<i>Чай с сахаром</i>	150/10	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 сmp312
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 сmp95
Итого		350	13.03	29.49	30.35	438.61	1.17	
2 завтрак:	<i>Сок</i>	100	0.30	0.20	19.60	83	2.40	№399 сmp315
Итого		100	0.2	0.05	9.2	37.9	0	
Обед:	<i>Рассольник</i>	150	0.97	3.03	7.83	62.55	4.58	№73 сmp129
	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	60	8.99	9.25	9.33	157	0.40	№305 сmp271
	<i>Рис отварной</i>							
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.33	0.02	20.83	84.75	0.3	№376 сmp304
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
Итого		510	17.28	14.93	70.01	495.51	7.9	
Полдник:	<i>Кисель из повидла</i>	150	0.06	0	16.69	67.05	0.05	№383 сmp307
	<i>Печенье(вафли-кондитерка)</i>	35	4.32	3.48	15.76	126	-	
Итого		185	4.38	3.48	32.45	193.05	0.05	
Ужин:	<i>Каша пшеничная жидкая с маслом</i>	150/5	4.12	4.03	25.31	154	-	№185 сmp 195

	<i>Какао с молоком</i>	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397 сmp314
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2.37	3	14.5	47.5	0	
Итого		355	10.16	10.22	55.63	308.5	1.53	
Итого за день		1500	45.05	58.17	197.64	1491.57	10.56	
День 10								
Завтрак:	<i>Каша тиенная жидкая с маслом и сахаром</i>	150/5	3.46	4.57	19.76	134	-	№185 сmp195
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	170	2.69	2.28	13.56	85.94	1.10	№395 сmp313
	<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i>	40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 сmp95
Итого		360	8.6	14.4	47.94	355.94	1.10	
2 завтрак:	<i>Напиток из шиповника</i>	100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	№54-13хн сmp337
Итого		100	0.33	0.3	7.6	32.66	40	
Обед:	<i>Суп картофельный</i>	150	1.40	1.69	9.98	60.75	7.20	№77 сmp131
	<i>Кура отварная</i>							
	<i>Гарнир -греча</i>							
	<i>Кисель из повидла</i>	150	0.06	0	16.69	67.05	0.05	№383 сmp307
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2.52	0.48	10.48	69.48	0	
Итого		500	14.41	10.09	64.62	385.51	18.26	
Полдник:	<i>Чай с сахаром</i>	150/10	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 сmp312
	<i>Гренки</i>	35	3.38	5.62	20.46	146.02	-	№115 сmp148
Итого		200	9.61	10.33	37.06	247.66	2.18	
Ужин	<i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i>	150	2.40	3.82	16.10	108	-	№185 сmp195
	<i>Чай с сахаром</i>	150/10	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392 сmp312
Итого		340	17.45	8.8	55.92	372.8	0.07	
Итого за день		1500	50.4	43.92	213.14	1394.57	61.61	