

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

**"Детский сад комбинированного вида № 8
п. Дубовое**

Корнилаева Л.В.

Приказ № 91 " 09 " апреля 2021 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей в возрасте от 1-го до 3 - х лет, посещающих
МДОУ "Детский сад комбинированного вида №8
п. Дубовое
Белгородского района, Белгородской области"**

ВЕСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг-ая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Суп гречневый молочный	200,0	4,76	1,76	15,14	78,22	№38
	Кофейный напиток с молоком	170,0	2,64	1,98	13,30	84,00	№133
	Кондитерское изделие	20,0	0,56	0,66	15,46	70,00	№144
Итого за завтрак		390,0	7,96	4,40	43,90	232,22	
Второй завтрак	Сок	200,0	2,00	3,80	25,00	92,00	№142
Итого за 2 завтрак		200,0	2,00	3,80	25,00	92,00	
Обед	Икра кабачковая	40,0	0,48	1,88	3,08	31,00	№17
	Суп картофельный с рыбой	200,0	7,65	3,58	10,64	105,40	№46
	Печень говяжья по-строгановски	86\30	12,38	11,41	3,96	168,12	№92
	Макаронные изделия отварные	100,0	3,66	3,53	20,85	125,80	№105
	Кисель из концентрата плод-го и ягод-го	150,0	1,17	0,00	25,12	125,20	№134
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		540,0	28,84	20,92	83,69	656,95	
Полдник	Икра свекольная	100,0	1,26	9,15	6,95	115,24	№16
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,24	62,66	№54
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,32	0,24	6,80	36,20	№159
	Кефир	170,0	4,8	3,71	6,93	79,83	№140
	Булочка домашняя	60,0	3,93	7,31	37,05	229,70	№153
Итого за полдник		390,0	16,39	25,01	57,97	523,63	
Итого за день		1520,0	55,2	54,1	210,6	1504,8	

День 2

Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200,0	4,76	1,76	15,14	78,22	№37
	Чай с сахаром	170,0	0,10	0,00	13,36	53,88	№129
	Бутерброд с повидлом	54,0	2,49	3,93	27,56	156,00	№163
	Яйцо вареное	20,0	2,54	2,30	0,12	31,33	№54
Итого за завтрак		444,0	9,9	8,0	56,2	319,4	
Второй завтрак	Сок	200,0	2,00	3,80	25,00	92,00	№142
Итого за 2 завтрак		200,0	2,00	3,80	25,00	92,00	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40,0	0,33	1,81	1,01	21,60	№10
	Борщ из капусты и картофелем	200,0	1,43	3,16	7,76	73,80	№28
	Жаркое по - домашнему	180,0	17,27	15,02	13,81	259,50	№87
	Компот из смеси сухофруктов	170,0	0,47	0,00	23,20	94,80	№136
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		640,0	23,00	20,51	65,82	551,13	
Полдник	Салаи из моркови	40,0	0,39	3,56	3,56	48,1	№3
	Запеканка из творога	100,0	17,60	10,74	31,30	232,30	№63
	Кисель для подлива	25,0	0,17	0,00	3,70	15,19	№123
	Йогурт	170,0	4,8	3,71	6,93	79,83	№141
	Кондитерское изделие	14,0	1,05	1,37	10,44	58,52	№146
Итого за полдник		349,0	24,01	19,38	55,93	433,94	
Итого за день		1633,0	58,9	51,7	202,9	1396,5	

День 3

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,54	1,84	19,56	116,96	№39
	Кофейный напиток с молоком	170,0	2,64	1,98	13,30	84,00	№133
	Гренка с сыром	40,0	7,07	12,52	14,49	199,00	№162
Итого за завтрак		410,0	15,25	16,34	47,35	399,96	
Второй завтрак	Фрукты	90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	№147
Итого за 2 завтрак		90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	
Обед	Овощи соленые (помидор)	50,0	0,40	0,05	1,15	6,65	№20
	Свекольник	200,0	2,20	5,13	11,60	101,40	№30
	Плов из говядины	150,0	11,68	10,20	14,77	197,40	№89
	Компот из яблок и лимонов	170,0	0,21	0,18	21,48	88,40	№137
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		620,0	18,0	16,1	69,0	495,3	
Полдник	Омлет натуральный	80,0	7,28	10,38	1,50	128,50	№55
	Капуста тушеная	100,0	2,62	3,23	7,03	67,67	№106
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,32	0,24	6,80	36,20	№159
	Кефир	170,0	4,8	3,71	6,93	79,83	№140
	Булочка "Веснушка"	60,0	4,18	3,50	31,30	173,40	№152
Итого за полдник		430,0	20,20	21,06	53,56	485,60	
Итого за день		1550,0	53,8	53,8	179,4	1421,7	

День 4

Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200,0	4,76	1,76	15,14	78,22	№37
	Чай с лимоном	170,0	0,10	0,00	13,36	53,88	№130
	Масло сливочное (порционное)	5,0	0,04	3,63	0,07	33,00	№164
	Батон нарезной	40,0	2,27	0,88	15,58	79,40	№161
	Яйцо вареное	20,0	2,54	2,30	0,12	31,33	№54
Итого за завтрак		435,0	9,71	8,57	44,27	275,83	
Второй завтрак	Фрукты	90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	№147
Итого за 2 завтрак		90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	40,0	0,89	3,93	0,67	49,70	№2
	Суп картофельный с макаронными изделиям	200,0	2,39	2,70	5,95	57,70	№34
	Биточки рубленые из птицы	80,0	14,31	7,43	13,46	178,00	№84
	Соус молочный	30,0	0,68	1,25	2,21	22,90	№62
	Картофельное пюре	120,0	1,64	4,05	16,97	111,00	№107
	Компот из апельсинов и яблок	170,0	0,36	0,15	23,90	97,10	№138
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		690,0	23,8	20,0	83,2	617,8	
Полдник	Вареники ленивые	130,0	18,80	6,51	19,50	211,68	№65
	Соус молочный сладкий	40,0	0,99	1,34	5,91	39,61	№117
	Молоко кипяченое	170,0	4,66	5,32	8,4	100,1	№139
	Кондитерское изделие	14,0	1,05	1,37	10,44	58,52	№146
	Фрукты	90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	№147
Итого за полдник		444,0	25,86	14,90	53,70	450,81	
Итого за день		1659,0	59,7	43,9	190,6	1385,4	

День 5

Завтрак	Суп молочный манный	200,0	4,76	1,76	15,14	78,22	№37
	Какао с молоком	170,0	2,83	0,60	27,28	125,70	№132
	Бутерброд с сыром	49,0	7,07	12,52	14,49	199,00	№160
Итого за завтрак		419,0	14,66	14,88	56,91	402,92	
Второй завтрак	Фрукты	90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	№147
Итого за 2 завтрак		90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	
Обед	Салат из отварной свеклы	40,0	0,53	1,80	2,29	27,53	№11
	Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,62	3,35	12,56	98,90	№32
	Гренка из хлеба	20,0	2,49	0,32	14,00	68,78	№89
	Шницели	70,0	10,43	8,72	13,81	175,44	№94
	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	1,33	4,62	25,76	149,94	№104
	Компот из смеси сухофруктов	170,0	0,47	0,00	23,20	94,80	№136
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		630,0	21,85	19,17	101,82	669,82	
Полдник	Рыба тушеная с овощами в томате	170,0	14,85	10,42	7,01	181,37	№76
	Салат картофельный с солеными огурцами	60,0	0,35	1,11	1,87	19,8	№15
	Кефир	170,0	4,8	3,71	6,93	79,83	№140
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,32	0,24	6,8	36,2	№159
	Кондитерское изделие	14,0	1,05	1,37	10,44	58,52	№146
Итого за полдник		434,0	22,37	16,85	33,05	375,72	
Итого за день		1573,0	59,2	51,3	201,2	1489,4	

НЕДЕЛЯ 2

День 6

Завтрак	Суп молочный пшеничный	200,0	4,76	1,76	18,92	97,78	№38
	Чай с молоком	170,0	1,20	0,02	14,32	62,27	№131
	Кондитерское изделие	14,0	1,05	1,37	10,44	58,52	№146
	Яйцо вареное	20,0	2,54	2,30	0,12	31,33	№54
Итого за завтрак		404,0	9,550	5,450	43,800	249,900	
Второй завтрак	Сок	200,0	2,00	3,80	25,00	92,00	№142
Итого за 2 завтрак		200,0	2,00	3,80	25,00	92,00	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40,0	0,46	4,45	1,85	41,23	№13
	Суп крестьянский с крупой	200,0	1,70	4,76	10,32	91,20	№35
	Картофельное пюре	120,0	1,64	4,05	16,97	111,00	№107
	Печень тушеная в сметанном соусе	100,0	16,02	7,68	23,3	226,14	№93
	Соус сметанный	30,0	0,88	4,19	1,86	48,32	№118
	Компот из смеси сухофруктов	170,0	0,47	0,00	23,20	94,80	№136
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		710,0	24,67	25,65	97,54	714,12	
Полдник	Рис припущенный	110,0	2,26	5,11	29,97	179	№108
	Биточки рыбные	90,0	12,90	4,80	18,70	169,60	№77
	Кефир	170,0	4,8	3,71	6,93	79,83	№140
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,32	0,24	6,80	36,20	№159
	Булочка российская	60,0	3,85	4,56	32,45	186,24	№155
Итого за полдник		450,0	25,13	18,42	94,85	650,87	
Итого за день		1764,0	61,4	53,3	261,2	1706,9	

День 7

Завтрак	Суп молочный манный	200,0	4,76	1,76	15,14	78,22	№37
	Кофейный напиток с молоком	170,0	2,64	1,98	13,30	84,00	№133
	Бутерброд с сыром	59,0	7,07	12,52	14,49	199,00	№160
Итого за завтрак		429,0	14,5	16,3	42,9	361,2	
Второй завтрак	Фрукты	90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	№147
Итого за 2 завтрак		90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	
Обед	Икра кабачковая	40,0	0,48	1,88	3,08	31,00	№17
	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,43	3,16	7,76	73,80	№28
	Гуляш из говядины	100,0	19,48	20,81	3,81	280,54	№47
	Каша перловая рассыпчатая	100,0	1,33	4,62	25,76	149,94	№104
	Компот из свежих яблок	170,0	0,4	0,23	11,73	50,58	№135
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		660,00	26,62	31,22	72,18	687,29	
Полдник	Макаронные изделия отварные	130,0	4,75	4,58	27,08	162,7	№105
	Соус молочный сладкий	40,0	0,99	1,34	5,91	39,61	№117
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,24	62,66	№54
	Йогурт	170,0	4,8	3,71	6,93	79,83	№141
	Кондитерское изделие	14,0	1,05	1,37	10,44	58,52	№146
Итого за полдник		394,0	16,7	15,6	50,6	403,3	
Итого за день		1573,0	58,1	63,4	175,2	1492,7	

День 8

Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200,0	4,76	1,76	15,14	78,22	№37
	Какао с молоком	170,0	2,83	0,60	27,28	125,70	№132
	Бутерброд с повидлом	54,0	2,49	3,93	27,56	156,00	№163
Итого за завтрак		424,0	10,08	6,29	69,98	359,92	
Второй завтрак	Фрукты	90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	№147
Итого за 2 завтрак		90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	
Обед	Салат из белокачанной капусты и морковью	40,0	0,89	3,93	0,67	49,70	№2
	Рассольник ленинградский	200,0	1,95	4,80	12,16	99,68	№29
	Рыба, припущенная в молоке	100,0	9,72	8,23	2,71	124,91	№75
	Картофельное пюре	120,0	1,64	4,05	16,97	111,00	№107
	Компот из яблок и лимонов	170,0	0,21	0,18	21,48	88,40	№137
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		680,0	17,91	21,71	74,03	575,12	
Полдник	Омлет натуральный	80,0	7,28	10,38	1,50	128,50	№55
	Овощи отварные (свекла)	100,0	1,12	3,75	4,85	57,58	№50
	Кефир	170,0	4,8	3,71	6,93	79,83	№140
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,32	0,24	6,80	36,20	№159
	Сдоба обыкновенная	60,0	4,35	3,00	36,78	193,52	№156
Итого за полдник		430,0	18,87	21,08	56,86	495,63	
Итого за день		1624,0	47,2	49,4	210,3	1471,6	

День 9

Завтрак	Суп геркулесовый молочный	200,0	4,76	1,76	15,14	78,22	№37
	Кофейный напиток с молоком	170,0	2,64	1,98	13,30	84,00	№133
	Гренка с сыром	40,0	7,07	12,52	14,49	199,00	№162
Итого за завтрак		410,0	14,47	16,26	42,93	361,22	
Второй завтрак	Сок	200,0	2,00	3,80	25,00	92,00	№142
Итого за 2 завтрак		200,0	2,00	3,80	25,00	92,00	
Обед	Овощи соленые (помидор)	50,0	0,40	0,05	1,15	6,65	№20
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,67	4,55	5,74	70,62	№36
	Котлета из говядины	70,0	10,43	8,72	13,81	175,44	№88
	Соус молочный	30,0	0,68	1,25	2,21	22,90	№121
	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	1,33	4,62	25,76	149,94	№104
	Компот из апельсинов и яблок	170,0	0,36	0,15	23,90	97,10	№138
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		670,0	18,37	19,86	92,61	624,08	
Полдник	Салат из моркови	40,0	0,39	3,59	3,56	48,10	№3
	Запеканка из творога	100,0	17,60	10,74	31,30	232,30	№63
	Соус молочный сладкий	40,0	0,99	1,34	5,91	39,61	№117
	Молоко кипяченое	170,0	4,66	5,32	8,4	100,1	№139
	Кондитерское изделие	14,0	1,05	1,37	10,44	58,52	№146
Итого за полдник		364,0	24,69	22,36	59,61	478,63	
Итого за день		1644,0	59,5	62,3	220,2	1555,9	

День 10

Завтрак	Каша рисовая вязкая	170,0	5,25	4,58	34,52	228,00	№113
	Чай с лимоном	170,0	0,10	0,00	13,36	53,88	№130
	Масло сливочное (порционное)	5,0	0,04	3,63	0,07	33,00	№164
	Батон нарезной	40,0	2,27	0,88	15,58	79,40	№161
Итого за завтрак		385,0	7,66	9,09	63,53	394,28	
Второй завтрак	Сок	200,0	2,00	3,80	25,00	92,00	№142
Итого за 2 завтрак		90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	
Обед	Салат из отварной свеклы	40,0	0,53	1,80	2,29	27,53	№11
	Суп картофельный с клецками	200,0	0,02	2,57	7,78	62,32	№33
	Кнели из кур с рисом	50,0	8,16	8,91	2,88	124,30	№91
	Соус молочный	30,0	0,68	1,25	2,21	22,90	№62
	Картофельное пюре	120,0	1,64	4,05	16,97	111,00	№107
	Компот из смеси сухфруктов	170,0	0,47	0,00	23,20	94,80	№136
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	1,98	0,36	10,20	54,43	№159\1
Итого за обед		660,0	15,00	19,10	75,37	544,28	
Полдник	Омлет натуральный	80,0	7,28	10,38	1,50	128,50	№55
	Икра кабачковая	40,0	0,48	1,88	3,08	31,00	№17
	Кефир	170,0	4,8	3,71	6,93	79,83	№140
	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,16	9,84	47,00	№158\1
	Фрукты	90,0	0,36	0,36	9,45	40,90	№147
Итого за полдник		400,0	14,44	16,49	30,80	327,23	
Итого за день		1535,0	37,5	45,0	179,2	1306,7	
В среднем на 1 день за 10 дней		1607,5	55,1	52,8	203,1	1473,2	