

СОГЛАСОВАНО

на совете по питанию № 4
«30» сентября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 13

О.Н.Газизова

Приказ № 104 от 30.09.2021 г.



**муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 13
муниципального образования Тимашевский район**

(наименование учреждения и структурного подразделения)

ДЕЛО № 07-20

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

(возрастная категория: от 1 года до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием)

НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД ПО МБДОУ Д/С № 13

НАЧАТО: 01.10.2021

ОКОНЧЕНО: _____

Ф. _____ оп. _____

№ _____

дело _____ св. _____

на 10 листах

Хранить: ДЗН

Неделя 1 день 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.6	11.3	1.5	146.1	214
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.7	3.4	2.9	45.2	55
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.8	85.0	1
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.6	2.1	9.9	70.3	397
Итого за завтрак	315	14.5	21.1	24.1	346.6	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	24.5	105.0	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	24.5	105.0	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.8	5.5	10.5	109.0	95
КНЕЛИ ИЗ КУР	60	9.9	13.5	3.1	173.6	319
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.9	2.0	18.4	103.2	317
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.7	2.0	1.5	28.2	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
Итого за обед	595	21.2	23.5	64.5	557.6	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.6	4.0	23.1	145.5	467
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за полдник	210	9.0	7.8	29.1	225.0	
Итого за день:		45.2	52.7	142.2	1,234.2	

Неделя 1 день 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.8	5.4	19.4	146.8	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	20/5/6	3.0	6.0	9.8	106.5	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.2	0.0	6.2	26.2	393
Итого за завтрак	336	8.0	11.4	35.4	279.5	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	5
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	4.4	5.3	14.2	122.1	105
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	12.4	12.6	8.2	195.3	284
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.7	3.3	18.4	114.4	335
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	1.1	1.9	5.5	45.0	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	9.1	39.2	372
Итого за обед	655	24.6	23.7	80.6	636.4	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	15.8	10.8	26.7	269.6	224
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	11.3	71.1	395
Итого за полдник	280	18.1	12.6	38.0	340.7	
Итого за день:		51.1	48.1	163.8	1,303.6	

Неделя 1 день 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	5.0	6.3	18.7	152.5	189
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	213
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.8	85.0	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	10.3	67.2	395
Итого за завтрак	365	13.8	16.9	39.1	365.4	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	23.8	101.9	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	23.8	101.9	
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	180	7.6	8.7	13.9	167.4	62
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	15.1	8.3	3.4	170.9	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4.3	4.4	19.4	133.6	323
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.0	1.1	24.9	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
Итого за обед	645	31.3	23.9	68.8	640.4	
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	7.1	5.1	24.5	171.3	479
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	434
Итого за полдник	210	11.4	8.8	31.5	249.9	
Итого за день:		57.0	49.9	163.2	1,357.6	

Неделя 1 день 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.5	6.6	22.9	174.0	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ.	20/5/6	3.0	6.0	9.8	106.5	3
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.6	2.1	9.9	70.3	397
Итого за II завтрак	331	11.1	14.7	42.6	350.8	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	5
Итого за завтрак	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	180/10	6.7	4.7	18.6	143.0	92
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	14.7	3.2	2.4	97.2	247
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.7	3.3	18.4	114.4	321
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0.5	2.9	3.4	42.7	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	9.1	39.2	372
Итого за обед	615	28.6	14.7	77.1	556.9	
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	120/10	14.1	11.5	10.8	209.5	10
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	6.1	25.0	430
Итого за полдник	280	14.3	11.5	16.9	234.5	
Итого за день:		54.4	41.3	146.4	1,189.2	

Неделя 1 день 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.1	5.2	18.1	135.1	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.8	85.0	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	10.3	67.2	395
Итого за завтрак	325	8.0	11.3	38.2	287.3	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	23.8	101.9	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	23.8	101.9	
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ	180/5	2.6	1.9	12.9	82.1	63
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13.1	15.1	16.8	256.4	299
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.4	1.1	1.6	20.5	371
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	2.0	1.1	24.9	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	16.3	67.8	405
Итого за обед	630	20.5	20.7	73.9	572.1	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	45	3.4	4.4	33.5	187.7	8
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за полдник	195	7.8	8.2	39.5	267.2	
Итого за день:		36.8	40.5	175.4	1,228.5	

Неделя 2 день 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.4	6.1	18.1	149.7	9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ.	20/5/6	3.0	6.0	9.8	106.5	3
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	6.1	25.0	430
Итого за завтрак	331	8.6	12.1	34.0	281.2	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	5
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед						
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	180/10	4.3	4.6	16.4	124.3	109
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	9.9	13.1	3.1	170.1	316
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.7	2.0	7.9	62.6	131
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	9.1	39.2	372
Итого за обед	575	20.9	20.3	61.7	516.6	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.6	4.0	23.1	144.9	467
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за полдник	210	9.0	7.8	29.1	224.4	
Итого за день:		38.9	40.6	134.6	1,069.2	

Неделя 2 день 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.6	11.3	1.5	146.1	214
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.6	33.1	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	13
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.6	2.1	9.9	70.3	397
Итого за завтрак	315	14.9	19.6	24.0	334.3	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	5
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6.3	6.1	10.3	121.3	83
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13.3	6.0	4.6	138.2	11
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2.2	2.8	11.6	82.8	137
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
Итого за обед	560	25.3	15.3	55.0	474.1	
Полдник						
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	70	6.5	5.0	24.0	167.2	451
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.2	0.0	6.2	26.2	393
Итого за полдник	225	6.7	5.0	30.2	193.4	
Итого за день:		47.3	40.3	119.0	1,048.8	

Неделя 2 день 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	150	4.3	5.5	18.7	142.6	190
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ.	20/5/6	3.0	6.0	9.8	106.5	3
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	6.1	25.0	430
Итого за завтрак	331	7.5	11.5	34.6	274.1	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	23.8	101.9	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	23.8	101.9	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	4.0	3.0	19.1	119.5	99
МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	14.8	12.0	19.4	244.5	292
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.7	2.0	1.5	28.2	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	9.1	39.2	372
Итого за обед	570	23.1	17.5	71.8	540.0	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	16.3	11.2	24.8	267.4	224
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за полдник	280	20.7	15.0	30.8	346.9	
Итого за день:		51.8	44.3	161.0	1,262.9	

Неделя 2 день 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.1	5.2	18.1	135.1	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.6	4.3	9.8	85.0	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.3	1.8	10.3	67.2	395
Итого за завтрак	325	8.0	11.3	38.2	287.3	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	5
Итого за II завтрак	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	180	7.5	8.7	13.2	163.6	62
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	14.9	4.3	3.1	111.2	255
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.7	3.3	18.4	114.4	335
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
Итого за обед	600	28.9	16.7	63.9	526.2	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	45	3.4	4.4	33.5	187.7	8
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.5	3.8	7.4	82.5	434
Итого за полдник	195	7.9	8.2	40.9	270.2	
Итого за день:		45.2	36.6	152.8	1,130.7	

Неделя 2 день 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.0	5.9	19.7	148.7	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	20/5/6	3.0	6.0	9.8	106.5	3
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	9.9	70.5	397
Итого за завтрак	331	9.6	14.1	39.4	325.7	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	23.8	101.9	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	23.8	101.9	
Обед						
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/15/10	6.5	8.3	17.4	174.5	89
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14.1	12.6	12.7	223.1	306
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	7
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.2	0.2	16.8	70.0	405
Итого за обед	560	24.7	21.6	72.1	588.0	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.6	4.0	23.1	144.9	467
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
Итого за полдник	210	9.0	7.8	29.1	224.4	
Итого за день:		43.8	43.8	164.4	1,240.0	
Среднее значение за период:		47.2	43.8	152.3	1,206.5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15.6	32.7	51.7		