

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ – детский сад № 36

 Пунполева С.А.

Приказ № 152-о от 30.08.2024



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ)**

**для воспитанников с 1,5 до 3 лет
МБДОУ - детский сад № 36**

День первый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ ценность	№ технологической карты
					ккал	
Завтрак						
Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	4,4	6,4	15	123	7.330
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,7	1,7	13,4	62,2	7.030-2
Батон с маслом	20/5	1	0,2	6,8	49,7	7.035/9
Итого:	320	9,6	0	0	0	
Второй завтрак:						
Сок	100	0,9	0,2	16,1	80	4.20/10
Итого:	100	0,9	0,2	16,1	80	
Обед						
Кукуруза консервированная	30	0,7	0,9	1,8	6	7.375/3
Суп картофельный с крупой	150	2	3,3	13,7	94,3	7.16/2
Бигус с мясным фаршем	150	7,6	7,5	10,9	134,8	7.061
Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54	7.115/1
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	515	0	0	0	0	
Полдник						
Пудинг творожный с изюмом	80	8,9	11,1	16	193,2	7.н140с
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,1	7.366-1
Кондитерные изделия	20	2	1	15,4	91,6	7.221/2
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	265	23,6	1	15,4	91,6	
Всего :	1200	50,1	57,3	220,2	1560,6	

День второй

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ ценность	№ технологической карты
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом	150	4,6	6,3	22,2	161,8	4.4/4
Какао с молоком	150	3,2	3,2	11,9	87,5	7.285
Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,1	4	8,6	83,8	7.175/1
Итого:	0	4,6	6,3	22,2	161,8	
Второй завтрак:						
Фрукты	100	1,2	0	16,5	60,8	4.19/10
Итого:	100	1,2	0	16,5	60,8	
Обед						
Салат яичный с соленым огурцом и зелёным горошком	40	4,2	4,9	0,9	71,9	7.1/110
Огурцы свежие порционно с 01.05 по 01.10	40	0,5	0	2,4	12,5	7.014-6
Рассольник со сметаной	150	2	3,5	1148,3	99,7	7.165-1/2
Мясной фарш в молочном соусе	60	8,8	8,3	2,9	120,3	7.н134
Картофельное пюре	110	3,1	5,1	19,9	134	7.64с
Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54	7.115/1
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	140	18,6	21,8	1174,4	438,4	
Полдник						
Рагу овощное	80	2	2,7	14,6	120,8	7.180-3/1
Булочка с творогом	60					7.2/12/2
Чай с лимоном	150	1,6	0,75	11,5	61,8	7.022-1
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	60	2	2,7	14,6	120,8	
Всего :	1620	46,4	49,8	1353,6	1466,1	

День третий

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ ценность	№ технологической карты
					ккал	
Завтрак						
Макаронные изделия в молоке	150	4,5	4,5	13,5	107,3	7.132
Какао с молоком	150	3,2	3,2	11,9	87,5	7.285
Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,1	4	8,6	83,8	7.175/1
Итого:	320	0	0	0	0	
Второй завтрак:						
Фрукты	100	1,2	0	16,5	60,8	4.19/10
Итого:	100	1,2	0	16,5	60,8	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью с 01.09 по 01.03	40	1	2,6	3,2	31	4.5/1
Салат из свежих помидор и огурцов с 01.05 до 01.10	40	1	2,1	2,2	22,2	7.333/3
Огурцы консервированные с 01.03 по 01.05	30	3,4	2,5	0	26,3	7.367-2
Свекольник со сметаной	150	1,4	3,5	12,8	72	7.5/2/5
Гуляш из мясного фарша	60	17,4	17,9	4	246	7.256
Фарш из печени в сметанном соусе	60	24,5	3,9	0,5	79,4	7.249
Греча рассыпчатая	110	3,5	4,6	21,2	124	7.н076/1
Напиток из шиповника	150	0,4	0	16,5	60,8	7.15/10/1
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	530	47,3	29	9,9	404,9	
Полдник						
Суфле рыбное	80	16,7	7	2,2	152,1	7.61р/1
Чай с лимоном	150	1,6	0,75	11,5	61,8	7.022-1
Кондитерские изделия	20	0,1	0	12	45,8	7.308/6
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	265	0,1	0	12	45,8	
Всего:	1215	99,6	63,3	221,7	1688	

День четвертый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,1	5,8	16,9	134,1	7,127
Кофейный напиток	150	1,7	1,7	13,4	62,2	7.030-2
Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,1	4	8,6	83,8	7.175/1
Итого:	449	0	0	0	0	
Второй завтрак:						
Фрукты	100	1,2	0	16,5	60,8	4.19/10
Итого:	100	1,2	0	16,5	60,8	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом или черносливом	40	0,7	1,8	8,4	46,2	7.332 4/26/1
Салат из свежих помидор и огурцов с 01.05 по 01.10	40	0,4	1,1	1,9	17,3	7.333/3
Суп овощной со сметаной	150	1,2	4,2	7,2	75,2	7.14/2/2
Рагу из мяса кур	150	16,6	3,8	15,5	155,7	7.3/133
Напиток из ягод	150	0,4	0	13,7	54	4.15/
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	700	0,7	0	0	0	
Полдник						
Капуста под омлетом	100	1,9	2,7	10	90	7.046с
Кондитерское изделие	20	2	1	15,4	91,6	7.308/6
Йогурт/Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,1	7.366-1
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	120	3,9	3,7	25,4	181,6	
Всего:	1369	5,8	3,7	41,9	242,4	

День пятый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	150	4,1	5,8	16,9	134,1	7.091
Какао с молоком	150	3,2	3,2	11,9	87,5	7.285
Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,1	4	8,6	83,8	7.175/1
Итого:	449	0	0	0	0	
Второй завтрак:						
Фрукты	100	1,2	0	16,5	60,8	4.19/10
Итого:	100	1,2	0	16,5	60,8	
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,6	2,4	5,3	51,2	4.32/1
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	0,8	0,5	5	27,5	4.18/2
Кнели мясные паровые	70	15,5	13,7	33,5	333,43	4.27/8
Капуста тушеная	150	2,6	2,1	12,8	68,2	7.360/1
Кисель из ягод	150	0,2	0	18,2	73,2	7.8/10/3
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	220	15,5	13,7	33,5	333,43	
Полдник						
Картофель отварной	100	1,9	2,8	16,5	105	4.1/3
Пирожок с капустой	60	4,2	5,9	35	181,7	7.181-2
Чай с лимоном	150	1,6	0,75	11,5	61,8	7.022-1
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	160	6,1	8,7	51,5	286,7	
Всего:	929	22,8	22,4	101,5	680,93	

День шестой

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	4,1	5,8	16,9	134,1	7.н096
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,7	1,7	13,4	62,2	7.030-2
Батон с маслом	20/5	1	0,2	6,8	49,7	7.035/9
Итого:	440	0	0	0	0	
Второй завтрак:						
Сок	100	0,9	0,2	16,1	80	4.20/10
Итого:	100	0,9	0,2	16,1	80	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой (с 01.09 по 01.03)	40	4,1	4,6	0,9	61,8	7.333/3
Кукуруза консервированная	30	1,2	1,5	3	10	7.375/3
Щи со сметаной	150	6,5	2,5	9	88,4	7.6/2/1
Мясной фарш в молочном соусе	60	8,8	8,3	2,9	120,3	7.н134
Макаронные изделия отварные	110	4,3	2,6	30	153,1	4.43/3
Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54	7.115/1
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	90	10	9,8	5,9	130,3	
Полдник						
Суфле творожное	100	13,5	16,6	10,7	248,6	4.19/5
Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,1	7.366-1
Кондитерские изделия	20	2	1	15,4	91,6	7.308/6
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	120	15,5	17,6	26,1	340,2	
Всего:	750	26,4	27,6	48,1	550,5	

День седьмой

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша манная	150	3,3	3,8	15,4	105	7.066
Какао с молоком	150	3,2	3,2	11,9	87,5	7.285
Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,1	4	8,6	83,8	7.175/1
Итого:	440	0	0	0	0	
Второй завтрак:						
Фрукты	100	1,2	0	16,5	60,8	4.19/10
Итого:	100	1,2	0	16,5	60,8	
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов с 01.05 по 01.10	40	0,4	1,1	1,9	17,3	7.333/3
Огурцы консервированные	30	1,5	2,2	0	15,8	7.367-2
Суп пюре гороховый	150	6,2	1,7	17,6	72	4.29/2
Жаркое по-домашнему с мясным фаршем	150	9,8	9	14,9	174,6	7.070
Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54	7.115/1
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	0	0	0	0	0	
Полдник						
Рыба с овощами в омлете	100	12,8	8,4	3,7	138,7	7.016/1
Чай с лимоном	150	1,6	0,75	11,5	61,8	7.022-1
Кондитерское изделие	20	2	1	15,4	91,6	7.308/6
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	20	2	1	15,4	91,6	
Всего:						

День восьмой

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	150	4,1	5,8	16,9	134	1
Кофейный напиток	150	2,6	2,7	16	94,4	7.067
Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,1	4	8,6	83,8	7.175/1
Итого:	449	2,6	2,7	16	94,4	
Второй завтрак:						
Фрукты	100	1,2	0	16,5	60,8	4.19/10
Итого:	100	1,2	0	16,5	60,8	
Обед						
Горошек зеленый	30	1,5	2	3,2	36	4.1/1
Огурцы свежие порционно с 01.05 по 01.10	40	0,5	0	2,4	12,5	7.014-6
Салат из капусты с яблоками с 01.08. по 01.03.	40	0,5	3,4	6,2	53,9	4.8/1
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,4	3,5	8,8	75,2	7.31/2
Тефтели из мяса	70	13	10,3	0,6	146,1	7.191
Рагу овощное	110	2,2	3,4	16	128,6	7.180-3/1
Напиток из шиповника	150	0,4	0	16,5	60,8	7.15/10/1
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	110	13,5	10,3	3	158,6	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	100	3,9	2,3	27,3	139,2	4.43/3
Чай с лимоном	150	1,6	0,75	11,5	61,8	7.022-1
Кондитерское изделие	20	2	1	15,4	91,6	7.308/6
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	120	5,9	3,3	42,7	230,8	
Всего:	779	23,2	16,3	78,2	544,6	

День девятый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,1	5,8	16,9	134,1	7,127
Какао с молоком	150	3,2	3,2	11,9	87,5	7.285
Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,1	4	8,6	83,8	7.175/1
Итого:						
Второй завтрак:						
Фрукты	100	1,2	0	16,5	60,8	4.19/10
Итого:	100	1,2	0	16,5	60,8	
Обед						
Салат из отварной свеклы с яблоками	40	0,5	3	5,8	53,2	7.24/1/1
Суп- лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9,8	58,5	4.20/2
Суфле из мяса кур	80	18,8	7,6	6,7	185	7.н186с-1
Картофельное пюре	110	2,3	3,7	14,6	98,3	7.64с
Напиток из ягод	150	0,4	0	13,7	54	4.15/
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:						
Полдник						
Омлет	100	9	11	2,2	160,1	7.038/1
Йогурт/Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56,1	7.366-1
Кондитерские изделия	20	2	1	15,4	91,6	7.221/2
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:						
Всего:						

День десятый

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э/ценность, ккал	№ Технологической карты
Завтрак						
Макаронные изделия в молоке	150	6	6	18	143,2	7.132
Какао с молоком	150	3,2	3,2	11,9	87,5	7.285
Батон с маслом и сыром	20/5/5	3,1	4	8,6	83,8	7.175/1
Итого:	0	6	6	18	143,2	
Второй завтрак:						
Фрукты	100	1,2	0	16,5	60,8	4.19/10
Итого:	100	1,2	0	16,5	60,5	
Обед						
Икра из кабачков	30	1,1	4,5	4,7	54,8	7.275/4
Салаты из свежих помидор (с 01.05 по 01.10)	40	0,5	1,3	2,4	21,6	7.288
Борщ с морской капустой со сметаной	150	1,3	4,5	9,4	86,9	7.4/2
Плов с мясным фаршем	150	11,3	11,9	23,1	250,1	7.5/8
Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,7	54	7.115/1
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	12,6	7.003-4
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	0	0,5	1,3	2,4	21,6	
Полдник						
Капуста тушеная	80	2	3,3	9	68,2	7.360/1
Чай с лимоном	150	1,6	0,75	11,5	61,8	7.022-1
Ватрушка с повидлом	60	7,3	10,3	33,2	149,5	7.150
Хлеб пшеничный	15	2	0,2	13	54	7.050
Итого:	60	7,3	10,3	33,2	149,5	
Всего:	160	15	17,6	70,1	374,8	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 348164131025003509655580915085013336578858531034

Владелец Пунполева Светлана Анатольевна

Действителен с 11.07.2024 по 11.07.2025