|  |
| --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СТАРОУРЮПСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»HP заведующий ДОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. АндрееваПриказ № 32 от 11.01. 2022 г**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ****( ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ)**2022 |

**День:\_понедельник \_ Неделя\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 11 | Омлет натуральный.  | 65 | 5.82 | 9.02 | 1.52 | 110.54 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоком.  | 180 | 3.39 | 3.54 | 23.36 | 138.53 |
|  | 49 | Хлеб ржаной с маслом сыром | 20\5\19 | 5.88 | 8.43 | 8.94 | 135.10 |
| **2 завтрак** |  | Сок, печенье | 100\ 7 | 0.5\0.52 | 0.1\0.83 | 10.1\5.2 | 47\30.52 |
|  |  | **всего** | **396** |  |  |  |  |
| **обед** | 9 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами  | 150 | 3.73 | 4.93 | 11.03 | 102.59 |
|  | 35 | Картофель отварной .  | 120 | 2.51 | 5.63 | 81.77 | 145.97 |
|  | 48 | Котлеты, припущенные из кур. | 65 | 10.97 | 11.89 | 4.45 | 168.23 |
|  | 29 | Соус томатный | 20 | 0.11 | 0.73 | 1.04 | 11.23 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 |
|  |  | **всего** | **545** |  |  |  |  |
| **полдник** | 52 | Пироги печёные из сдобного теста с повидлом.  | 60 | 4.64 | 3.89 | 28.9 | 169.30 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молокам. | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 |
|  |  | **всего** | **210** |  |  |  |  |
|  |  | **Итого за день** | **1151** |  |  |  | **1816.67** |

**День:\_вторник\_\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 14 | Каша пшенная молочная жидкая.  | 150 | 4.4 | 5.32 | 25.09 | 166.21 |
|  | 58 | Чай с сахаром | 150 | 0.14 | - | 12.636 | 47.946 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\5 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.5 |
| **2 завтрак** |  | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  |  | **всего** | **425** |  |  |  |  |
| **обед** | 10 | Суп картофельный с макаронными изделиями.  | 150 | 1.7 | 1.72 | 13.05 | 74.45 |
|  | 47 | Ленивые голубцы.  | 150 | 10.13 | 12.68 | 8.7 | 189.75 |
|  | 60 | Кисель из коцентрата ягодного. | 150 | 1.02 | - | 21.77 | 87.14 |
|  |  | хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 |
|  |  | **ВСЕГО** | **490** |  |  |  |  |
| **полдник** | 36 | Жаркое по-домашнему. | 150 | 16.58 | 18.62 | 17.79 | 303.84 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 |
|  |  | **ВСЕГО** | **330** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1245** |  |  |  | **1410** |

**День:\_среда\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 68 | Каша кукурузная молочная жидкая.  | 150 | 5.23 | 5.7 | 24.95 | 172.53 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоком .  | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.79 | 579.32 |
|  | 70 | Хлеб пшеничный с маслом повидлом | 25\7 | 0.92 | 2.24 | 17.55 | 50.15 |
| **2 завтрак** |  | КЕФИР | 150 |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО** | **482** |  |  |  |  |
| **обед** | 69 | Суп с овощами. | 150 | 1.16 | 3.52 | 7.55 | 69.14 |
|  | 20 | Макароны отварные с маслом. | 120 | 4.42 | 4.23 | 28.26 | 168.9 |
|  | 29 | Соус томатный | 30 | 0.16 | 1.10 | 157 | 16.85 |
|  | 43 | Сарделька отварная.  | 30 | 1.99 | 4.81 | 0.47 | 53.92 |
|  |  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 |
|  |  | **ВСЕГО** | **520** |  |  |  |  |
| **полдник** | 23 | Ленивые вареники  | 120 | 18.56 | 5.61 | 18.98 | 200.7 |
|  | 57 | Какао напиток с молоком.  | 150 | 3.39 | 3.54 | 23.36 | 138.53 |
|  |  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 |
|  |  | **ВСЕГО** | **300** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1302** |  |  |  |  |

**День:\_\_\_четверг\_\_\_\_\_ Неделя\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 18 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая.  | 150 | 4.63 | 6.51 | 18.65 | 151.74 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом  | 20\5 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.50 |
|  | 12 | Отварное яйцо | 10 | 3.17 | 2.88 | 0.17 | 39.25 |
|  | 57 | Чай с молоком.  | 150 | 2.18 | 1.94 | 16.96 | 89.71 |
| **2 завтрак** |  | Сок, печенье | 100\7 | 0.5\0.52 | 0.1\0.83 | 10.1\5.2 | 47\30.52 |
|  |  | **ВСЕГО** | **442** |  |  |  |  |
| **обед** | 4 | Суп картофельный с клёцками  | 150 | 2.25 | 1.97 | 10.10 | 67.16 |
|  | 22 | Рис отварной, овощи тушёные | 120 | 4.52 | 5.85 | 25.39 | 185.86 |
|  | 40 | Курица отварная | 70 | 18.22 | 18.22 | 0.97 | 242.68 |
|  |  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 |
|  | 60 |  Кисель из концентрата ягодного | 150 | 1.02 | - | 21.77 | 87.14 |
|  |  | **ВСЕГО** | **520** |  |  |  |  |
| **полдник** | 37 | Картофельная запеканка фаршированная отварным мясом | 150 | 12.74 | 12.60 | 10.92 | 207.95 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 |
|  |  | **ВСЕГО** | **330** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1292** |  |  |  | **1511.85** |

**День:\_пятница\_\_\_\_\_Неделя\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 13 | Суп молочный с макаронными изделиями. | 150 | 4.18 | 4.59 | 14.53 | 117.06 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоке | 150 | 3.39 | 3.54 | 23.36 | 138.53 |
|  |  | Хлеб ржаной с сыром | 20\5\19 | 5.88 | 8.43 | 8.94 | 135.10 |
| **2 завтрак** |  | Йогурт питьевой | 150 |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО** | **494** |  |  |  |  |
| **обед** | 8 | Свекольник  | 150 | 1.16 | 3.80 | 6.03 | 62.50 |
|  | 21 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6.98 | 4.34 | 36 | 211.04 |
|  | 33 | Котлета рыбная.  | 65 | 9.54 | 1.73 | 6.89 | 81.38 |
|  | 29 | Соус томатный . | 20 | 0.16 | 1.10 | 1.57 | 16.85 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 |
|  |  | Хлеб пшеничный.  | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 |
|  |  | **ВСЕГО** | **545** |  |  |  |  |
| **полдник** | 54 | Оладьи с повидлом  | 100 | 6.24 | 5.75 | 54.26 | 293.75 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоке | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 |
|  |  | **ВСЕГО** | **250** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1289** |  |  |  |  |

**День:\_\_понедельник\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 11 | Омлет натуральный  | 65 | 5.82 | 9.02 | 1.53 | 110.54 |
|  | 58 | Чай с сахаром.  | 150 | 0.14 | - | 12.63 | 47.95 |
|  | 70 | Хлеб пшеничный с маслом и повидлом | 20\5\7 | 0.92 | 2.24 | 17.55 | 50.15 |
| **2 завтрак** |  | Сок \ печенье | 100\7 | 0.5\0.52 | 0.1\0.83 | 10.1\5.2 | 47\30.52 |
|  |  | **ВСЕГО** | **354** |  |  |  |  |
| **обед** | 2 | Борщ из свежей капусты с картофелем и тушёным консервированным мясом.  | 180 | 3.86 | 4.48 | 8.66 | 85.39 |
|  | 42 | Плов из отварной птицы. | 150 | 26.05 | 32.03 | 29.32 | 533.58 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.14 | 93 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 |
|  |  | **ВСЕГО** | **520** |  |  |  |  |
| **полдник** | 39 | Рагу из овощей с мясом | 150 | 4.104 | 6.57 | 20.19 | 156.46 |
|  | 59 | Чай с молоком | 150 | 2.18 | 1.94 | 16.96 | 89.71 |
|  |  | Хлеб пшеничный  | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 |
|  |  | **всего** | **330** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1204** |  |  |  | **1399.64** |

**День:\_\_вторник\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 19 | Каша из пшена и риса «Дружба».  | 150 | 4.79 | 6.09 | 25.68 | 176.42 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоке.  | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\10 | 1.27 | 11.3 | 7.6 | 137.50 |
| **2 завтрак** |  | Фрукты | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  |  | **ВСЕГО** | **430** |  |  |  |  |
| **обед** | 1 | Суп картофельный с бобовыми  | 150 | 1.28 | 2.33 | 8.17 | 59.27 |
|  | 35 | Картофель отварной  | 120 | 2.51 | 5.63 | 21.77 | 145.97 |
|  | 44 | Тефтели «Ёжики».  | 100 | 9.16 | 13.53 | 9.44 | 196.14 |
|  | 60 | Кисель из концентрата ягодного Компот из сухофруктов | 150 | 1.02 | - | 21.77 | 87.14 |
|  |  | Хлеб пшеничный. | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 |
|  |  | **ВСЕГО** | **560** |  |  |  |  |
| **полдник** | 52 | Пироги из сдобного теста с повидлом | 60 | 4.64 | 3.89 | 28.9 | 169.30 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.12 | - | 20.92 | 85.34 |
|  |  | **всего** | **210** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1200** |  |  |  | **1776.40** |

**День:\_среда\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 16 | Каша рисовая молочная жидкая.  | 150 | 3.74 | 4.84 | 23.86 | 153.75 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\5 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.50 |
|  | 12 | отварное яйцо.. | 10 | 3.17 | 2.88 | 0.17 | 39.25 |
|  | 59 | Чай с молокам.  | 150 | 2.18 | 1.94 | 16.96 | 89.71 |
| **2 завтрак** |  | КЕФИР | 150 |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО** | **485** |  |  |  |  |
| **обед** | 3 | Щи из свежей капусты с картофелем.  | 150 | 1.25 | 3.8 | 6.38 | 64.7 |
|  | 21 | Каша гречневая рассыпчатая . | 120 | 6.98 | 4.34 | 36 | 211.04 |
|  | 32 | Рыба, тушённая в сметанном соусе  | 80 | 11.01 | 9.62 | 4 | 146.66 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 |
|  |  | Хлеб пшеничный  | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 |
|  |  | **ВСЕГО** | **540** |  |  |  |  |
| **полдник** | 25 | Сырники с морковью  | 120 | 14.13 | 5.77 | 22.34 | 197.8 |
|  | 27 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.76 | 1.60 | 4.89 | 37.05 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоке | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 |
|  |  | **ВСЕГО** | **300** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1325** |  |  |  |  |

**День:\_четверг \_\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 15 | Каша манная вязкая  | 150 | 4.78 | 5.14 | 28.38 | 179.21 |
|  | 49 | Хлеб ржаной с маслом, сыром | 20\5\19 | 5.88 | 8.43 | 8.94 | 135.1 |
|  | 58 | Чай с сахаром | 150 | 0.14 | - | 12.64 | 47.95 |
| **2 завтрак** |  | фрукты | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  |  | **ВСЕГО** | **444** |  |  |  |  |
| **обед** | 71 | Суп картофельный с мясными фрикадельками.. | 150 | 5.86 | 4.09 | 11.41 | 105.06 |
|  | 38 | Картофель и овощи, тушёные в соусе | 150 | 3.11 | 5.29 | 20.33 | 188 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 |
|  |  | Хлеб пшеничный.  | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 |
|  |  | **ВСЕГО** | **490** |  |  |  |  |
| **полдник** | 26 | Лапшевник . | 120 | 9.43 | 4.24 | 24.26 | 171.59 |
|  | 27 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.76 | 1.6 | 4.89 | 37.05 |
|  | 57 | Какао напиток с молоке. | 150 | 3.39 | 3.54 | 23.36 | 138.53 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 |
|  |  | **ВСЕГО** | **330** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1264** |  |  |  | **1297.83** |

**День:\_\_пятница\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность блюда** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **завтрак** | 17 | Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5.81 | 6.0 | 25.7 | 180.12 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\10 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.50 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 |
| **2 завтрак** |  | Йогурт питьевой | 150 |  |  |  |  |
|  |  | **ВСЕГО** | **480** |  |  |  |  |
| **обед** | 7 | Рассольник ленинградский с тушёным консерви-рованным мясом.  | 150 | 4.12 | 4.88 | 11.29 | 104.66 |
|  | 20 | Макароны отварные с маслом. | 120 | 4.42 | 4.23 | 28.26 | 168.90 |
|  | 30 | Рыба тушёная с овощами. | 100 | 10.37 | 5.7 | 5.36 | 114.49 |
|  | 60 | Кисель из концентрата ягодного  | 150 | 1.02 | - | 21.77 | 87.14 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 |
|  |  | **ВСЕГО** | **550** |  |  |  |  |
| **полдник** | 55 | Булочка российская | 60 | 4.25 | 2.9 | 39.20 | 199.80 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов  | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 |
|  |  | **ВСЕГО** | **210** |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1240** |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** | **12512** |  |  |  |  |