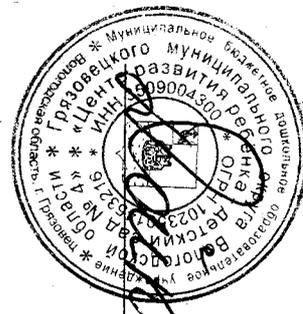


Согласовано:
Заведующий МБДОУ

«Центр развития ребенка – детский сад № 4»



Дойкова Т.Л.

Утверждаю:
Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Бузникина

**Перспективное 10 – дневное меню
для питания детей**

**посещающих дошкольное образовательное учреждение
12 часовым пребыванием (1-3 лет)**

(из справочника: «Сборник рецептов для питания детей в дошкольных организациях»)

2024г.

Примерное 10-дневное меню для питания детей посещающих дошкольное образовательное учрежд
с 1-3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. це Ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
185/014	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,5	4,35	21,9	218,25
ГОСТ	Печенье	40	2,46	6,08	14,7	117
391/014	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	395	7,46	10,43	45,1	371,25
	2 завтрак					
ттк	Компот из ягод замороженных	100	1,75	1,45	2,74	92,03
	Итого:	100	1,75	1,45	2,74	92,03
	Обед					
76/014	Нарезка из свежей моркови	30	0,45	1,38	4,04	18,8
306/014	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,47	4,97	7,9	156,5
372/014	Ёжики мясные с соусом 50/10	60	13,8	4,55	28,8	181,14
	Макароны отварные	120	2,4	3,7	18,9	161,52
	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	570	17,96	11,34	60,5	425,41
	Уплотненный полдник					
185/014	Каша пшенная молочная со сл.маслом	155	43,9	3,99	27,14	242,03
393/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
ттк	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	9,66	46,76
	Итого:	375	48,9	4,29	54,4	326,19
	Итого за день:	1440	76,07	27,51	162,74	1214,88
	Вторник					
	Завтрак					
185/014	Каша гречневая молочная с маслом	155	6,71	8,09	27,48	290,53
3/014	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
397/014	Какао	180	3,04	0,6	23,4	112,6
	Итого:	372	14,39	14,59	50,88	505,53
	2 завтрак					
376/014	Компот из изюма	100	0,54	1,29	15,04	91,78
	Итого:	100	0,54	1,29	15,04	91,78
	Обед					
45/014	Нарезка из свежей капусты	30	1,35	4,16	12,1	28,23
67/014	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	2	2,94	9,45	126,8
ттк	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	40,4	11,18	0,96	189,76
315/014	Рис отварной	120	2,94	4,3	13,3	168,09
376/014	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,53	176,7
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	610	49,97	23,29	71,1	758,55
	Уплотненный полдник					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД
№ 4", Дойкова Татьяна Леонидовна, Заведующая

17.10.24 15:33 (MSK)

Сертификат D9CC79B096DE4EEE877CE255106A5943

	Котлета "Детская"	40	26,9	7,5	0,64	124,5
185/014	Вермишель	100	3,4	5	17	134,6
ткк	Чай сладкий с яблоком	200	3,24	0	2,88	40
ткк	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	9,66	46,76
	Итого:	360	35,64	12,8	30,18	345,86
	Итого за день:	1442	100,54	51,97	167,2	1701,72
	Среда					
	Завтрак					
185/014	Каша пшённая молочная с маслом	155	43,9	3,99	27,14	242,03
1/014	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
391/014	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	392	47,56	8,19	42,77	380,75
	2 завтрак					
ГОСТ	Сок	100	0,74	0	11,4	92,6
	Итого:	100	0,74	0	11,4	92,6
	Обед					
ткк	Огурец соленый порционный или помидор	30	0,9	0,9	10	22,5
57/014	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,32	3,12	9,45	135,5
305/014	Котлета куриная	50	4,06	7,2	7,9	175
321/014	Картофельное пюре	120	2,5	1,9	8,1	121,1
ткк	Компот из ягод замороженных	180	3,15	2,61	4,93	165,7
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	560	14,17	16,17	60,14	688,77
	Уплотненный полдник					
215/014	Омлет	80	5,12	9,5	45,33	156,3
382/014	Кисель	180	0,04	0,01	6,9	80
ткк	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	9,66	46,76
368/014	Фрукт	120	2,17	1,7	14,5	111,5
	Итого:	400	9,43	11,51	76,39	394,56
	Итого за день:	1452	71,9	35,87	190,7	1556,68
	Четверг					
	Завтрак					
185/014	Каша вермишелевая на молоке	155	7,76	3,65	48,66	224,66
2/014	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	106
393/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
	Итого:	395	13,34	7,58	80,12	368,06
	2 завтрак					
ГОСТ	Сок	100	0,74	0	11,4	92,6
	Итого:	100	0,74	0	11,4	92,6
	Обед					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	30	0,6	3,09	2,31	30,03
80/014	Суп картоф. с крупой	150	1,47	3,42	9,85	141,54
ТТК	Печень в сметанном соусе 50/10	60	40,4	11,17	0,96	189,7
313/014	Греча отварная	120	2,02	4,56	9,83	185,5
372/014	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
	Итого:	30	2,24	0,44	19,76	68,97

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД
№ 4", Дойкова Татьяна Леонидовна, Заведующая

17.10.24 15:33 (MSK)

Сертификат D9CC79B096DE4EEE877CE255106A5943

ттк	микроэлементами					
	Итого:	570	46,87	24,62	63,31	718,88
	Уплотненный полдник					
206/014	Макароны отварные с сыром 100/20	120	5,3	5,7	25,3	265,8
ттк	Ватрушка с творогом	50	3,53	4,3	17	123,17
391/014	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	370	9,33	10	50,8	424,97
	Итого за день:	1435	70,28	42,2	205,63	1604,51
	Пятница					
	Завтрак					
185/014	Каша овсяная молочная с маслом	155	5,35	2,75	31,95	310,55
3/014	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
ттк	Чай сладкий с яблоком	200	3,24	0	2,88	40
	Итого:	392	13,23	8,65	34,83	452,95
	2 завтрак					
ттк	Компот из ягод замороженных	100	1,75	1,45	2,74	92,03
	Итого:	100	1,75	1,45	2,74	92,03
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	30	1,35	4,16	12,1	28,23
81/014	Суп гороховый	150	2,7	1,95	8,55	76,95
ттк	Картофельное пюре	120	2,5	1,9	8,1	121,1
	Фишбол	50	8,1	7,5	10,9	162,3
ттк	Компот из свежих фруктов	180	0,14	1,9	24,8	92,6
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	560	8,93	10,35	73,31	387,85
	Уплотненный полдник					
305/014	Птица тушеная с капустой	125	3,5	4,4	6,6	180,2
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
391/014	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	355	6,24	4,84	34,86	285,17
	Итого за день:	1407	30,15	25,29	145,74	1218

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД
№ 4", Дойкова Татьяна Леонидовна, Заведующая

17.10.24 15:33 (MSK)

Сертификат D9CC79B096DE4EEE877CE255106A5943

	2 неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
185/014	Каша пшеничная молочная с маслом	155	43,9	3,99	27,14	242,03
1/014	Бутерброд с маслом	37	3,16	4,2	7,13	102,72
393/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
	Итого:	392	49,96	8,19	51,87	382,15
	2 завтрак					
тк	Компот из ягод замороженных	100	1,75	1,45	2,74	92,03
	Итого:	100	1,75	1,45	2,74	92,03
	Обед					
тк	Нарезка из свежей капусты	30	1,35	4,16	12,1	28,23
81/014	Щи из св. капусты со сметаной	150	1,08	3	4,88	58,5
304/035	Плов из птицы	170	13,85	11,12	15,53	344,45
376/014	Компот из изюма	180	1,23	2,68	13,58	102
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	560	18,4	17,24	53,75	573,92
	Уплотненный полдник					
185/014	Каша вермишелевая на молоке	155	7,76	3,65	48,66	224,66
тк	Чай сладкий с яблоком	200	3,24	0	2,88	40
тк	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	9,66	46,76
	Итого:	375	13,1	3,95	61,2	311,42
	Итого за день:	1427	83,21	30,83	169,56	1359,52
	Вторник					
	Завтрак					
185/014	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,5	4,35	21,9	218,25
2/014	Бутерброд с повидлом	40	2,68	3,93	13,86	106
393/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
	Итого:	395	10,08	8,28	39,5	361,65
	2 завтрак					
376/014	Компот из свежих яблок	100	1,12	2,79	14,64	96,6
	Итого:	100	1,12	2,79	14,64	96,6
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	30	0,6	3,09	2,31	30,03
67/014	Суп рыбный	150	1,45	5	7,9	156,5
306/014	Митбол с соусом 50/10	60	8,18	8	28,08	174,9
321/014	Греча отварная	120	2,02	4,56	9,83	185,5
376/014	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,53	176,7
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	570	15,53	21,36	83,41	792,6
	Уплотненный полдник					
тк	Сельдь	25	4,25	2,13	0	36
45/01	Винегрет	100	1,4	10,04	7,3	125,1
391/014	Чай с сахаром	200	0,5	0	8,5	36
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97

ДОКУМЕНТ ПОДЛИНН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД
№ 4", Дойкова Татьяна Леонидовна, Заведующая

17.10.24 15:33 (MSK)

Сертификат D9CC79B096DE4EEE877CE255106A5943

	Итого:	355	8,39	12,61	35,56	266,07
	Итого за день:	1420	34	45,04	173,11	1420,32
	Среда					
	Завтрак					
185/014	Каша "дружба" молочная с маслом	155	6,15	7,86	27,47	225,5
3/014	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
395/014	Кофейный напиток	180	3,4	0,6	23,4	139,7
	Итого:	372	14,19	14,36	50,87	467,6
	2 завтрак					
ткк	Молоко кипяченое	100	3,84	3,05	14,01	90,88
	Итого:	100	3,84	3,05	14,01	90,88
	Обед					
45/014	Нарезка из свежей моркови	30	0,45	1,38	4,04	18,8
81/014	Суп гороховый	150	2,7	1,95	8,55	76,95
ткк	Рыбная котлета 50/10	60	8,1	7,5	10,9	162,3
ткк	Картофельное пюре	120	2,5	1,9	8,1	121,1
ткк	Компот из ягод замороженных	180	3,15	2,61	4,93	165,7
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	570	19,14	15,78	56,28	613,82
	Уплотненный полдник					
185/014	Запеканка твор.-морков. с повидлом 100/20	120	10,6	9	20,92	267,73
372/014	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
368/014	Фрукт	120	2,17	1,7	14,5	111,5
	Итого:	420	12,91	12,64	56,02	482,37
	Итого за день:	1462	50,08	45,83	177,18	1654,67
	Четверг					
	Завтрак					
185/014	Каша гречневая молочная с маслом	155	6,71	8,09	27,48	290,53
ГОСТ	Печенье	40	2,46	6,08	14,7	117
ткк	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	395	9,67	14,17	50,68	443,53
	2 завтрак					
376/014	Компот из изюма	100	0,54	1,29	15,04	91,78
	Итого:	100	0,54	1,29	15,04	91,78
	Обед					
ткк	Огурец свежий порционный	30	0,45	0,26	0,84	8
76/014	Борщ из св. капусты со сметаной	150	2	2,94	9,45	126,8
ткк	Тефтели мясные в соусе 50/10	60	8,21	8,41	7,15	215,4
317/014	Рис отварной	120	2,94	4,3	13,3	168,09
376/014	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,53	176,7
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	570	16,88	16,62	66,03	763,96
	Уплотненный полдник					
206/014	Макароны отварные с сыром или яйцом 1/2 100/20	120	4,54	4,9	21,65	184,97

Документ подписан электронной подписью

ттк	Чай сладкий с яблоком	200	3,24	0	2,88	40
ттк	Витушка	80	5,44	5,8	52,08	311,6
	Итого:	400	13,22	10,7	76,61	536,57
	Итого за день:	1465	40,31	42,78	208,36	1835,84
	Пятница					
	Завтрак					
185/014	Каша овсяная молочная с маслом	155	5,35	2,75	31,95	310,55
3/014	Бутерброд с сыром	37	4,64	5,9	0	102,4
391/014	Чай сладкий	200	0,5	0	8,5	36
	Итого:	392	10,49	8,65	40,45	448,95
	2 завтрак					
ГОСТ	Сок	100	0,74	0	11,4	92,6
	Итого:	100	0,74	0	11,4	92,6
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	30	1,35	4,16	12,1	28,23
87/014	Суп Крестьянский	150	2,77	5,05	14,61	84,48
	Жаркое по-домашнему	170	6,9	8,7	7,48	196,07
ттк	Компот из св. яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	560	13,4	20,29	74,55	480,89
	Уплотненный полдник					
276/014	Голубцы ленивые 120/20	140	13,9	14,14	3,3	551,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
393/014	Чай сладкий с лимоном	200	2,9	0	17,6	37,4
	Итого:	370	19,04	14,58	40,66	658,27
	Итого за день:	1422	43,67	43,52	167,06	1680,71
						1333

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД
№ 4", Дойкова Татьяна Леонидовна, Заведующая

17.10.24 15:33 (MSK)

Сертификат D9CC79B096DE4EEE877CE255106A5943