Согласовано :
Организатор питания
Комарова А.А.

Согласовано:

Согласовано :
Заведующий МБДОУ Д/с «Золотая рыбка»
_____ Комарова М.Б.

Приложение № 4
к договору № 43
от "[illegible]" декабря 2021 г.

10-дневное меню для воспитанников с 1,5 лет до 3-х лет
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Золотая рыбка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
неделя 1 день 1			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
		Завтрак					
завтрак	***Каша "Дружба" молочная***	***170***	3,8	7,9	34,3	220	168
завтрак	***Кофейный напиток с молоком***	***150***	2,85	2,41	14,36	91	395
завтрак	***Бутерброд с маслом***	***32***	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	***Сок фруктовый***	***190***	0,9	0	18,18	76	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***542***	10	17,86	81,46	523	963
		Обед					
Обед	***Капуста квашеная***	***40***	0,8	5	1,79	57	45
Обед	***Суп вермишелевый на курином бульоне***	***200***	2,26	2,29	17,41	103	82,1
Обед	***Плов из птицы***	***190***	24,47	19,69	35,69	406	304
Обед	***Компот из свежих плодов***	***180***	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	***Хлеб ржаной***	***38***	2	0,3	24	56	0,19
Обед	***Хлеб пшеничный***	***20***	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***668***	31,71	27,82	112,29	770	803,48
		полдник					
полдник	***Тефтели рыбные тушеные***	***70***	6,5	4,4	7,6	98	394
полдник	***Чай с сахаром***	***150***	0,06	0,02	9,99	40	392
полдник	***Хлеб пшеничный***	***20***	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***240***	8,6	4,82	29,59	198	786,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1450***	**50,3**	**50,5**	**223,3**	**1491,0**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***145***	**5,0**	**5,1**	**22,3**	**149,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 1 день 2							
	Завтрак						
завтрак	***Каша геркулесовая молочная***	***170***	5,39	6,38	27,13	187	168
завтрак	***Какао с молоком***	***150***	3,67	3,19	15,82	107	397
завтрак	***Бутерброд с маслом и сыром***	***40***	5,52	6,98	19,67	163	3
2-й завтрак	***Компот из свежих фруктов***	***150***	0,14	0,14	21,4	88	372
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***620***	14,72	16,69	84,02	545	
	Обед						
Обед	***Икра кабачковая***	***40***	1,86	0,12	3,9	24	50
Обед	***Борщ с курицей и сметаной***	***150***	1,8	4,9	12,72	109	57
Обед	***Оладьи из печени***	***60***	12,01	9,06	13	196	409
Обед	***Пюре картофельное***	***120***	3,06	4,8	20,4	136	321
Обед	***Компот из свежих фруктов***	***150***	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***550***	20,91	19,42	83,42	613	
	полдник						
Полдник	***Ватрушка с творогом***	***100***	6	13	26	392	460
полдник	***Кисломолочный напиток (кефир)***	***150***	4,5	1,5	6	60	401
полдник	***Кондитерское изделие***	***30***	6	13	26	392	460
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***280***	16,5	27,5	58	844	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1450***	52,1	63,6	225,4	2002,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***145***	5,2	6,4	22,5	200,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 1 день 3	***Завтрак***						
завтрак	***Каша манная молочная***	***170***	4,52	4,07	30,57	177	168
завтрак	***Чай с молоком***	***150***	0,06	0,02	9,99	40	394
завтрак	***Бутерброд с маслом***	***32***	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	***Фрукт***	***140***	1,5	0,5	21	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***492***	8,53	12,14	76,18	449	
	Обед						
Обед	***Салат из свеклы отварной***	***60***	1,42	6,08	8,3	94	33
Обед	***Суп гороховый на мясном бульоне***	***150***	5,47	5,25	16,25	135	81
Обед	***Ленивые голубцы с отварным мясом***	***150***	16,2	8,2	19,4	225	298
Обед	***Компот из сухофруктов***	***150***	1	0	28	112	376
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	2	0,3	24	56	0,19
Обед	***Хлеб пшеничный***	***20***	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***560***	28,13	20,23	107,95	682	
	полдник						
полдник	***Омлет натуральный с зеленым горошком конс.***	***70/30***	5,2	6,25	2,5	89	219
полдник	***Напиток из лимона***	***150***	0,14	0,14	21,4	88	372
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***250***	5,34	6,39	23,9	177	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1302***	42,0	38,8	208,0	1308,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***130,2***	4,2	3,9	20,8	130,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 1 день 4	***Завтрак***						
завтрак	***Каша пшенная молочная***	***170***	4,48	4,92	30,8	182	313
завтрак	***Кофейный напиток с молоком***	***150***	2,85	2,41	14,36	91	395
завтрак	***Бутерброд с маслом и сыром***	***40***	5,52	6,98	19,67	163	3
2-й завтрак	***Сок фруктовый***	***190***	0,9	0	18,18	76	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***550***	13,75	14,31	83,01	512	
	Обед						
Обед	***Винегрет овощной***	***40***	2	9,2	12,6	142	45
Обед	***Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной***	***150***	1,72	4,87	8,47	110	66
Обед	***Гуляш из отварного мяса***	***50/40***	20,63	16,3	5,24	250	278
Обед	***Макароны отварные***	***90***	7,57	5,81	36,3	228	205
Обед	***Кисель из свежих плодов***	***150***	0,12	0,036	24,6	99	378
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	2	0,3	24	56	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***550***	34,04	36,516	111,21	885	
	полдник						
полдник	***Пудинг из творога со сгущ. молоком***	***80/20***	15,14	10,76	24,33	155	235
полдник	***Чай с сахаром***	***150***	0,06	0,02	9,99	40	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***250***	15,2	10,78	34,32	195	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1350***	63,0	61,6	228,5	1592,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***135***	6,3	6,2	22,9	159,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 1 день 5	***Завтрак***						
завтрак	***Каша гречневая молочная***	***170***	7,9	8,2	35	246	168
завтрак	***Какао с молоком***	***150***	3,67	3,19	15,82	107	397
завтрак	***Бутерброд с маслом***	***32***	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	***Чай с лимоном***	***150***	0,2	0,07	13,6	56	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***502***	14,22	19,01	79,04	545	
	Обед						
Обед	***Капуста кваш.***	***40***	0,8	5	1,79	57	45
Обед	***Суп рыбный с консервами рыбными***	***150***	2,4	3,17	19,7	120	87
Обед	***Тефтели мясные***	***60***	5,4	6,02	6,86	104	287
Обед	***Пюре картофельное***	***120***	3,06	4,8	20,4	136	321
Обед	***Компот из сухофруктов***	***150***	1	0	28	112	376
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	2	0,3	24	56	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***550***	14,66	19,29	100,75	585	
	полдник						
Полдник	***Булочка домашняя***	***50***	6	13	26	392	480
полдник	***Фруктовый салат***	***50***	0,9	1,89	10,6	82	43
полдник	***Кисломолочный напиток***	***150***	4,5	1,5	6	60	401
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***250***	11,4	16,39	42,6	534	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1302***	40,3	54,7	222,4	1664,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***130,2***	4,0	5,5	22,2	166,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 2 день 1	***Завтрак***						
завтрак	***Каша гречневая молочная***	***170***	7,9	8,2	35	246	168
завтрак	***Чай с молоком***	***150***	0,06	0,02	9,99	40	394
завтрак	***Бутерброд с маслом***	***32***	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	***Сок фруктовый***	***190***	0,9	0	18,18	76	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***542***	11,31	15,77	77,79	498	
	Обед						
Обед	***Салат из свеклы с яблоками***	***40***	1,42	6,08	8,3	94	33
Обед	***Суп картофельный с курицей***	***150***	6,2	5,6	22,3	167	139
Обед	***Котлета мясная***	***60***	11,82	8,8	11,64	173	282
Обед	***Капуста тушеная***	***100***	3,13	5,56	14,38	120	132
Обед	***Компот из свежих плодов***	***150***	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	2	0,3	24	56	0,19
Обед	***Хлеб пшеничный***	***20***	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***550***	26,75	26,88	114,02	758	
	полдник						
Полдник	***Пудинг рыбный***	***75***	7,3	10,6	1,15	130	249
полдник	***Чай с лимоном***	***150***	0,2	0,07	13,6	56	393
полдник	***Кондитерское изделие***	***25***	6	13	26	392	460
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***250***	13,5	23,67	40,75	578	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1342***	**51,6**	**66,3**	**232,6**	**1834,0**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***134,2***	**5,2**	**6,6**	**23,3**	**183,4**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 2 день 2	***Завтрак***						
завтрак	***Вермишель молочная***	***170***	7,57	5,81	36,3	228	205
завтрак	***Кофейный напиток с молоком***	***150***	2,85	2,41	14,36	91	395
завтрак	***Бутерброд с маслом и сыром***	***40***	5,52	6,98	19,67	163	3
2-й завтрак	***Чай с сахаром***	***150***	0,06	0,02	9,99	40	392
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***510***	16	15,22	80,32	522	
	Обед						
Обед	***Икра кабачковая***	***40***	1,86	0,12	3,9	24	50
Обед	***Свекольник со сметаной на курином бульоне***	***180***	3,74	3,54	10,18	118	22
Обед	***Фрикадельки из птицы***	***80***	3,7	3	0,5	60	121
Обед	***Соус томатно-сметанный***	***20***	2,67	9,2	9,87	13	352
Обед	***Компот из сухофруктов***	***150***	1	0	28	112	376
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	2	0,3	24	56	0,19
Обед	***Хлеб пшеничный***	***20***	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***520***	17,01	16,56	88,45	443	
	полдник						
Полдник	***Запеканка из творога с морковью***	***80***	15,28	16,58	25,08	311	154
полдник	***Соус сметанный***	***20***	2,67	9,2	9,87	13	352
полдник	***Кисломолочный напиток***	***150***	4,5	1,5	6	60	401
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***250***	22,45	27,28	40,95	384	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1280***	**55,5**	**59,1**	**209,7**	**1349,0**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***128***	**5,5**	**5,9**	**21,0**	**134,9**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 2 день 3	***Завтрак***						
завтрак	***Каша геркулесовая молочная***	***170***	5,39	6,38	27,13	187	168
завтрак	***Какао с молоком***	***150***	3,67	3,19	15,82	107	397
завтрак	***Бутерброд с маслом***	***32***	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	***Фрукт***	***140***	1,5	0,5	21	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***492***	13,01	17,62	78,57	526	
	Обед						
Обед	***Капуста квашеная***	***40***	0,8	5	1,79	57	45
Обед	***Суп овощной со сметаной на мясном бульоне***	***150***	2	4,3	10	88	135
Обед	***Бефстроганов из отв. мяса***	***50/30***	13	15	5	202	278
Обед	***Пюре картофельное***	***100***	3,06	4,8	20,4	136	321
Обед	***Компот из свежих фруктов***	***150***	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	2	0,3	24	56	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***550***	21	29,54	82,59	627	
	полдник						
полдник	***Ватрушка с повидлом***	***70***	6	13	26	392	460
полдник	***Кисель из свежих плодов***	***150***	0,12	0,036	24,6	99	378
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***220***	6,12	13,036	50,6	491	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1262***	40,1	60,2	211,8	1644,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***126,2***	4,0	6,0	21,2	164,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 2 день 4	***Завтрак***						
завтрак	***Каша рисовая молочная***	***170***	3,09	4,07	35,4	197	168
завтрак	***Чай с сахаром***	***150***	0,06	0,02	9,99	40	392
завтрак	***Бутерброд с маслом и сыром***	***40***	5,52	6,98	19,67	163	3
2-й завтрак	***Сок фруктовый***	***190***	0,9	0	18,18	76	399
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***550***	9,57	11,07	83,24	476	
	Обед						
Обед	***Салат из свеклы отварной***	***40***	1,42	6,08	8,3	94	33
Обед	***Рассольник со сметаной на курином бульоне***	***150***	2	5,11	16,93	122	76
Обед	***Гуляш из птицы с соусом белым основным***	***50/30***	20,63	16,3	5,24	250	278
Обед	***Гречка отварная***	***80***	5,72	4,06	25,76	162	313
Обед	***Компот из свежих плодов***	***150***	0,14	0,14	21,4	88	372
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	2	0,3	24	56	0,19
Обед	***Хлеб пшеничный***	***20***	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***550***	33,95	32,39	113,63	832	
	полдник						
Полдник	***Запеканка из творога со сгущ. молоком***	***80/20***	15,14	10,76	24,33	155	366
полдник	***Кисломолочный напиток (кефир)***	***150***	4,5	1,5	6	60	401
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***250***	19,64	12,26	30,33	215	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1350***	63,2	55,7	227,2	1523,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***135***	6,3	5,6	22,7	152,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
неделя 2 день 5	***Завтрак***						
завтрак	***Каша пшенная молочная***	***170***	4,48	4,92	30,8	182	313
завтрак	***Кофейный напиток с молоком***	***150***	2,85	2,41	14,36	91	395
завтрак	***Бутерброд с маслом***	***32***	2,45	7,55	14,62	136	1
2-й завтрак	***Фрукт***	***140***	1,5	0,5	21	96	368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	***492***	11,28	15,38	80,78	505	
	Обед						
Обед	***Огурец соленый***	***40***	1	0,4	2,3	21	70
Обед	***Суп с вермишелью и яйцом на мясном бульоне***	***150***	2,8	5,8	13,9	120	147
Обед	***Жаркое по-домашнему с отварным мясом***	***160***	27,53	7,47	21,95	265	276
Обед	***Компот из сухофруктов***	***150***	1	0	28	112	376
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	2	0,3	24	56	0,19
Обед	***Хлеб пшеничный***	***20***	2,04	0,4	12	60	0,19
	ИТОГО ЗА ОБЕД	***550***	36,37	14,37	102,15	634	
	Полдник						
Полдник	***Рыба запеченая под омлетом***	***80***	7,3	10,6	1,15	130	249
полдник	***Чай с лимоном***	***150***	6	13	26	392	460
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	***230***	13,3	23,6	27,15	522	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	***1272***	61,0	53,4	210,1	1661,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	***127,2***	6,1	5,3	21,0	166,1	
	ИТОГО ЗА 10 дней	***13360***	519,0	563,8	2199,1	16068,0	