

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ «Детский сад «Радуга» п.
Беринговского»



В.В. Дегтярёва

12 января 2024 г.

МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ

День 1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г			Вит С	Энергети. ценность	№ рецептур ы
				Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я	С						
	Каша гречневая молочная	150/200		5,96/7,88	10,03/11,7	28,96/37,8	1,56 2,08	230/288	№ 7
	Какао-напиток на сгущ.молоке	150/180		2,34/2,85	2,00/2,41	10,65/14,36	1,0	70/91	№ 57
	Бутерброд с маслом	30/40 10/15		2,41/3,28	0,93/1,03	21,66/30,07	0,05	100/145	№ 59
2	10-00 часов								
	Фрукт (банан)	100		0,26/0,3	0,26/0,3	6,37/7,35	6,5/ 7,5	28,6/30	№ 74
3	Обед								
	Суп овощной с курицей	150/200		4,9/6,8	4,8/6,7	8,19/11,4	5,2/ 7,2	95,5/133,8	№ 22
	Жаркое по- домашнему («Анна»)	100/150		1,98/3,13	3,71/5,56	9,49/14,38	16,4 /25	79/120	№ 44
	Котлета рыбная	60/80		8,87/11,78	9,83/12,91	11,71/14,9	0,85 -	171/223	№ 29
	Салат из капусты белокоч. с морковью	70/80							№ 16
	Компот с ягодой	150/180		-	-	9,4/14,1	-	38/57	№ 52

	Хлеб пшеничный	30/40	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0		61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Манн. биточки с вареньем/сгущ.мол.	180/200 40/50	8,77/17,54	6,03/12,05	8,58/17,15	0,12 /0,2	124/247	№ 41
	Сок фруктовый	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	1,42 /2,8	29/41	№ 54
	Йогурт	100	0,6/0,7	-	17,55/21,06	7,0	75/90	№ 55
5	Итого за день		40,9/61,3	41,9/58,7	188,2/254	44,3	1259,2/1706	

День 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша кукурузная	150/200	3,55/4,97	3,64/5,1	11,7/16,5	0,8	94/131,8	№ 9
	Бутерброд с сыром	30/40 5/6	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	0,1	138/178	№ 60
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	1,3	89/107	№ 57
2	10-00 часов							
	Фрукт (киви)	100	0,26/0,3	0,26/0,3	6,37/7,35	6,5/ 7,5	28,6/30	№ 75
3	Обед							
	Суп рыбный с неркой	150/200	1,21/3,3	4,22/5,0	5,3/11,8	7,0/	63,9/100,0	№ 20
	Тефтели мясные по-гречески	150/200	1,59/2,23	1,8/2,6	7,3/10,24	4,5	52,5/73,6	№ 50
	Салат капуста квашеная	70/80						№ 13
	Компот ягодная смесь	150/180	1,46/2,7	0,01/0,01	19,83/23,14	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	30/40	0,31/0,36	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							

	Оладьи пышные дрожжевые с вареньем	70/80 7/8	1,38/2,01	0,14/0,21	11,5/15,1	-	55/72	№ 65
	Чай с сахаром	150/180	2,34/2,85	2,0/2,4	10,65/14,4	1,0	70/91	№ 58
5	Итого:		47,8/64,6	40,9/51,4	138,2/175	32,6	1117/1417,5	

День 3

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша пшеничная	150/200	6,19/8,2	6,0/6,8	29,49/39,38	3,0	197/251	№ 9
	Бутерброд с маслом	30/40 5/6	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	0,1/ 0,6	138/178 128,6/178	№ 60
	Сыр	6/10	2,9/5,75	5,72/6,89	15,08/22,62			
	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	1,0	0,98/1,17	№ 51
2	10-00 часов							
	Йогурт питьевой	150/180	0,6/0,7	-	17,55/21,06	7,0	75/90	№ 55
3	Обед							
	Суп-лапша домашняя с курицей	150/200 7/8	3,09/5,4 0,14/0,16	3,1/4,2 1,96/2,24	9,32/13,05 0,21/0,24	4,0 7,0	77/108 19,88/22,7	№ 27
	Котлета рыбная, салат из солёного огурца	60/80 15/30	9,03/11,99 0,31/0,62	3,04/4,05 0,79/1,58	5,99/7,67 1,07/2,14	0,6 0,6	87/115 12,6/25,3	№ 29 № 18
	Суфле рыбное	80/110	9,54/12,61	5,31/7,32	2,44/3,29	0,5	95/128	№ 35
	Картофельное пюре с маслом	120/150	2,55/2,91	4,0/4,57	17,03/19,46	16,0	114/131	№ 32
	Кисель из ягод	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,8/23,1	0,3	80,71/94,2	№ 56
	Хлеб пшеничный	30/40	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Салат "Зимний" из солёных овощей	40/60	0,54/0,85	2,08/3,25	3,42/5,35	6,0	34,64/54,1	№ 17
	Булочка «сахарная»	50/70	3,09/4,2	1,5/2,1	27,5/38,5	-	140/196	№ 63
	Чай с лимоном	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,2	28/40	№ 58

	Хлеб пшеничный	23/30	1.38/2.01	0,14/0,21	11,5/15,09	-	55,2/72	№ 62
	Итого за день:		42,28/60	42,17/53,5	205,6/258,8	30	1318,2/1743,7	

День 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша пшеничная молочная	150/200	7,61/10,14	8,19/11,11	32,6/43,98	0,1	235/316	№ 1
	Бутерброд с маслом и сыром	30/40 10/15	2,82/14,06	1,42/1,93	23,02/33,2	-	120,6/173	№ 59,60
	Чай	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	1,4	77/89	№ 58
2	10-00 часов							
	Сок фруктовый	150/100						№ 54
3	Обед							
	Свекольник с мясом оленя	150/200	4,9/6,8	4.8/6.72	8,19/11,46	0,5	95,5/133,8	№ 19
	Плов мясной	160/210	15,12/20,3	12,76/17,0	26,76/35,69	0,8	282/377	№ 39
	Лечо с томатами	30/35						№ 17
	Компот ягодный	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,8/23,1	0,3	80,71/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	30/40	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Омлет	65/85	5,73/7,5	11,04/13,5	1,1/1,5	0,1	127/157	№ 45
	Кабачковая икра	20/30	0,18/0,27	0,94/1,42	1,18/1,79	1,5	13,9/21,0	№ 11
	Батон в/с с варёной сгуш.	30/40 10/15	2,82/4,06	1,42/1,93	23,02/33,2	-	120,6/173	№ 62
	Чай сладкий с лимоном, мармелад	150/180 0,2/0,28	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02	28/40	№ 53 № 70
5	Итого		39,6/61,6	32,6/42,5	202/261	33	1272/1649	

День 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет/ 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша манная молочная	150/200	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	-	141/177	№ 3
	Бутерброд с маслом	30/40 10/15	2,41/3,28	0,93/1,03	21,66/30,07	0,1	100/145	№ 59
	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	1,0	70/91	№ 51
2	10-00 часов							
	Фрукт яблоко	150/180						№ 72
3	Обед							
	Рассольник с мясом оленя	150/200	1,27/1,7	3,1/4,0	10,1/13,3	5,0	73,18/96,6	№ 26
	Тефтели мясные «Ёжики» в томат. соусе	150/200	1,59/2,23	1,8/2,6	7,3/10,24	4,5	52,5/73,6	№ 50
	Икра свекольная	125/135	2,02/3,2	1,6/2,5	12,9/20,7	2,0	74,6/119,4	№ 10
	Компот из сухофруктов	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,83/23,14	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Суфле рыбное (тефтели)	80/110	9,54/12,61	5,31/7,32	2,44/3,29	0,5	95/128	№ 28
	Салат овощной	40/60	0,98/1,56	0,06/0,1	9,28/14,5	5,0	41,84/64,2	№ 12
	Хлеб в/с	23/30	1,38/2,08	0,14/0,21	11,5/15,09	-	55,72	№ 62
	Йогурт	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	0,5	76/92	№ 55
5	Итого:		36,9/49,3	31,4/39,3	193,9/258,4	20,5	1208/1595	

День 6

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша овсяная молочная	150/200	7,86/10,5	8,32/11,0	30,15/40,68	1,0	229/309	№ 6
	Бутерброд с маслом Сыр	30/40 5/6	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	0,9	138/178	№ 59 № 60
	Кофейный напиток	6/10 150/180	2,9/4,52 2,34/2,85	5,72/6,89 2,0/2,41	15,08/22,62 10,65/14,36	1,0	128,6/178 70/91	№ 51
2	10-00 часов							
	Фрукт банан	150/180						№ 74
3	Обед							
	Суп с бобовыми (горох, чечевица, фасоль)	150/200	4,9/6,8	4,8/6,7	8,19/11,46	6,0	95,5/133,8	№ 24
	Картофельная / вермишелевая запеканка с мясом	105/155	3,93/6,14	5,65/10,4	18,47/28,4	10,0	167/262	№ 46
	Салат Чукотский	30/35	0,14/0,21	-	0,54/0,81	1,5	2,8/4,2	№ 17
	Кисель	10/180	0,35/0,48	0,03/0,05	18,8/28,17	0,8	77,25/103	№ 56
	Хлеб пшеничный	30/40	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Макароны отварные с сыром	110/165	7,10/9,56	7,01/8,58	29,6/39,2	0,04	210/272	№205
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,2	2,0	29/41	№393
	Печенье	50/40						№ 71
5	Итого		46,18/66,4	50,3/66,7	185,8/257,6	39	1403/1911,8	

День 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						

	Каша «Дружба-1»	150/200	3,47/4,6	3,2/4,3	11,47/15,29	0,6	88,87/129	№ 4
	Бутерброд с маслом и сыром	30/40 10/15	2,82/14,06	1,42/1,93	23,02/33,2	-	120,6/173	№ 59,60
	Какао-напиток с молоком	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	1,4	77/89	№ 57
2	10-00 часов							
	Йогурт	100	0,98/1,12	0,32/0,38	13,65/15,75	7,0	61,8/71,3	№ 55
3	Обед							
	Суп с клёцками и курицей	150/200	3,09/5,4	3,01/4,2	9,32/13,05	4,0	77/108	№ 27
	Суфле мясное	80/110	9,54/12,61	5,31/7,32	2,44/3,29	0,5	95/128	№ 35
	Гороховое пюре с маслом	120/150	2,55/2,91	4,0/4,57	17,03/19,46	16,0	114/131	№ 34
	Огурчик / помидор в с/соку консерв.	30/35						№ 17
	Компот из с/ф и изюма	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,83/23,14	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	30/40	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Отварное яйцо	1/1						№ 66
	Винегрет	40/60	0,54/0,86	2,18/3,8	3,4/5,2	5,0	37,8/29,6	№ 47
	Хлеб пшеничный	23/30	1,38/2,01	0,14/0,21	11,5/15,1	-	55/72	№ 62
	Сок фруктовый	150/180	0,6/0,7	-	17,55/21,06	7,0	75/90	№ 54
	Зефир	20/20	-	-	15,12	-	62	№ 69
5	Итого:		42,9/58	37,8/49,7	208,4/266,9	25,3	1375,5/2015,3	

День 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						

	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	7,6/10,14	8,19/11,11	32,6/43,9	1,0	235/316	№ 2
	Бутерброд с маслом	30/40 5/6	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	0,9	138/178	№ 59
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,9/15,8	1,3	89/107	№ 57
2	10-00 часов							
	Фрукт апельсин	150/180						№ 73
3	Обед							
	Борщ на м/б оленя	150/200	1,2/1,7	1,6/2,2	8,1/11,4	5,2	52,2/73,2	№ 21
	Ленивые голубцы в овощной заливке	120/160	10,61/14,1	6,81/9,0	15,0/20,3	18,0	164/219	№ 49,48
	Компот из с/ф с витамином С	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,8/23,1	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	30/40	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Блинчики с вареньем	50/75	6,54/9,81	3,03/4,5	24,79/37,19	-	153/229	№ 61
	Чай с лимоном, мармелад	150/180 0,2/0,28	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02	28/40	№ 53
	Свежий фрукт мандарин	100						№ 76
5	Итого:		38,7/52,7	33,5/44,7	180/239,9	38,7	1188,9/1479,7	

День 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет / 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша “Дружба-2” молочная вязкая	150/200	5,56/6,6	6,27/6,8	30,1/34,9	-	199,5/228	№ 5
	Бутерброд с маслом	30/40 10/15	2,82/4,06	1,42/1,93	23,02/33,2	-	120,6/173	№ 59

	Чай с лимоном	150/180 0,2/0,28	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02	28/40	№ 53
2	10-00 часов							
	Фруктовый компот консервирован.	100	0,98/1,12	0,32/0,38	13,65/15,75	7,0	61,8/71,3	№
3	Обед							
	Щи на мясе оленя	150/200 7/8	0,93/1,38 0,14/0,16	3,63/4,92 1,96/2,24	5,09/6,8 0,21/0,24	12,0 7,0	55,6/78,5 19,88/22,7	№ 25
	Рыба тушеная в овощной заливке	80/110	6,87/9,14	3,52/4,9	1,49/1,94	0,14	65,89	№ 48
	Гречка отварная с маслом	20/30	5,73/8,18	4,06/5,8	25,8/36,8	-	162,5/232	№ 30
	Салат овощной	70/90						№ 12
	Сок фруктовый							№ 54
	Хлеб пшеничный	105/155	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Капуста тушеная	150/200						№ 42
	Суфле куриное	80/110	9,54/12,61	5,31/7,32	2,44/3,29	0,5	95/128	№ 37
	Чай с сахаром и лимоном	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	0,02	28/40	№ 53
	Хлеб пшеничный	105/155	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
	Чупа-чупс							
5	Итого		37,15/50,19	33,1/44,07	163,7/227,8	21,8	1112/1521	

День 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 - 3 лет, 3 – 7 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Вит С	Энергет. ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	Завтрак	Я/С						
	Каша рисовая молочная	150/200	5,56/6,6	6,27/6,8	30,1/34,9	-	199,5/228	№ 8
	Бутерброд с маслом	30/40 5/6	5,04/7,15	6,59/8,02	14,56/19,39	-	138/178	№ 59
	Чай	150/180	2,65/2,67	2,33/2,34	11,3/14,3	1,4	77/89	№ 58

2	10-00 часов							
	Сок фруктовый	150/180	0,6/0,7	-	17,55/21,06	7,0	75/90	№ 54
3	Обед							
	Суп гречневый с олениной	150/200	4,9/6,8	4,8/6,7	8,19/11,5	0,6	95,5/134	№ 23
	Рис отварной	20/30	5,73/8,18	4,06/5,8	25,8/36,8	-	162,5/232	№ 31
	Гуляш из говядины / оленины	105/155	1,26/1,86	7,26/9,21	7,49/11,14	6,0	100/135	№ 38
	Помидор в с/соку консерв.	30/35						№ 17
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/180	0,31/0,36	0,01/0,01	19,8/23,1	0,3	80,7/94,2	№ 52
	Хлеб пшеничный	30/40	1,5/2,0	0,3/0,4	12,75/17,0	-	61,2/81,6	№ 62
4	Уплотненный полдник							
	Овощное рагу с мясом/сосиской	105/155	1,26/1,86	7,26/9,21	7,49/11,14	6,0	100/135	№ 43
	Хлеб пшеничный	23/30	1,38/22,01	0,14/0,21	11,5/15,1	-	55/72	№ 62
	Йогурт	150/180	4,35/5,2	3,75/4,5	6,3/7,6	0,5	76/92	№ 55
	Мармелад							№ 70
5	<u>Итого:</u>		40,5/58,3	38,3/52,5	171,9/215,7	55	1171,4/1628,6	

Среднее количество белков, жиров, углеводов, калорийности за 10 дней.

<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Кал-сть</i>
<i>38/49</i>	<i>42/54</i>	<i>183/235</i>	<i>1260/1620</i>

Дети до 3-х лет

<i>41</i>	<i>38</i>	<i>183</i>	<i>1243</i>
<i>Дети от 3-х до 7-ми лет</i>			
<i>58</i>	<i>50</i>	<i>241</i>	<i>1666</i>