



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №10»

Е.А. Мыськова

Приказ №107-Д от 29.06.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
возрастной категории от 1 года до 3-х лет
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №10»
(МБДОУ «Детский сад №10»)

г. Новомосковск

Понедельник (1 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая	75	4,5	6,4	21,9	233,0	–	09.3
	2.Кофейный напиток	150	3,41	2,9	18,67	110,59	–	04.07
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,36	7,78	16,03	146,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	80	0,5	0,1	10,1	34,0	–	05.5
Обед	1.Свекла отварная порционно	20	1,8	0	10,8	49,0	–	07.13
	2.Суп картофельный на м/б с мясом	150	6,84	6,95	17,05	136,01	–	11.13
	3.Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	–	12.7
	4. Компот из чернослива	150	0,13	0,03	16,55	64,89	35,0	05.9
	5. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша манная молочная	130	4,2	5,05	28,09	180,02	–	08.2
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
	3.Хлеб пшеничный	25	2,0	0,78	15,93	83,89	–	06.1
Итого за день:		1 152	57,8	49,27	221,99	1 477,57	35,0	

Вторник (2 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша овсяная из «Геркулеса»	120	4,33	4,9	25,49	190,38	–	08.1
	2.Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/8	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Яблоко	30	0,4	0,4	9,8	34,0	–	02.3
Обед	1.Свежий огурец	20	0,8	0,2	2,6	14,0	–	07.9
	2.Суп рисовый на к/б	180	1,55	2,48	6,22	188,34	-	11.21
	3.Жаркое домашнему	160	7,65	10,02	17,65	299,55	–	12.8
	4. Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79	35,0	05.4
	5. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Запеканка творожно-манная	70	28,22	12,11	28,1	340,23	–	01.1
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
Итого за день:		1 093	62,34	45,55	201,63	1 572,0	35,0	

Среда (3 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	130	5,12	6,62	32,61	210,13	–	08.7
	2.Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,99	18,67	110,59	–	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Груша	20	0,30	0,20	8,0	33,00	–	02.3
Обед	1.Салат из свежих огурцов и помидоров	20	0,86	5,12	3,8	98,76	–	07.6
	2.Свекольник на к/б сметаной	180	3,8	5,2	16,2	189,41	-	11.19
	3.Рыба тушеная с овощами	40	12,43	6,87	6,41	137,21	–	13.6
	4.Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	–	09.1
	5. Компот из изюма	150	0,4	0	20,95	75,5	35,0	05.6
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Омлет натуральный	60	10,24	12,50	5,00	133,46	–	10.1
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
	3.Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	–	06.1
Итого за день:		1 087	56,68	55,52	211,05	1 478,11	35,0	

Четверг (4 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	120	5,12	6,62	32,61	210,13	–	08.7
	2.Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Банан	20	1,5	0,5	8,0	95,0	–	02.3
Обед	1.Свекла отварная порционно	20	1,8	0	10,8	49,0	–	07.13
	2. Куриный бульон с гренками	180	5,0	1,0	—	30,0	–	11.8
	3. Биточки куриные	50	11,04	10,72	5,27	161,64	–	12.6
	4.Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97	–	15.1
	5. Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79	35,0	05.4
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Пудинг из творога с рисом	50	21,96	5,38	28,83	251,68	–	01.2
	2. Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
Итого за день:		1 102	67,04	43,70	212,81	1 4347,56	35,0	

Пятница (5 день) –Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Вермишель молочная	120	5,58	6,12	19,73	156,08	–	08.6
	2.Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	80	0,7	0,2	12,1	50,0	–	05.5
Обед	1.Помидор свежий	20	0,3	0,1	1,1	7,2	–	07.10
	2.Суп «Полевой» на к/б со сметаной	180	7,68	10,11	10,03	198,7	–	11.22
	3. Голубцы ленивые	140	4,4	4,9	4,31	88,7	–	12.9
	4.Соус томатный	45	0,53	3,65	5,2	54,1	–	14.2
	5. Компот из изюма	150	0,4	0	20,95	75,5	35,0	05.6
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша гречневая молочная	140	7,94	8,21	35,13	246,17	–	08.4
	2. Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
	3.Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	–	06.1
Итого за день:		1 262	48,75	49,71	210,36	1 379,69	35,0	

Понедельник (6 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Макароны отварные с маслом, с сахаром	100	3,68	3,53	34,0	255,0	–	09.4
	2.Кофейный напиток	150	3,405	2,995	18,67	110,59	–	04.07
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	70	0,5	0,1	10,1	46,0	–	05.5
Обед	1.Свекла отварная порционно	20	1,8	0	10,8	49,0	–	07.13
	2.Суп картофельный на м/б с мясом	180	6,84	6,95	17,05	136,01	–	11.13
	3.Плов из говядины	140	19,46	16,55	26,97	334,74	–	12.7
	4. Компот из чернослива	150	0,13	0,03	16,55	64,89	35,0	05.9
	5. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша манная молочная	130	6,2	8,05	31,09	222,02	–	08.2
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
	3. Хлеб пшеничный	25	2,39	0,98	17,93	86,89	–	06.1
Итого за день:		1 177	59,47	50,70	241,09	1 567,57	35,0	

Вторник (7 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	110	5,12	6,62	32,61	210,13	–	08.7
	2.Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Яблоко	20	0,4	0,4	9,8	34,0	–	02.3
Обед	1.Свежий огурец	20	0,8	0,2	2,6	14,0	–	07.9
	2. Щи на к/б со сметаной	180	2,95	4,48	18,3	131,61	-	11,5
	3. Биточки куриные	50	15,45	13,72	8,1	180,98	–	12.6
	4.Гречка отварная	75	4,5	6,4	21,9	243,0	–	09.3
	5.Соус томатный	45	0,53	3,65	5,2	54,1	–	14.2
	6. Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79	35,0	05.4
	7. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Запеканка творожно-манная	55	20,96	10,38	26,1	248,68	–	01.1
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
Итого за день:		1 067	70,10	61,29	236,38	1 646,64	35,0	

Среда (8 день) –Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная	120	5,55	7,33	35,09	211,11	–	08.3
	2.Кофейный напиток с молоком	150	3,405	2,995	18,67	110,59	–	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Груша	20	0,4	0	10,30	46,0	–	02.3
Обед	1.Свекла отварная порционно	20	1,8	0	10,8	49,0	–	07.13
	2.Суп гречневый на к/б	180	2,95	4,48	18,3	131,61	-	11,5
	3. Котлета рыбная	50	13,9	2,1	9,6	113,0	–	13.2
	4.Картофельное пюре	130	2,13	4,04	15,53	106,97	–	15.1
	5. Компот из изюма	150	0,4	0	20,95	75,5	35,0	05.6
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Омлет натуральный	60	10,24	12,50	5,00	133,46	–	10.1
	2.Чай с сахаром	150	4,0	0,53	5,5	20,64	–	04.6
	3.Хлеб пшеничный	20	1,39	0,78	12,93	80,89	–	06.1
Итого за день:		1 132	55,23	44,74	214,10	1 316,56	35,0	

Четверг (9 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша овсяная из «Геркулеса»	125	4,33	4,9	25,49	190,38	–	08.1
	2.Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	–	04.1
	3.Хлеб пшеничный с маслом	20/7	1,46	6,78	15,03	145,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Банан	20	1,5	0,5	8,0	95,0	–	02.3
Обед	1.Помидор свежий	20	0,3	0,1	1,1	7,2	–	07.10
	2.Свекольник на к/б со сметаной	180	3,7	5,4	16,2	189,3	–	11.19
	3.Печень говяжья по-строгановски	50	18,93	18,74	4,02	190,37	–	17.1
	4.Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	–	09.1
	5. Компот из сухофруктов	150	0,56	-	27,89	113,79	35,0	05.4
	6. Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Пудинг из творога с рисом	50	19,22	3,38	25,1	241,68	–	01.2
	2. Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
Итого за день:		1 052	70,05	49,99	212,23	1 572,80	35,0	

Пятница (10 день) – Ясли

Время приема пищи	Наименование блюд	Выход	Химический состав				Вит. С	№ технологической карты
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
Завтрак	1.Каша пшенная молочная	110	5,12	6,62	32,61	210,13	–	08.7
	2.Кофейный напиток с молоком	150	3,41	2,9	18,67	110,59	–	04.2
	3.Хлеб пшеничный с маслом	20/7	2,46	8,78	18,03	157,79	–	06.1
2-ой завтрак	1.Сок фруктовый	70	0,5	0,1	10,1	46,0	–	05.5
Обед	1.Салат из свежих огурцов и помидоров	25	0,86	5,12	3,8	98,76	–	07.6
	2.Суп гороховый на к/б	180	7,48	24,26	12,01	246,7	–	11.20
	3.Котлета куриная	50	15,0	7,2	6,4	155,07	–	12.3
	4.Картофельное пюре	140	2,13	3,04	15,53	98,97	–	15.3
	5. Компот из изюма	150	0,4	0	20,95	75,5	35,0	05.6
	5б Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	80,0	–	06.3
Уплотненный полдник	1.Каша гречневая молочная	130	7,94	8,21	35,13	246,17	–	08.4
	2.Чай с сахаром	150	6,0	1,53	6,5	24,64	–	04.6
	3. Хлеб пшеничный	20	2,39	0,98	17,93	86,89	–	06.1
Итого за день:		1 232	60,29	69,94	231,06	1 637,21	35,0	
Итого за весь период:		11 356	608,65	520,41	2 192,7	15 082,71	350,0	
Среднее значение за период:		1 135,6	60,87	52,04	219,27	1 508,27	35,0	