

Приказ № 146 от 25.12.2024 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 30 "Ромашка"
Основное циклическое 10-дневное меню
Возраст: от 1 года до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Питательные вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3,18	4,26	18,37	108,01
	Какао с молоком	180	2,14	2,75	18,29	102,76
	Бутерброд с сыром	30	2,07	4,22	90,15	77
Итого за завтрак		360	7,39	11,23	43,92	300,92
2-й завтрак	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	3,45	4,50	15,23	112,66
	Кукуруза консервированная отварная	40	1,17	0,93	6,13	28,97
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,04	3,37	2,23	32,92
Обед	Сметана	8	0,18	1,20	0,09	6,12
	Плов из отварной птицы	150	7,71	5,63	23,28	162,76
	Кисель из повидла	180	0,08	30,26	111,76	79
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	1,50	0,48	13,58	62,36
	Зелёный горошек консервированный отварной	598	11,68	11,61	75,57	404,89
	Сельдь с картофелем и маслом	40	2,05	0,67	6,47	33,63
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	150	7,29	7,38	10,51	128,34
	Яблоко свежее	180	2,14	2,75	18,29	102,76
	Хлеб пшеничный	95	0,34	0,38	7,40	31,78
Итого за уплотненный полдник	Слойка "Уральская"	40	2,10	1,20	17,66	87,16
	Сельдь с луком	60	3,48	4,16	32,97	172,75
	Кофейный напиток с молоком	565	17,4	16,54	93,3	556,42
Итого за День 1		1703	39,92	43,88	228,02	1374,89
День 2						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,08	4,28	22,60	126,61
	Кофейный напиток с молоком	180	2,14	2,75	102,76	78
	Бутерброд с маслом	30	1,17	4,96	7,34	105,99
Итого за завтрак		360	7,39	11,99	48,23	335,36
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	0,68	0,18	13,97	55,96
	Сельдь с луком	180	0,68	0,18	13,97	55,96
	Борщ с фасолью и картофелем	40	2,20	5,27	0,99	79,37
Обед	Сметана	8	0,18	1,20	0,09	6,12
	Картофель отварной в молоке	130	2,54	3,90	11,01	102,11
	Голубец ленивый	50	2,49	2,69	1,44	47,82
Итого за обед	Соус сметанный с томатом	10	0,30	1,89	0,43	11,48
	Кисель из повидла	180	0,08	30,26	111,76	79
	Хлеб ржаной	40	1,50	0,48	13,58	62,36
Уплотненный полдник	Ватрушка с фаршем творожным	638	10,39	18,81	62,1	462,58
	Суп молочный с рисом	60	2,38	1,70	17,97	95,45
	Чай с молоком	180	2,93	4,55	10,66	91,78
Итого за уплотненный полдник	Груша свежая	95	0,34	0,29	18,29	102,76
	Хлеб пшеничный	40	2,10	1,20	17,66	87,16
	Итого за День 2	555	9,89	10,49	72,46	408,93
День 3		1733	28,35	41,47	196,76	1262,83
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,18	4,26	22,98	126,46
	Кофейный напиток с молоком	180	2,14	2,75	102,76	78
	Бутерброд с сыром	30	2,07	4,22	7,26	90,15
Итого за завтрак		360	7,39	11,23	48,53	319,37
2-й завтрак	Йогурт	180	3,63	4,50	19,19	125,26

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 2-й завтрак	Салат из свеклы с чесноком	180	3,63	4,5	19,19	125,26	
	Рассольник ленинградский	40	0,57	3,01	2,87	38,70	
	Сметана	180	1,26	3,56	8,33	60,46	2
	Жаркое по-домашнему	8	0,18	1,20	0,09	6,12	12,17
	Компот из смеси сухофруктов	150	10,76	10,10	9,52	174,05	71
Итого за обед	Хлеб ржаной	180	0,41		20,09	72,16	53
		40	1,50	0,48	13,58	62,36	80
	Огулец солёный	598	14,68	18,35	54,48	413,85	9
	Тефтели из говядины с рисом	40	0,29	0,04	0,48	2,17	7
	Капуста тушеная	60	3,26	3,27	1,83	58,09	57
Уплотненный полдник	Напиток из шиповника	120	3,18	3,09	1,49	50,81	64
	Яблоко свежее	180	0,59	0,27	16,31	60,46	82
	Хлеб пшеничный	95	0,34	0,38	7,40	31,78	ПВ
	Коржик молочный	40	2,10	1,20	17,66	87,16	8
		60	2,88	5,52	36,37	185,75	90
Итого за уплотненный полдник		595	12,64	13,77	81,54	476,22	
Итого за День 3		1733	38,34	47,85	203,74	1334,7	
День 4							
Завтрак	Зелёный горошек консервированный отварной	40	2,05	0,67	6,47	33,63	10
	Омлет натуральный	150	9,22	10,63	1,34	151,20	43
	Кофейный напиток с молоком	180	2,14	2,75	18,29	102,76	78
	Бутерброд с сыром	30	2,07	4,22	7,26	90,15	4
	Напиток кисломолочный "Снежок"	400	15,48	18,27	33,36	377,74	ПВ
Итого за 2-й завтрак		180	3,45	4,50	15,23	112,66	
	Огулец солёный	180	3,45	4,5	15,23	112,66	
	Суп картофельный с горохом	40	0,29	0,04	0,48	2,17	7
	Рагу из птицы	180	1,44	2,84	7,52	50,92	12,19
	Компот из смеси сухофруктов	150	8,11	6,62	9,83	126,41	61
Обед	Хлеб ржаной	180	0,41		20,09	72,16	80
	Гренки из пшеничного хлеба	40	1,50	0,48	13,58	62,36	9
		15	1,36	0,17	8,91	34,72	27
	Сырники из творога запеченные	605	13,11	10,15	60,41	348,74	44
	Молоко сгущённое	150	13,33	9,03	26,23	283,64	73
Уплотненный полдник	Сок фруктовый	8	0,54	0,68	3,84	17,00	ПВ
	Груша свежая	180	0,68	0,18	13,97	55,96	ПВ
	Хлеб пшеничный	95	0,34	0,29	7,88	31,78	8
		40	2,10	1,20	17,66	87,16	ПВ
	Итого за уплотненный полдник	473	16,99	11,38	69,58	475,54	
Итого за День 4		1658	49,03	44,3	178,58	1314,68	
День 5							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,38	5,76	22,08	151,59	38
	Чай с молоком	180	2,14	2,75	18,29	102,76	74,76
	Бутерброд с маслом	30	1,17	4,96	7,34	105,99	5
	Мармелад	15	0,01		9,66	32,74	ПВ
	Йогурт	375	7,7	13,47	57,37	393,08	ПВ
Итого за 2-й завтрак		180	3,63	4,50	19,19	125,26	
	Зелёный горошек консервированный отварной	180	3,63	4,5	19,19	125,26	
	Борщ с капустой и картофелем	40	2,05	0,67	6,47	33,63	10
	Сметана	180	1,10	3,38	4,30	41,56	12,15
	Печень, тушенная в соусе	8	0,18	1,20	0,09	6,12	71
Обед	Макаронные изделия отварные	60	10,25	4,88	4,23	124,76	59
	Сок фруктовый	130	2,77	0,59	19,93	97,69	40
	Хлеб ржаной	180	0,68	0,18	13,97	55,96	ПВ
		40	1,50	0,48	13,58	62,36	9
	Огулец солёный	638	18,53	11,38	62,57	422,08	ПВ
Итого за обед	Тефтели рыбная	40	0,29	0,04	0,48	2,17	7
	Картофель отварной в молоке	60	4,68	2,45	5,65	73,84	50
	Чай с лимоном	130	2,54	3,90	11,01	102,11	30
	Яблоко свежее	180	2,14	2,75	18,29	102,76	74,75
	Хлеб пшеничный	95	0,34	0,38	7,40	31,78	ПВ
Итого за 2-й завтрак		40	2,10	1,20	17,66	87,16	8

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за уплотненный полдник Итого за День 5	Пирожок печеный с фаршем из свежей капусты	60	2,92	4,25	18,51	133,77	83,86,91
	Итого за День 5	605	15,01	14,97	79,00	533,59	
День 6		1798	44,87	44,32	218,13	1474,01	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3,18	4,26	18,37	108,01	34
	Кофейный напиток с молоком	180	2,14	2,75	18,29	102,76	78
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром	30	2,07	4,22	7,26	90,15	4
	Итого за завтрак	360	7,39	11,23	43,92	300,92	81
Итого за 2-й завтрак	Молоко кипяченое	180	3,46	4,50	5,27	68,56	10
	Итого за 2-й завтрак	180	3,46	4,5	5,27	68,56	
Обед	Кукуруза консервированная отварная	40	1,17	0,93	6,13	28,97	12,17
	Рассольник ленинградский	180	1,26	3,56	8,33	60,46	71
Итого за обед	Сметана	8	0,18	1,20	0,09	6,12	71
	Итого за обед	50	6,43	0,35	0,09	26,96	48
Итого за 2-й обед	Рыба отварная	130	1,59	4,39	11,27	104,71	29
	Итого за 2-й обед	10	0,11	1,06	0,14	4,98	65
Итого за 2-й обед	Соус сметанный	180	0,08	0,32	30,26	111,76	79
	Итого за 2-й обед	40	1,50	0,48	13,58	62,36	9
Итого за обед	Хлеб ржаной	638	12,32	11,97	69,89	406,32	45
	Итого за обед	150	12,35	9,73	16,75	225,39	70
Итого за 2-й обед	Вареники ленивые	8	0,03	5,18	0,05	43,40	74,76
	Итого за 2-й обед	180	2,14	2,75	18,29	102,76	ПВ
Итого за 2-й обед	Масло сливочное	95	0,34	0,29	7,88	31,78	8
	Итого за 2-й обед	40	2,10	1,20	17,66	87,16	83,87
Итого за 2-й обед	Труха свежая	60	3,30	0,32	29,49	144,85	635,34
	Итого за 2-й обед	533	20,26	19,47	90,12	635,34	
Итого за 2-й обед	Хлеб пшеничный	1711	43,43	47,17	209,2	1411,14	33
	Итого за 2-й обед	150	2,77	5,91	14,02	116,11	78
Итого за 2-й обед	Каша "Дружба"	180	2,14	2,75	18,29	102,76	4
	Итого за 2-й обед	30	2,07	4,22	7,26	90,15	ПВ
Итого за 2-й обед	Кофейный напиток с молоком	360	6,98	12,88	39,57	309,02	1
	Итого за 2-й обед	180	3,45	4,50	15,23	112,66	
Итого за 2-й обед	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	3,45	4,5	15,23	112,66	12,20
	Итого за 2-й обед	40	0,57	2,04	2,83	23,90	58
Итого за 2-й обед	Салат из свеклы отварной	180	1,70	2,65	7,26	49,08	40
	Итого за 2-й обед	60	6,05	4,91	1,49	85,33	ПВ
Итого за 2-й обед	Суп картофельный с клецками	130	2,77	0,59	19,93	97,69	9
	Итого за 2-й обед	180	0,68	0,18	13,97	55,96	374,32
Итого за 2-й обед	Макаронные изделия отварные	40	1,50	0,48	13,58	62,36	
	Итого за 2-й обед	630	13,27	10,85	59,06	374,32	11
Итого за 2-й обед	Сок фруктовый	40	0,60	2,53	2,55	33,90	46
	Итого за 2-й обед	150	12,28	5,08	6,35	126,84	74,75
Итого за 2-й обед	Хлеб ржаной	180	2,14	2,75	18,29	102,76	ПВ
	Итого за 2-й обед	95	0,34	0,38	7,40	31,78	
Итого за 2-й обед	Хлеб пшеничный	40	2,10	1,20	17,66	87,16	8
	Итого за 2-й обед	20	1,46	1,92	10,04	57,25	ПВ
Итого за 2-й обед	Сушарик молочный	525	18,92	13,86	62,29	439,69	1235,69
	Итого за 2-й обед	1695	42,62	42,09	176,15	1235,69	
Итого за 2-й обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,60	2,53	2,55	33,90	37
	Итого за 2-й обед	150	12,28	5,08	6,35	126,84	77
Итого за 2-й обед	Рыба, запеченная в омете	180	2,14	2,75	18,29	102,76	6
	Итого за 2-й обед	30	1,15	3,82	11,16	87,15	
Итого за 2-й обед	Бутерброд с повидлом	360	7,19	12,29	46,28	307,67	ПВ
	Итого за 2-й обед	180	3,63	4,50	19,19	125,26	
Итого за 2-й обед	Йогурт	180	3,63	4,5	19,19	125,26	7
	Итого за 2-й обед	40	0,29	0,04	0,48	2,17	12,18
Итого за 2-й обед	Огурец соленый	180	1,04	3,37	2,23	32,92	71
	Итого за 2-й обед	8	0,18	1,20	0,09	6,12	
Итого за 2-й обед	Шти из свежей капусты с картофелем	60	2,45	1,77	1,46	29,21	49
	Итого за 2-й обед	130	2,54	3,90	11,01	102,11	30
Итого за 2-й обед	Сметана	150	3,90	5,72	16,83	117,76	37
	Итого за 2-й обед	180	2,14	2,75	18,29	102,76	
Итого за 2-й обед	Рыба, тушенная в томате с овощами	30	1,15	3,82	11,16	87,15	6
	Итого за 2-й обед	360	7,19	12,29	46,28	307,67	ПВ
Итого за 2-й обед	Картофель отварной в молоке	180	3,63	4,50	19,19	125,26	
	Итого за 2-й обед	180	3,63	4,5	19,19	125,26	7
Итого за 2-й обед	Огурец соленый	40	0,29	0,04	0,48	2,17	12,18
	Итого за 2-й обед	180	1,04	3,37	2,23	32,92	71
Итого за 2-й обед	Шти из свежей капусты с картофелем	8	0,18	1,20	0,09	6,12	
	Итого за 2-й обед	60	2,45	1,77	1,46	29,21	49
Итого за 2-й обед	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	2,54	3,90	11,01	102,11	30
	Итого за 2-й обед	130	2,54	3,90	11,01	102,11	30

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за обед	Сок фруктовый	180	0,68	0,18	13,97	55,96	ПВ
	Хлеб ржаной	40	1,50	0,48	13,58	62,36	9
		638	8,68	10,94	42,82	290,85	
Уплотненный полдник	Пирог печеный из слоистого теста с повидлом	60	2,38	2,96	32,37	154,75	83,85
	Кукуруза консервированная отварная	40	1,17	0,93	6,13	28,97	10
	Гуляш из говядины	60	11,73	10,78	2,58	150,94	54
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,71	5,26	26,89	163,08	31
	Молоко кипяченое	180	3,46	4,50	5,27	68,56	81
	Груша свежая	95	0,34	0,29	7,88	31,78	ПВ
	Хлеб пшеничный	40	2,10	1,20	17,66	87,16	8
		605	26,89	25,92	98,78	685,24	
	Итого за уплотненный полдник	1783	46,39	53,65	207,07	1409,02	
	День 9						
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,38	5,76	22,08	151,59	38
	Кофейный напиток с молоком	180	2,14	2,75	18,29	102,76	78
	Бутерброд с сыром	30	2,07	4,22	7,26	90,15	4
Итого за завтрак		360	8,59	12,73	47,63	344,5	
	Итого за 2-й завтрак	180	3,45	4,50	15,23	112,66	ПВ
Обед	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	3,45	4,5	15,23	112,66	
	Зеленый горошек консервированный отварной	40	2,05	0,67	6,47	33,63	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,70	2,65	7,26	49,08	22
	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,24	7,01	1,64	137,53	55
	Макаронные изделия отварные	130	2,77	0,59	19,93	97,69	40
	Кисель из повидла	180	0,08		30,26	111,76	79
	Хлеб ржаной	40	1,50	0,48	13,58	62,36	9
		630	18,34	11,4	79,14	492,05	
	Огулец соевый	40	0,29	0,04	0,48	2,17	7
	Говядина, тушенная с капустой	150	9,83	15,08	7,38	324,14	52
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	180	2,14	2,75	18,29	102,76	74,75
	Яблоко свежее	95	0,34	0,38	7,40	31,78	ПВ
	Хлеб пшеничный	40	2,10	1,20	17,66	87,16	8
	Ватрушка "Лакомка"	60	6,12	11,75	15,45	225,55	89
		565	20,82	31,2	66,66	773,56	
	Итого за уплотненный полдник	1735	51,2	59,83	208,66	1722,77	
	День 10						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,98	5,13	19,53	118,51	39
	Чай с молоком	180	2,14	2,75	18,29	102,76	74,76
	Бутерброд с маслом	30	1,17	4,96	7,34	105,99	5
Итого за завтрак	Конфета шоколадная	20	1,04	5,14	8,92	88,85	ПВ
		380	7,33	17,98	54,08	416,11	
	Йогурт	180	3,63	4,50	19,19	125,26	ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,60	2,53	2,55	33,90	11
	Суп с рыбными консервами	180	4,88	3,82	8,19	92,86	23
	Азу	150	8,51	7,39	12,83	152,23	51
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,09	72,16	80
	Хлеб ржаной	40	1,50	0,48	13,58	62,36	9
		590	15,9	14,22	57,24	413,51	
	Зеленый горошек консервированный отварной	40	2,05	0,67	6,47	33,63	10
	Омлет натуральный	150	9,22	10,63	1,34	151,20	43
	Сок фруктовый	180	0,68	0,18	13,97	55,96	ПВ
	Груша свежая	95	0,34	0,29	7,88	31,78	ПВ
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	40	2,10	1,20	17,66	87,16	8
	Булочка молочная	60	3,30	0,32	29,49	144,85	83,87
		565	17,69	13,29	76,81	504,48	
	Итого за уплотненный полдник	1715	44,55	49,99	207,32	1459,36	
	Итого за День 10						
	Среднее за 10 дней	1726,4	42,87	47,46	203,36	1399,91	

Основное циклическое 10 дневное меню на 2025 год составлено на основании:

"Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", ООО "Уральский региональный центр питания", 7-е издание, переработанное и дополненное - 2013 год

В учреждении организовано: 4-х разовое питание воспитанников (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)

Режим работы 12 часовой