

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Дс № 1



Э.А. Садыхова

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для
детей дошкольного возраста с 2 до 3 лет,
12 часовой режим функционирования, посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 1 городского округа - город
Камышин (МБДОУ Дс № 1)
с 01.03.2021г. по 01.09.2021 г.

Автор рецептурного справочника.
Под общ. редакцией В.Т. Лапшиной.
Г од выпуска - 2004 г.

Прие пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2								
Завтрак	Пудинг из творога со сметанно-молочным соусом	120/30	16,08	9,28	24,84	159		362
	Чай с молоком и сахаром	150/30/9	1,6	1,6	17,3	87		685
	Батон нарезной		1,33	0,13	0,47	45,6		
Завтрак 2	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед	Борщ Украинский на мк/б со	188/7/5	2,57	4,77	26,16	125		113
	Картофельное пюре	80	2,13	7,5	20,45	146,8		520
	Гуляш из мяса говядины	50	22,96	5,9	2,94	174,4		437
	Компот из сухофруктов	1/180/0,35	0,54	0	20,86	111,6	0,35	639
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	20	1,66	0,24	1,84	36,2		
	Овощи по сезону	30	0,46	0	0,06	2,6		
Уплотненный полдник	Рагу овощное с тушёной	100	6,09	8,3	17,68	124,05		539
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Чай с сахаром	1/180/13	0,2	15	58	58		684
	Фрукты свежие (яблоко)	108	0,38	0	42,75	42,75		
Ужин	Молоко	1/150	4,2	4,8	87	87		698
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	36,2	36,2		
Итого за 1 день			65	43,2	373,11	1365	0,35	
Норма			65	47	203	1400	0,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3								
Завтрак:								
	Суп молочный вермишелевый	175	7,4	6,45	22,9	162		160
	Какао с молоком	1/180	4,9	5	32,5	190		685
	Бутерброд с сыром	19.окт	5,2	7,5	7,3	122		1
Завтрак 2:								
	Сок	100	0,5	0	12,36	38		707
Обед:								
	Щи из свежей капусты на мк/бульоне	190/10	11,65	8	19,5	93,93		124
	Манные зразы с мясом говядины	75/25	11,38	3,07	19,58	153,32		66
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180/0,35	0,54	0	20,86	111,6	0,35	639
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	20	1,66	0,24	1,84	36,2		
	Овощи по сезону	30	0,46	0	0,06	2,6		
Уплотненный полдник								
	Биточек рыбный(минтай)	70	10,36	4,88	12,3	102		374
	Свекла отварная порционная	100	1,87	2,1	4,73	38,6		536
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Чай с сахаром	1/180/10	0,2	0	9,4	58		685
	фрукты свежие(яблоко)	108	0,38	0	9,34	42,75		
Ужин								
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87		697
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	1,84	36,2		
Итого за 1 день			65	43,2	185,76	1365	0,35	
Норма			65	47	203	1400	0,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с сахаром	170/5/5	5,04	5,8	23,76	107		302
	Кофейный напиток	1/180	2,5	3,6	14,65	152		692
	Кондитерские изделия(печенье)	32,50	1,04	0,91	8,53	13,5		797
	Бутерброд с сыром	20/10	5,2	7,5	7,3	122		1
Завтрак 2	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед	Суп гороховый на кур/бульоне	180/20	6,2	5,6	22,3	153,5		139
	Печень говяжья по строгановски	50	19,64	9,79	4,5	26,85		431
	Гречка отварная рассыпчатая	60	5,5	1,4	5,2	146		297
	Свекла отварная порционная	30	1,7	0	10,8	48		536
	Компот из сухофруктов	1/180/0,35	0,54	0	20,86	111,6	0,35	639
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	20	1,62	0,24	1,84	36,2		
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	55/25	7,28	3,36	9,19	113		741
	Чай с сахаром	1/182/8	0,2	0	9,4	58		684
	Фрукты свежие(яблоко)	108	0,38	0	9,34	42,75		
	Каша молочная пшённая жид.	1/180/5	5,04	5,8	23,76	107		311
Ужин	Молоко	120,00	3,36	3,84	5,64	69,6		697
	Сухарики из пшеничного хлеба	15	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	1,84	36,2		
Итого за 1 день			65	43,2	171,71	1365	0,35	
Норма			65	47	203	1400	0,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7								
Завтрак:	Творожная запеканка со сметанным соусом	100/50	14,29	9,25	13,64	136,4		366
	Чай с молоком	120/60	1,6	1,6	17,3	87		685
	Батон нарезной	20	1	0,13	9,47	45,6		
Завтрак 2:	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед:	Щи со свежей капустой на мк/бульоне	193/7	5	6,3	8,5	73		125
	Гуляш из мяса говядины	40/10	12,7	8,1	0	143		437
	Пшено отварное	60 - 10	6,22	8,43	25,6	137,05		508
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180/0,35	0,54	0	20,86	111,6	0,35	707
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	40	3,32	0,48	3,68	72,4		
	Овощи по сезону	30	0,46	0	0,06	2,6		
Уплотненный полдник	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	170/5	7,8	5,44	11,5	115		302
	Чай с сахаром	172/8	0,2	0	9,4	58		684
	Булочка Дорожная	50	6,62	5,4	27,45	134		770
	Фрукты свежие(яблоко)	108	0,38	0	9,34	42,75		
Ужин	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/150	4,2	4,8	7,06	87		
	Сухарики из пшеничного хлеба	15	1,32	0,24	6,84	36,2		
Итого за 1 день			67,8	50,63	185,16	1365	0,35	
Норма			65	47	203	1400	0,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8								
Завтрак	Каша молочная манная жид. с маслом и сахаром	188/5/7	9	7,74	30	172		311
	Кофейный напиток с молоком	120/80	7,94	3,6	28,7	152		692
	Бутерброд с сыром	20/10	5,2	7,5	7,3	122		1
Завтрак 2	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед	Борщ на кур. /б	193/7	6	3,2	13,1	106		114
	Жаркое по-домашнему с м/кур	100/40	8,24	5,6	24,06	111,3		436
	Компот из сухофруктов витамин	1/180/0,35	0,54	0	20,86	111,6	0,35	707
	Хлеб пшеничный	20	1/32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	20	1,66	0,24	1,84	36,2		
	Овощи по сезону	30	0,46	0	0,06	2,6		
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	70	9,5	4,4	7,6	101,55		388
	Овощи Тушеные	100	8,08	5,6	8,2	126		524
	Чай с сахаром	170/10	0,2	0	15	58		685
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Фрукты свежие	108	0,38	0	9,34	42,75		
Ужин	Молоко	100	2,6	4,16	4,7	58		697
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	1,84	36,2		
Итого за 1			64,6	43,2	189,16	1365	0,35	
Норма			65	47	203	1400	0,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9								
Завтрак	Каша молочная ячневая жид. с маслом и сахаром	195/5	96	9,77	56,2	286		311
	Чай с сахаром	170/10	0,2	0	9,4	58		685
	Бутерброд с сыром.	20/10	5,2	7,5	7,3	122		1
Завтрак 2	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38		707
Обед	Суп с клецками на кур/б	1933/7	5*	8,4	14,1	125,35		155
	Рагу из мяса курицы	100/60	8,6	12,79	14,95	162,5		489
	Компот из сухофруктов витамин	1/180/0,35	0,54	0	20,86	121,5	035	707
	Хлеб пшеничный	20	1/32	0,46	2,1	45,4		
	Хлеб дарницкий	20	1,66	0,24	1,84	36,2		
Уплотненный полдник	Суп молочный вермишелевый	150/5	9,5	4,4	7,6	101,55		160
	Булочка сдобная	50	2,5	3,6	14,65	152		766
	Кофейный напиток	1/180	2,5	3,6	14,65	201,8		685
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,46	2,1	45,4		
	Фрукты свежие	95	0,38	0	9,34	42,75		
Ужин	Молоко	150	4,2	3,84	7,5	87		697
	Сухарики из дарницкого хлеба	15	1,66	0,24	1,84	36,2		
Итого за 1 Норма			46,41	50,63	169,51	1365	0,35	
			65	47	203	1400	0,35	

