



УТВЕРЖДАЮ

заведующего МБДОУ

МБДОУ «Детский сад № 4 «Родничок»

«ДЕТСКИЙ САД № 4 «РОДНИЧОК»

Никитина С.Н.

Приказ № 86-с

от 30.08.2024г.

Десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад № 4 «Родничок»

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 2 до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

«Детский сад №4 "Родничок"»

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	2,85	5,01	19,23	135		94
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	392
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			7,89	7,97	43,77	280,4	1,2	
2 Завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	81
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Макароны отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08		204
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Гренки из пшеничного хлеба(2-й вариант)	20	1,93	3,21	11,68	83,44		116
Итого за обед			28,25	21,85	85,43	652,76	17,36	
Полдник	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,6	0,04	459
	Молоко кипяченое	150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за полдник			7,57	5,69	35,24	222,6	2,09	
Итого за первый день			44,11	35,91	174,24	1199,76	30,65	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующий МБДОУ
 Детский сад №4 "Родничок"
 Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 2 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	2,36	3,57	17,56	127		185
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого на завтрак			4,88	11,13	39,28	292	1,42	
2 Завтрак	Печенье	20	0,74	1,18	7,48	41,7		
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за 2 завтрак			5,09	4,93	13,78	117,7	0,45	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	86/118
	Плов из птицы	136	12,85	10,85	22,75	239,7	0,35	304
	Салат из свежих помидоров	40	0,45	1,47	1,9	16,64	8,2	14
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			15,45	12,78	53,17	385,22	9,83	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	53
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Итого за полдник			10,32	15,16	25,67	281,24	3,28	
Итого за первый день			35,74	44	131,9	1076,16	14,98	



УТВЕРЖДАЮ:

Ию заведующего МБДОУ

"Детский сад №4 "Родничок"

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы	150	2,4	3,82	21,04	128		185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Сыр	10	2,32	2,95		36	0,07	7
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			8,95	9,01	43,25	290,4	1,05	
2 Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,5	1,6	10,2	61,95	4,95	83/121
	Каша рассыпчатая из перловой крупы	120	3,41	10,93	6,96	140	23,39	160
	Рыба, припущенная с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27	0,61	244
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	13
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого за обед			13,76	15,89	60,16	441,15	34,04	
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	231
	Чай с вареньем	150/10	0,09	0,01	7,17	29	0,26	392
Итого за полдник			9,39	6,34	12,55	145	0,39	
Итого за первый день			32,50	31,64	125,76	920,55	45,48	



УТВЕРЖДАЮ:

И.О.заведующий МБДОУ

«Детский сад №4 "Родничок"»

Никитина С.Н.

ДЕНЬ №4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Сыр	10	2,32	2,95		36	0,07	7
	Чай с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			13,78	14,68	28,5	301,4	1,48	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	32,56		
Итого за 2 завтрак			1,87	1,77	26,38	96,56	3	
Обед	Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	77
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	120	7,9	5,16	35,39	220	0,6	166
	Печень тушенная в соусе	100	9,76	11,32	3,82	164	47,63	261
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Кисель из варенья	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого за обед			24,06	21,28	97,43	687,09	60,05	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	458
	Молоко кипяченое	150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за полдник			11,02	7,11	32,37	238	2,14	
Итого за первый день			50,73	44,84	184,7	1323,05	66,67	



ПТВЕРЖДАЮ:

И.О.заведующего МБДОУ

Детский сад №4 "Родничок"

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич.ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	150	4,47	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Итого на завтрак		10,07	14,38	40,39	331,2	1,88	
2 Завтрак	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
	Итого за 2 завтрак		0,91	0,02	31,11	129,2	3	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	57
	Котлета рыбная запеченная	60/15	1,2	4,08	6,8	74	0,15	255
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	318
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	13
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого за обед		9,2	13,54	76,87	473,13	27,22		
Полдник	Пирожок печенный с яблоком	50	3,1	2,85	19	114,27		453/506
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Итого за полдник		7,45	6,6	25,3	190,27	0,45	
Итого за первый день			27,63	34,54	173,67	1123,8	32,55	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ

"Детский сад №4 "Родничок"

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 6 ПОБЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из рисовой крупы	150	1,99	3,65	20,29	141,56	0,93	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			7,03	6,61	44,83	286,96	2,13	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	11,07	67
	Биточки рубленые с маслом	76	11,8	8,9	12,2	176	0,11	282
	Рагу из овощей	105	2,1	10,88	11,4	138	6,11	137
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			17,38	23,1	60,17	505,28	17,59	
Полдник	Пудинг из творога	50	10,29	7,32	16,55	172,7	0,14	235/351
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Чай с вареньем	150/10	0,09	0,01	7,17	29	0,26	392
Итого за полдник			10,78	7,73	33,52	245,7	10,4	
Итого за первый день			35,59	37,84	148,32	1081,94	40,12	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ

«Детский сад №4 "Родничок"»

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из пшенной крупы	150	2,12	3,89	26,86	151		185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого на завтрак			6,91	13,44	52,11	357	0,98	
2 Завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	32,56		
Итого за 2 завтрак			5,47	5,52	17,53	108,56	0,45	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,31	1,71	8,58	54,9	4,95	80
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321
	Печень, тешенная в соусе	100	9,76	11,32	3,82	164	47,63	261
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			18,11	19,6	72,45	548,94	82,36	
Полдник	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	392
	Крендель сахарный	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	460
Итого за полдник			9,69	5,75	37,75	242	1,29	
Итого за первый день			40,18	44,31	179,84	1256,5	85,08	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ
"Родничок"
Детский сад №4

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы	150	2,4	3,82	21,04	128		185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			7,44	6,78	45,58	273,4	1,2	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,2	5	8,6	100,35	5,47	84
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	155	3,5	3,74	34,69	186	0,6	166
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	13
	Напиток витаминизированный из плодов шиповника	150	0,45	0,19	15,3	58	75	398
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			27,07	24,18	73,5	613,95	84,88	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Салат из свеклы	40	0,51	2,07	1,99	36,02	10,1	33
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	392
Итого за полдник			11,97	13,8	30,49	301,42	11,51	
Итого за первый день			46,88	45,16	159,37	1232,77	107,59	



УТВЕРЖДАЮ:

Итог заведующего МБДОУ

"Детский сад №4 "Родничок"

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,02	8,42	26,87	187	0,7	204/206
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			14,06	11,38	51,41	332,4	1,9	
2 завтрак	Пряник	20	0,74	1,18	7,48	47,1		
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Итого за 2 завтрак			5,09	4,93	13,78	123,1	0,45
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2	7,28	52,35	3,45	85/210
	Голубцы ленивые	132	12,1	8,39	18,54	202,2	18,53	298
	Салат из свежих помидоров	40	0,45	1,47	1,9	16,64	8,2	14
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			17,92	12,6	67,88	456,47	31,47	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	237
	Соус яблочный	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	362
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	396
Итого за полдник			11,21	8,16	26,06	223,22	0,44	
Итого за первый день			48,28	37,07	159,13	1135,19	34,26	



УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

"Детский сад №4 "Родничок"

Никитина С.Н.

ДЕНЬ № 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	150	2,85	5,01	19,23	135		185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			4,78	5,26	37,8	219,4	0,02	
2 завтрак	Печенье	20	1,12	1,77	11,23	32,56		
	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
Итого за 2 завтрак			1,87	1,77	26,38	96,56	3	
Обед	Борщ с картофелем	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	56
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	13
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
	Гренки из пшеничного хлеба (2-й вариант)	20	1,93	3,21	11,68	83,44		116
Итого за обед			17,57	15,11	79,62	526,39	23,81	
Полдник	Оладьи с творогом	65	5,21	4,46	25,5	163	0,23	448/452
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Итого за полдник			7,55	6,46	36,13	233	1,21	
Итого за первый день			31,77	28,6	179,93	1075,35	28,04	