



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Родничок»
Петренко Н.Н.
Приказ № 166-0
От 29.11.2024

Десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад № 4 «Родничок»

Сезон: зима-весна


Возрастная категория: с 2 до 3 лет



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.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 макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,95	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			8,54	7,1	36,34	235,3	1,66	
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 мясными фрикадельками	150	0,99	3,35	5,48	56,1	5,59	83/121
	Биточки рубленые с маслом	76	11,8	8,9	12,2	176	0,11	282
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	155	3,5	3,74	34,69	186	0,6	166
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	19
	Компот из свежих плодов	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			21,28	18,69	100,88	657,84	20,1	
Полдник	Крендель сахарный	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	460
	Чай с сахаром	150/10	0,09	0,01	7,17	29	0,26	392
Итого за полдник			6,63	3,04	31,96	182	0,35	
Итого за первый день			36,85	29,23	178,98	1119,14	32,11	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Родничок»
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.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
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		397
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		1
Итого на завтрак			7,4	6,53	42,1	272,4	0	
2 завтрак	Печенье	20	0,91	6,6	8,5	71,02		
	Сок фруктовый	150	0,75	0	10,16	42,13	3	399
Итого за 2 завтрак			1,66	6,6	18,66	113,15	3	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	86/118
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	155	3,5	3,74	34,69	186	0,6	166
	Птица тушеная	120	13,24	10,94	3,52	165	0,01	301
	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
	Кисель из повидла	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			21,17	20,18	82,28	595,69	14,71	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,1	2,5	33,56	4,4	10
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Чай с сахаром	150	0,004	0,01	6,99	28	0,002	392
Итого за полдник			8,814	13,39	22,17	244,96	4,502	
Итого за второй день			39,044	46,7	165,21	1226,2	22,212	




УТВЕРЖДАЮ:

**Заведующий МБДОУ
«Детский сад №4 "Родничок"»**

Петренко Н.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 пшеной крупы	150	2,12	3,89	26,86	151		185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,95	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			6,35	7,08	49,07	277,4	0,98	
2 Завтрак	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Итого за 2 завтрак			4,35	3,75	6,3	76	0,45
Обед	Борщ с картофелем	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	56
	Рыба, запеченная с морковью	60	6,6	2,91	2,53	63	0,93	253
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	132
	Компот из свежих плодов	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	382
	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			16,3	10,44	66,7	427,63	21,6	
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 третий день			36,39	27,61	134,62	926,03	23,42	


УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.Н.

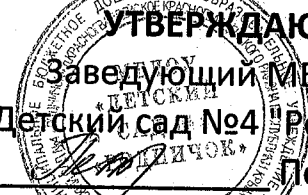
ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

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	4,35	3,81	13,93	110,1	0,68	185
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89		397
Итого на завтрак			9,39	6,77	38,47	255,5	0,68	
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 клецками	150	1,25	2	7,28	52,35	3,45	85/210
	Каша рассыпчатая пшеничная	120	7,9	5,16	35,39	220	0,6	313
	Печень, тушенная в соусе	100	9,76	11,32	3,82	164	47,63	261
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,3	2,44	0,95	26,92	3,8	33
	Компот из сушеных плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	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			23,54	21,55	90,51	660,1	55,78	
Полдник	Оладьи с творогом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	448/449
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за полдник			4,63	4,07	34,85	195	1,66	
Итого за четвертый день			37,96	32,79	173,63	1154,6	68,12	


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Петренко Н.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 рисовой крупы	150	2,12	3,89	26,86	151		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			4,05	4,14	45,43	235,4	0,02	
2 завтрак	Печенье	20	0,91	6,6	8,5	71,02		
	Сок фруктовый	150	0,75	0	10,16	42,13	3	399
Итого за 2 завтрак			1,66	0	10,16	42,13	3	
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
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	19
	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		
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого за обед			15,81	10,29	80,98	481,44	34,27	
Полдник	Булочка Ванильная	50	3,64	6,24	29,96	179		467
	Молоко кипяченое	150	4,48	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за полдник			8,12	10,32	37,54	264	2,05	
Итого за пятый день			29,64	24,75	174,11	1022,97	39,34	


УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.Н.


ДЕНЬ № 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. 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
	Сыр	10	2,32	2,95		36	0,07	7
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			6,68	7,02	39,72	249,4	1,49	
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 макаронными изделиями	150	3,32	3,99	10,06	98,03	3,4	85
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	155	3,5	3,74	34,69	186	0,6	166
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	19
	Компот из сушеных плодов	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			25,33	22,58	83,14	646,42	17,29	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Салат из кукурузы	40	1,15	2,47	3,22	39,72	3,72	12
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4	0,04	351
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за полдник			11,92	16,47	28,86	312,12	5,06	
Итого за шестой день			44,33	46,47	161,52	1251,94	33,84	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Петренко Н.Н.


ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

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	2,12	3,89	26,86	151		185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	392
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4	0,04	351
Итого на завтрак			6,35	6,13	49,07	277,4	1,02	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	Итого за 2 завтрак			4,35	3,75	6,3	76	0,45
Обед	Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,98	60,75	7,2	77
	Печень, тушенная в соусе	150	9,76	11,32	3,82	164	47,63	261
	Макароны отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08		204
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
	Компот из сушеных плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4	0,04	351
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68		
Итого за обед			20,66	16,34	85,38	580,62	68,15	
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	0,05	447
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			3,3	1,86	27,22	139	0,07	
Итого за седьмой день			34,66	28,08	167,97	1073,02	69,69	


УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.Н.

ДЕНЬ 8 СРЕДА

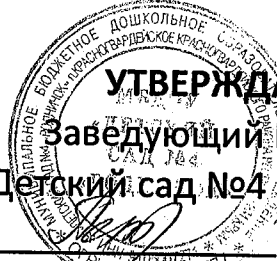
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			6,41	4,36	31,38	190,6	0,7	
2	Завтрак							
	Флоды 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
	Голубцы ленивые	135	12,1	8,39	18,54	202,2	18,53	298
	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		
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого за обед			19,82	12,21	73,22	487,83	22,83	
Полдник	Ленивые вареники с творогом	85	11,65	10,31	12,04	188,3	0,15	229
	Кофейный напиток с сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	396
Итого за полдник			13,8	11,77	27,54	272,3	0,43	
Итого за седьмой день			40,43	28,74	141,94	994,73	33,96	



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.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	9,29	10,01	22,71	218	0,14	206/204
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Итого на завтрак			13,52	12,25	44,92	344,4	1,12	
2 завтрак	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
	Сок фруктовый	150	0,4	0	8,08	34,13	10,6	399
Итого за 2 завтрак			0,4	0	8,08	34,13	10,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2	7,28	52,35	3,45	85/210
	Гуляш из отварного мяса	90	11,56	9,31	2,97	141,75	0,45	277
	Каша рассыпчатая перловая	120	4,6	4,18	32,7	187	0	313
	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,54	2,08	3,42	34,64	4,8	37
	Компот из свежих плодов	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4	0	
	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,67	55,68	0	
Итого за обед			22,38	18,24	91,27	620,52	9,52	
Полдник	Пудинг из творога	50	6,82	6,03	7,37	111	0,69	240
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за полдник			6,86	6,04	14,36	139	0,71	
Итого за девятый день			43,16	36,53	158,63	1138,05	21,95	


УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.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 пшеной крупы	150	2,85	5,01	19,23	133		185
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого на завтрак			4,81	5,26	37,91	218,4	1,42	
2 Завтрак	Печенье	20	0,16	0,02	15,96	65,2		
	Сок фруктовый	150	0,4	0	8,08	34,13	10,6	399
Итого за 2 завтрак			0,56	0,02	24,04	99,33	10,6	
Обед	Рассольник домашний	150	1,19	2,91	8,45	64,72	6,75	75
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261
	Винегрет	60	0,82	3,7	5,1	56,88	6,15	45
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321
	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		
	Хлеб пшеничный	22	1,89	0,24	11,58	56,4		
Итого за обед			15,97	13,3	74,99	478,48	103,61	
Полдник	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,6	0,04	459
	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник			8,57	6,49	36,73	239,6	2,5	
Итого за десятый день			29,91	25,07	173,67	1035,81	118,13	