



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «ДСКВ №70»

Т. В. Миляуцкене

приказ от

«28» сентября 2023 г.

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДСКВ №70»
С 12-ТИ ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ***

Братск
2023 г.

Рацион: 1,5-3 гэт

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	150	4	5	18	139	335,02
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	12	42	322	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Кнели куриные	50	11	3	3	81	135
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		526	19	13	54	409	
Полдник							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель Светлячок шоколадный	150	4	4	16	115	348,02
	Груша запеченная (дольки)	20		1	1	18	527,01
Итого за Полдник		220	6	14	42	320	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	415
	Котлета рыбная	50	9	3	4	84	161
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		460	16	8	60	388	
Итого за день		1 666	51	47	205	1469	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшенная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	12	41	311	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец)	30		1	3	27	417
	Суп Водяной (морская капуста)	150	2	5	8	88	492
	Котлеты мясные без панировки	50	8	8	5	124	50
	Горошница - пюре	110	7	3	18	125	291
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		556	20	17	64	501	
Полдник							
	Булочка Ежик	50	5	5	28	176	19
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	9	9	34	256	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Геракл творожная	100	17	12	21	259	188
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	Чай с малиной	180			8	34	560,15
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		400	20	12	74	483	
Итого за день		1 616	59	50	217	1569	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	11	40	306	
Завтрак второй	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
	Итого за Завтрак второй		100			5	22
Обед	Салат яичный с луком	30	3	5		57	427
	Борщ с фасолью стручковой	150	1	3	6	57	472,01
	Гуляш из мяса в томатном соусе	60	9	8	3	119	36
	Гарнир каша гречка вязкая	110	3	1	14	77	277
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		566	19	17	51	438	
Полдник	Рулетик Маковый	50	5	5	26	173	263
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
Итого за Полдник		200	9	9	36	264	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	150	11	9	32	256	189,02
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		395	13	9	58	377	
Итого за день		1 621	51	46	190	1407	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	180	2	2	9	60	553
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	10	9	35	264	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Закуска свекла тушеная с чесноком	30		1	2	23	421,01
	Уха финская из красной рыбы	150	6	3	7	75	517,02
	Шницель кур духовой	50	10	1	6	72	598
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Компот из облепихи	180		1	9	45	361,14
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		606	24	14	68	498	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200	3	2	50	218	
Ужин							
	Запеканка Донская рыбная	50	10	4	2	87	156
	Картофель отварной с маслом	110	2	2	16	93	302
	Груша запеченная (дольки)	40		1	1	35	527,01
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		405	14	7	35	293	
Итого за день		1 676	51	32	193	1294	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	11	13	42	336	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Закуска морковь с кукурузой	30		3	2	35	586
	Щи столичные с мясом	150	3	6	6	89	524,01
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	50	7	9	8	136	47
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Пюре картофельное	110	2	3	15	98	316,01
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		576	17	25	59	528	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Кисель из смородины черной	150			10	39	347,06
Итого за Полдник		200	5	4	39	213	
Ужин							
	Огурец солёный консервированный	30				3	385
	Рыба запеченная под омлетом	140	20	10	5	189	169
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		380	23	10	25	285	
Итого за день		1 616	56	52	171	1387	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	180	2	2	9	61	555
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	8	10	38	286	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат Зимушка	30		1	3	25	392
	Похлебка бобовая	150	4	4	13	107	504,01
	Кнели мясные	50	7	9	4	126	43
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	6	21	157	278,01
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100			5	22	353
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		476	19	20	61	512	
Полдник							
	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	6	37	241	
Ужин							
	Запеканка Северная творожно - манная	140	20	13	21	281	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай апельсиновый	180			7	29	560,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		395	25	16	58	481	
Итого за день		1 531	60	52	199	1542	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	8	10	35	268	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп лапша домашняя	150	2	3	8	68	459
	Куры отварные порционные	50	14	1		70	141
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Напиток из чернослива, кураги	180	1		19	78	362,06
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		556	23	9	60	421	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кисель из вишни	150			10	41	347,07
Итого за Полдник		200	4	7	49	230	
Ужин							
	Запеканка Донская рыбная	60	12	5	3	105	156
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Чай с шиповником	180			1	7	560,05
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Веснушка манная	150	4	4	19	134	329
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао восточная карамель	180	4	4	13	98	551,02
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	11	43	317	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Салат Солнышко (капуста, кукуруза)	30	1	1	2	18	422
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5	8	8	122	496
	Гуляш из мяса в томатном соусе	60	9	8	3	119	36
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Обед		561	22	20	65	523	
Полдник							
	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Снежок	150	4	4	16	115	376
Итого за Полдник		200	7	9	49	308	
Ужин							
	Вареники быстрые творожные	140	21	12	32	316	185,02
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай с малиной	180			8	34	560,15
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		365	13	12	42	329	
Завтрак втор							
	Напиток из брусники	100			5	20	361,06
Итого за Завтрак второй		100			5	20	
Обед							
	Салат Степной	30		1	3	25	424
	Борщ с фасолью	150	2	3	8	70	472
	Биточки детские из мяса	50	7	9	5	132	30
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		606	19	18	73	547	
Полдник							
	Бублики Кулури	50	3	6	27	175	151
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200	3	6	38	220	
Ужин							
	Кукуруза порциями отварная	40	1	1	5	26	383,01
	Омлет Деревенский с картофелем	140	10	11	10	183	221
	Чай с черной смородиной	110			5	19	560,11
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02

Итого за Ужин

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		360	10	12	40	315	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат Русалочка (морская капуста, овощи)	30		2	3	31	416
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	71	154
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из ежевики	180			10	44	361,15
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
Итого за Обед		676	16	17	80	546	
Полдник							
	Плюшка Дачная	50	4	5	26	168	265
	Кисель из смородины черной	180			12	47	347,06
Итого за Полдник		230	4	5	38	215	
Ужин							
	Тефтели из мяса в соусе	60	5	8	6	120	73
	Чай яблочный	180			7	29	560,01
	Конфеты шоколадные	35	3		19	183	345