

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 3

ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
ИНН 2313012819

ОГРН 1022302300833

352380 Рф, Краснодарский край, Кавказский район, г. Кропоткин,

ул. Пролетарская / пер. Лосевский, № 118 / 27 тел., факс (86138) 6-18-67 E-mail: DOU3KRO@yandex.ru

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ГОДА

(СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 3
А. Сокол
А. Сокол
приказ № 56/№7 «22» марта 2022г.



	Яйцо-0,001										
	Масло растительное-1,3										
434	Картофельное пюре	80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07		2,72	21,00	0,56
	Картофель-90(96,103,112)										
	Молоко-13										
524	Кисель из сока плодово-ягодного	150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059		1,94	16,4	0,15
	Сокпл.ягод. 45										
	Крахмалкартофельный-7										
	Сахар-18										
114	Хлебпшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлебржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
319	Запеканкаистворога	70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032		0,279	138,35	0,47
	Творог-72										
	Крупаманная-8										
	Яйцо-0,076										
	Сахар-4										
	Сметана-2										
	Мукапшеничная-2										
	Маслосливочное-2										
449	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066		0,146	18,02	0,03
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
506	Чай ссахаром(2-йвариант)	150	0,07	0	11,21	45	0		0	3,73	0,3
	Чай заварка-0,36										
	Сахар-11										
	Итогоза Пдень		47,273	40,263	149,63	1153,10	0,7025		37,817	816,20	6,433

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
99	Бутерброд с маслом	20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017		0	3,7	0,18
	Маслосливочное-5										
	Хлеб пшеничный-15										
170	Суп молочный из хлопьев овсяных «Геркулес»	180	4,33	4,64	14,86	119	0,05		1,15	140	0,23
	Крупа «Геркулес»-11										
	Молоко-126										
	Маслосливочное-4										
506	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,21	45	0		0	3,73	0,3
	Чай-заварка-0,36										
	Сахар-11										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
Позавтрак											
118	Фрукты свежие	133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04		13,3	21,28	2,93
	Яблоко-149										
Обед											
113	Овощи натуральные свежие	68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006		9,59	6,4	0,703
	Помидор свежий -71										
152	Суп картофельный с макар. изд	180	1,94	2,05	13,55	80,0	0,76		6,00	11,00	0,68
	Картофель-40										
	макар. изд. -8										
	Морковь-9										
	Масло растительное-1,8										
	Лук репчатый-9										
377	Голубцы ленивые	1/120	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355		0	6,39	1,42
	Говядина котлетное мясо-61										
	Масло растительное-1,5										
	Капуста белокачанная-100										
	Томатная паста 7										
	Крупа рисовая 10										
434	Картофельное пюре	80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07		2,72	21,00	0,56

	Картофель-90(96,103,112)										
	Молоко-13										

524	Кисель из сока плодово-ягодного	150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059		1,94	16,4	0,15
	Сокпл.яг-45										
	Крахмалкартофельный-7										
	Сахар-18										
114	Хлебпшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлебржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
595	Ватрушка « Лакомка»	90	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05		0,216	126	0,72
	Творог-72										
	Мука пшеничная -30										
	Яйцо-0,18										
	Сахар-7										
	Сметана-20										
	Масло сливочное-10										
508	Какао с молоком	180	2,88	2,64	20	115,2	0,64		1,04	99,2	0,64
	Какао-порошок-2,4										
	Молоко-90										
	Сахар-15										
	Итогоза IVдень:		46,69	43,66	160,572	1236,51	0,493		37,991	553,93	8,894

	Крупярисовая-23										
527	Компотизсмесисухофруктов	150	0,37	0	20,2	82	0,007		0,37	21	1,12
	Смесьсухофруктов-18										
	Сахар-11										
114	Хлебпшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлебржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
534	Молококипяченое	150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059		1,94	179,00	0,15
	Молоко-157										
583	Булочкадомашняя	80	6	10,4	22,55	203,6	0,07		1,19	113,9	0,5
	Маслорастительное-11										
	Сахар-8										
	Яйцо-1,4										
	Дрожжипрессованные-1,2										
118	Фруктысвежие	150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08		108,00	61,20	0,54
	Яблоко-149										
	Итогоза Удень:		47,14	55,77	160,78	1321,50	0,759		130,07	834,41	8,930

Мука
ичная

№ рец.	Прием пищи,наименованиеблюда	Масса порции	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
113	Овощи свежие натуральные Помидор свежий 78	65	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006		9,59	6,4	0,703
307	Омлет натуральный	100	8,533	13,25	2,29	161,41	0,061		0,31	80,71	1,52
	Яйцо-1,72										
	Молоко-38										
	Маслосливочное-3,6										
508	Чайсмолоком(1-йвариант)	150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029		0,97	48,50	0,336
	Чай-заварка-0,36										
	Сахар-11										
	Молоко-37										
114	Хлебпшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
Пзавтрак											
537	Сокфруктово-ягодный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015		3	10,5	2,1
Обед											
113	Овощи натуральные свежие	68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006		9,59	6,4	0,703
	Огурец свежий -71										
136	Свекольниксосметаной	180	1,56	3,20	8,66	69,80	0,050		6,60	27,10	1,10
	Свекла-45										
	Картофель-50										
	Морковь-8										
	Лукрепчатый-9										
	Маслосливочное-3										
	Томатнаяпаста-2,2										
	Сметана-5										
394	Тефтели из говядины	60	8,24	7,58	5,19	121,91	0,04		1,49	11,35	1,314
	Говядинакотлетноемясо-51										
	Масло сливочное-1										
	Лук репчатый-23										
	Крупа рисовая 10										
439	Сложный гарнир(картофельотварнойс капустой тушеной)	120	2,38	4,91	26,17	98,34	0,06		18,08	39,65	1,66

	Капустасвежая-120										
	Картофель-60										
	Морковь-3										
	Лук репчатый-4										
	Масло растительное-2										
	Томатная паста-5										
	Масло сливочное-2										
	Мука пшеничная-1										
526	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014		3,1	15,8	0,79
	Яблоки свежие-31										
	Сахар-10										
114	Хлебпшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлебржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
583	Булочка домашняя	70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032		0,279	138,35	0,47
	Мука пшеничная-55										
	Масло растительное-11										
	Сахар-8										
	Яйцо-1,4										
	Дрожжи прессованные-1,2										
	Мука пшеничная-55										
535	Кисломолочныйнапиток	150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044		0,89	177,8	0,15
	Йогурт-154										
	Итогоза Удень:		47,628	52,204	142,922	1186,76	0,460		40,933	615,49	11,638

	Лукрепчатый-12										
	Маслорастительное-5										
	Крупа рисовая -10										
451	Соус томатный	28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01		0,02	3,39	0,03
	Морковь -10										
	Маслосливочное-1										
	Томатная паста -5										
	Лук -10										
434	Картофельное пюре	90	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09		3,40	26,00	0,70
	Картофель-113(120,129,140)										
	Молоко-16										
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,2	82	0,007		0,37	21	1,12
	Смесь сухофруктов-18										
	Сахар-11										
114	Хлебпшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлебржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
319	Запеканка из творога	108	15,528	16,3	15,46	273,975	0,045		0,388	192,16	0,65
	Творог-66										
	Крупа манная-8										
	Сахар-6										
	Сметана-3										
	Мука пшеничная-3										
	Масло сливочное-3										
449	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066		0,146	18,02	0,03
	Молоко-15										
	Мукапшеничная-1										
514	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036		1,17	113,4	0,09
	Кофейныйнапиток-1,8										
	Молоко-72										
	Сахар-9										
	Итогоза VIIдень:		41,113	52,63	205,132	1436,05	0,609		46,829	615,970	8,08

	Яйцо 0,003										
	Мука пшеничная 2,5										
527	Компотизсмесисухофруктов	150	0,37	0	20,2	82	0,007		0,37	21	1,12
	Смесьсухофруктов-18										
	Сахар-11										
114	Хлебпшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлебржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
589	Сдобаобыкновенная (плюшка)	80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08		0	11,97	0,789
	Мукапшеничная-59										
	Маслосливочное-4										
	Сахар-6										
	Яйцо-1,3										
	Дрожжи прессованные - 9										
535	Кисломолочныйнапиток	150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044		0,89	177,8	0,15
	Йогурт-154										
118	Фруктысвежие	133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04		13,3	21,28	2,93
	Яблоко-149										
	ИтогозаХдень:		55,701	45,558	205,362	1471,89	0,849		42,923	703	15,255

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Фактна/реб.	N	%
Молоко,кисломолочн.	280	280	380	310	400	170	420	310	410	280	3240	3240	324	100
Творог	-	65	-	25	-	30	-	65	-	65	250	25	25	100
Сметана	-	15	5	5	-	-	5	20	5	15	70	7	7	100
Сыр	-	-	-	9	-	9	9	-	9	-	36	3,6	3,6	100
Мясо	66	66	66	76	-	66	66	78	66	-	550	55	55	100
Птица(куры)	-	-	-	-	115	-	-	-	-	115	230	23	23	100
Рыба(филе)	-	-	100	-	82	-	-	-	100	-	282	28,2	28,2	100
Яйцо	23	5	-	13	20	5	2	5	2	5	80	0,4	0,4	100
Картофель:с 01.09 по 31.10	60	180	170	180	170	30	30	159	180	169	1328	132,8	132,8	100
С31.10 по 31.12	70	190	180	180	180	40	40	180	190	178	1428	142,8	142,8	100
С31.12 по 28.02	70	195	180	205	225	45	45	180	201	190	1536	153,6	153,6	100
С29.02 по 01.09	80	220	210	210	210	50	50	210	215	205	1660	166	166	100
Овощи	229,4	139,4	273,8	130	178,8	389,4	143,4	134,72	259,8	118,6	2122	212,2	212,2	100
Фруктысвежие	153	123	3	153	143	23	3	143	3	149	896	89,6	89,6	100
Фруктысухие	5	13	-	13	-	18	-	13	-	13	75	7,5	7,5	100
Соки	40	126	40	126	40	126	40	126	40	126	830	83	83	100
Хлеб ржаной	33	33	33	33	33	33	35	33	33	33	332	33,2	33,2	100
Хлебпшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	48	498	49,8	49,8	100
Крупы,бобовые	-	15	30	24	25	30	25	40	45	15	249	24,9	24,9	100
Макаронныеизделия	25	6	10	-	-	25	-	-	-	-	66	6,6	6,6	100
Мука	60	35	3	55	4	-	3	3	-	45	208	20,8	20,8	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочноемасло	15	12	15	14	15	15	14	14	16	19	149	14,9	14,9	100
Маслорастит.	8	6	11	6	8	14	3	7	9	3	75	7,5	7,5	100
Кондитерские изделия	-	-	20	-	20	-	-	18	-	-	58	5,8	5,8	100
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4	0,4	0,4	100
Какао	0,8	-	0,8	-	0,8	-	0,8	-	0,8	-	4,0	0,4	0,4	100
Кофейныйнапиток	-	1,6	-	1,6	-	1,6	-	1,6	-	1,6	8	0,8	0,8	100
Дрожжи	1,5	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	3	0,3	0,3	100
Сахар	30	31	30	31	31	30	31	31	31	31	307	30,7	30,7	100
Соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	100

Накопительная ведомость за 10 дней (ранний возраст)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Яйцо отварное Икра кабачковая	Каша молочная гречневая.	Суп молочный вермишелевый	Каша молочная овсяная	Каша молочная	Плов сладкий с яблоком	Каша пшеничная молочная	Каша молочная рисовая	Каша пшеничная молочная	Каша ячневая молочная
	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Какао напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао напиток на молоке	Чай с лимоном	Какао напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао напиток на молоке	Кофейный напиток на молоке
	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом Кондитерское изделие	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом Кондитерское изделие	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом Кондитерское изделие	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом сыр
10 часов	Йогурт	Сок	Ряженка	Сок	Йогурт /Ряженка/	Сок	Йогурт	Сок	Ряженка	Сок
Обед	Огурец свежий	Зеленый горошек	Помидор свежий	Огурец свежий	Свекла тушеная	Помидор свежий	Зеленый горошек	Помидор свежий	Огурец свежий	Свекла отварная тертая
	Суп картофельно-овощной с грибами	Суп вермишелевый	Борщ со сметаной	Суп перловый со сметаной	Кулеш пшенный	Суп с фасолью	Щи со сметаной	Суп гороховый с грибами	Свекла со сметаной	Суп с клецками
	Котлета говяжья с подливой	Жаркое домашнему	Плов с мясом	Запеканка картофельная с мясом	Суфле уриное	Биточки мясные	Тефтели мясные с рисом	Гуляш с подливой	Гречка отварная с мясом	Котлета куриная
	Вермишель отварная со слив. маслом					Капуста тушеная		Пюре картофельное		Пюре картофельное
	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Булочка «Домашняя»	Вареники ленивые со сметаной	Рыба тушеная с подливой	Пирожок с творогом	Уха рыбная	Запеканка творожная с вермишелью и соусом	Омлет	Запеканка творожная со сметаной	Котлета рыбная	Сырники со сметаной
			Картофель отварной				Икра кабачковая		Пюре картофельное	
	Какао напиток	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном
			Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	
	Фрукты свежие	Фрукты свежие		Фрукты свежие	Фрукты свежие		Фрукты свежие		Фрукты свежие	

