

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Детский сад № 47 «Барвинок»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
№ 47 «Барвинок»
О.В. Овчаренко

**Основное 10-дневное меню для питания детей раннего возраста
с 10,5-часовым пребыванием**

г. Керчь

Основное 10-дневное меню для питания детей раннего возраста с 10,5-часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	6,2	7,5	21,5	179,0	94
	Бутерброд с сыром	47	4,2	6,8	15,1	138,5	3
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,1	29,5	430
Итого за завтрак:		387	10,5	14,2	43,7	346,9	
2-Завтрак							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за 2-завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед	Свекольник	180	2,7	7,3	17,3	146,3	58
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,9	2,6	22,8	130,2	181
	Гуляш из мяса птицы	80	8,4	9,2	2,9	128,3	277
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	5
	Компот из сушеных фруктов	160	0,0	0,0	6,8	27,1	376
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	4
Итого за обед:		610	17,8	19,5	67,2	517,2	
Полдник	Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Какао с молоком	160	4,3	3,6	13,5	104,7	397
	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,2	48,6	
Итого за полдник:		270	12,4	12,0	31,6	285,2	
Итого за день:			41,2	45,9	152,5	1192,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День2							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	180	5,4	7,4	16,9	157,2	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,1	29,5	430
Итого за завтрак		375	7,8	11,7	39,1	295,2	
2-Завтрак	Свежие фрукты	100	1,5	05	20,4	93,1	442
Итого за 2завтрак		100	1,5	0,5	20,4	93,1	
Обед	Суп картофельный с гороховой крупой	180	5,4	6,0	18,3	149,4	81
	Рис отварной	110	2,7	2,0	28,4	142,4	315
	Котлеты рыбные паровые	70	15,4	7,4	10,1	166,9	257
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,7	2,0	3,4	34,9	357
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Компот из сушеных фруктов	160	0,0	0,0	6,8	27,1	376
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	4
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
Итого за обед:		650	31	17,8	98,7	672,5	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	90	14,4	15,5	14,2	257,5	240
	Молоко кипяченое	160	4,5	3,9	7,5	83,8	400
Итого за полдник		250	18,9	19,4	21,7	341,3	
Итого за день:			57,5	49,5	179,7	1402,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,1	29,5	430
	Суп молочный манный	180	5,2	6,9	17,7	155,0	92
Итого за завтрак		375	7,7	11,3	39,9	292,9	
2-завтрак	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	20,4	93,1	442
Итого за 2-завтрак		100	1,5	0,5	20,4	93,1	
Обед	Суп из овощей с фасолью	180	1,4	5,8	7,3	87,4	102
	Макароны отварные	80	3,8	2,9	24,0	136,5	204
	Биточки рубленные из филе птицы	60	14,5	7,3	10,6	165,1	306
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,7	2,0	3,4	34,9	357
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,3	20,6	79,1	5
	Компот из сушёных фруктов	160	0,0	0,0	6,8	27,1	376
	Салат из соленых огурцов с луком	35	0,3	4,0	1,0	42,7	20
Итого за обед		615	25,6	22,5	84,2	641,7	
Полдник	Булочка веснушка	80	6,6	7,8	48,2	289,7	473
	Молоко кипячёное	160	4,5	3,9	7,5	101,6	400
Итого за полдник		240	11,1	11,7	55,6	373,5	
Итого за день			45,8	45,9	200,1	1401,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничная)	180	5,8	7,1	19,5	165,7	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1		7,1	29,5	430
Итого за завтрак		375	8,2	11,4	41,7	303,6	
2-завтрак							
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	442
Итого за 2завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Рассольник ленинградский	180	2,8	6,6	18,4	144,8	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	20,4	26,0	20,0	397,4	302
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Сок	160	0,8	0,2	16,2	68,8	442
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	
Итого за обед		610	29,9	35,4	88,0	791,4	
Полдник	Какао с молоком	160	4,3	3,6	13,5	104,6	397
	Булочка творожная	80	12,4	9,9	49,7	339,2	483
Итого за полдник		240	16,6	13,6	63,1	443,8	
Итого за день			55,1	60,6	202,6	1585,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	№рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,8	7,3	17,4	159,3	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,1	29,5	430
Итого за завтрак		375	8,2	11,6	39,6	297,2	
2- завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Суп картофельный с пшеном	180	2,2	4,2	14,3	103,5	80
	Жаркое по- домашнему	180	16,5	20,5	29,6	368,5	276
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	6
	Сок	160	0,8	0,2	16,2	68,8	442
	Салат из кукурузы (консервированно й)	40	0,9	2,0	1,9	29,4	
Итого за обед		630	25,1	27,3	93,1	718,2	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	80	1,6	6,6	21,7	152,7	183
	Кофейный напиток с молоком	160	4,4	3,6	12,6	101,6	397
Итого за полдник		240	5,9	10,2	34,3	254,3	
Итого за день			39,8	49,3	176,9	1312,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100	6,5	7,2	24,0	187,4	220
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	14,6	106,3	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,1	29,5	430
Итого за завтрак		295	8,9	11,5	45,7	323,2	
2-завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,3	7,4	10,7	119,2	67
	Плов из птицы	160	13,7	16,7	32,6	336,1	304
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Компот из сушеных фруктов	160	0,0	0,0	6,8	27,1	376
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	4
Итого за обед		570	18,8	24,5	67,0	565,3	
Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	6
	Какао с молоком	160	4,1	3,4	12,3	97,5	397
	Винегрет овощной	80	1,9	4,1	10,2	85,4	45
Итого за полдник		280	8,9	7,8	42,0	274,8	
Итого за день			37,0	43,9	164,6	1206,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День7							
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	180	5,8	7,6	18,7	167,5	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,1	29,5	430
Итого за завтрак		375	8,2	12,0	40,9	305,5	
2-завтрак							
	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	20,4	93,1	442
Итого за 2завтрак		100	1,5	0,5	20,4	93,1	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	180	2,4	8,3	12,8	135,2	98
	Птица тушеная с капустой	160	16,9	26,6	9,7	348,7	262
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Сок	160	0,8	0,2	16,2	68,8	442
	Салат из горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	
Итого за обед		610	26,0	37,5	72,2	733,0	
Полдник	Булочка веснушка	80	6,6	7,8	48,2	289,7	473
	Молоко кипяченое	160	4,5	3,9	7,5	83,8	400
Итого за полдник		240	11,1	11,7	55,6	373,5	
Итого за день			46,8	61,7	189,0	1505,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День8							
Завтрак	Суп молочный манный	180	5,2	6,9	17,7	155,0	92
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	6,7	27,9	430
Итого за завтрак		365	7,7	11,3	39,9	291,3	
2 Завтрак	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	20,4	93,1	442
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,4	93,1	
Обед	Суп из овощей с фасолью	180	2,1	5,9	10,2	102,3	102
	Каша гречневая	110	6,2	4,8	28,0	179,9	181
	Гуляш из мяса птицы	80	11,0	11,9	2,9	162,5	277
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Компот из сушеных фруктов	160	0,0	0,0	6,9	27,5	3764
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	
Итого за обед		600	22,0	22,9	64,9	555,0	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	160	3,7	3,0	14,7	101,8	395
	Омлет(вареный на пару)	80	7,6	11,3	5,5	154,2	216
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
Итого за полдник		260	13,5	14,5	34,8	325,0	
Итого за день			48,0	49,2	159,6	1264,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День9							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	6,0	7,5	17,9	163,8	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,1	29,5	430
Итого за завтрак		375	8,4	11,8	40,1	301,7	
2-Завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	442
Итого за за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	2,3	5,5	12,3	108,8	57
	Пюре картофельное	110	2,6	3,4	16,9	108,9	335
	Биточки рубленые из филе птицы	60	15,1	7,4	14,2	182,3	306
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,7	0,8	3,6	24,7	357
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Компот из сушеных фруктов	160	0,0	0,0	6,4	25,5	376
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,9	2,0	1,9	29,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
Итого за обед		610	26,4	19,6	86,5	627,6	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	13,8	12,2	20,6	249,5	236
	Какао с молоком	150	4,0	3,4	12,6	98,2	397
Итого за полдник		250	17,9	15,6	33,2	347,7	
Итого за день			53,1	47,3	169,6	1324,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,0	6,8	16,1	146,7	94
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1
	Чай с лимоном	160	0,1	0,0	7,1	29,5	430
Итого за завтрак		375	7,4	11,1	38,3	284,6	
2-Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	9,9	43,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,9	6,2	10,3	195,5	57
	Котлеты рыбные паровые	70	17,2	7,4	21,8	222,0	257
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,7	2,0	3,4	34,9	357
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	16,5	79,1	5
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,4	25,5	376
	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,5	3,8	4
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	6
	Пюре картофельное	110	2,6	5,8	17,0	130,6	335
Итого за обед		610	27,5	20,8	90,5	660,3	
Полдник	Булочка веснушка	80	6,6	7,2	49,1	288,3	473
	Кофейный напиток с молоком	150	3,7	3,1	13,2	96,1	395
Итого за полдник		230	10,3	10,3	62,3	384,3	
Итого за день			45,7	42,4	200,9	1372,3	
Среднее значение за период			46,7	49,6	179,5	1356,6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021962

Владелец Овчаренко Ольга Васильевна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024