
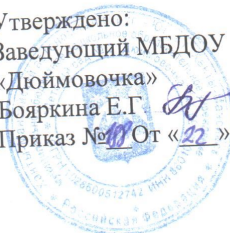


Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №2  
«Дюймовочка»  
Бояркина Е.Г.   
Приказ № 17 От «22» 08 2014 года



**Примерное десятидневное меню  
для детей (от 1 до 3-х) лет  
с 12-ти часовым пребыванием  
в МБДОУ №2 «Дюймовочка»  
(в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13)**

г. Ханты-Мансийск 2017г.

№: 1 (Понедельник)  
 №: 1

возрастная категория:

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ №2  
 «Дюймовочка»  
 Бояркина Е.Г.  
 Приказ № 188 От «22» 08 2017 года

Примерное десятидневное меню

| №<br>кврт<br>ры | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда               | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |              |              | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-----------------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                 |  |                 | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                                   |
|                 | <b>Завтрак</b>                                     |                 |                     |              |              |                                   |
|                 | Каша манная<br>молочная                            | 150             | 7,2                 | 9            | 18,4         | 115,40                            |
| 75              | Батон нарезной+                                    | 30              | 3,0                 | 0,36         | 13,68        | 91,89                             |
| 15              | Сыр порционнo                                      | 10              | 0,4                 | 0,7          | 3            | 17,36                             |
| 2               | Масло<br>порционнo+                                | 5               | 0,04                | 3,63         | 0,06         | 33,03                             |
| 1               | Чай с молоком                                      | 150             | 1,50                | 1,60         | 12,30        | 59,10                             |
| 53              | <b>Итого:</b>                                      |                 | <b>12,1</b>         | <b>15,3</b>  | <b>47,4</b>  | <b>316,78</b>                     |
|                 | <b>Завтрак 2-ой</b>                                |                 |                     |              |              |                                   |
|                 | Сок фруктовый<br>или овощной+                      | 100             | 0,03                | 0,03         | 7,35         | 32,01                             |
|                 | <b>Обед</b>  |                 |                     |              |              |                                   |
|                 | Салат овощной с<br>зеленым<br>горошком+            | 45              | 1,68                | 4,26         | 9,31         | 16,6                              |
| 124             | Борщ с фасолью и<br>картофелем+                    | 150/20          | 3,7                 | 7,7          | 10           | 124,08                            |
| 30              | Биточки мясные +                                   | 50              | 3,3                 | 7,8          | 7,8          | 103                               |
| 47              | Соус томатный+                                     | 20              | 0,51                | 1,4          | 2,3          | 25                                |
| 201             | Макаронные<br>изделия<br>отварные+                 | 100             | 5,70                | 4,3          | 15,8         | 59                                |
| 81              | Хлеб ржаной+                                       | 40              | 3,30                | 0,6          | 17,1         | 88,51                             |
| 17              | Компот из плодов<br>сушеных+                       | 150             | 0,3                 | 0            | 21,3         | 123                               |
| 55              | <b>Итого:</b>                                      |                 | <b>18,4</b>         | <b>26,1</b>  | <b>83,61</b> | <b>538,7</b>                      |
|                 | <b>Полдник</b>                                     |                 |                     |              |              |                                   |
|                 | Молоко<br>кипяченое+                               | 100             | 4,68                | 4,8          | 18,0         | 68,36                             |
| 37              | Гребешок печёный<br>с вишней                       | 60              | 4                   | 3,7          | 10           | 83,14                             |
| 292             | Яблоко свежее+                                     | 50              | 0,03                | 0,03         | 6,0          | 22,01                             |
| 164             | <b>Итого:</b>                                      |                 | <b>8,71</b>         | <b>8,53</b>  | <b>34,0</b>  | <b>173,50</b>                     |
|                 | <b>Ужин:</b>                                       |                 |                     |              |              |                                   |
|                 | Запеканка из<br>творога со<br>сгущённым<br>молоком | 100/20          | 6,1                 | 9,68         | 11,34        | 190                               |
| 11              | Чай с сахаром                                      | 150             | 6,0                 | 0            | 6,6          | 57,28                             |
|                 | Хлеб пшеничный+                                    | 30              | 3,04                | 0,36         | 8,0          | 91,8                              |
| 16              | <b>Итого:</b>                                      |                 | <b>15,2</b>         | <b>10,04</b> | <b>28,94</b> | <b>339,00</b>                     |
|                 | <b>Итого за день:</b>                              |                 | <b>54,0</b>         | <b>60,00</b> | <b>203,0</b> | <b>1 400</b>                      |

Зам. дир. по питанию:

Калькулятор:

№ 2 Вторник  
 № 1  
 №:  
 Возрастная категория

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ №2  
 «Дюймовочка»  
 Бояркина Е.Г.  
 Приказ № 119 От « 22 » 08 2017 года

Примерное десятидневное меню

| №   | Принем пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----|--|--------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|     |  |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                |
|     | Завтрак  |              |                     |       |          | 127,03                         |
| 27  | Каша молочная рисовая+                                   | 150          | 5,9                 | 5     | 8,1      | 58,90                          |
| 34  | Кофейный напиток с молоком-                              | 150          | 1,9                 | 1,90  | 7,80     | 66,89                          |
| 15  | Батон нарезной+  | 30           | 3,0                 | 0,4   | 11       | 33,03                          |
| 1   | Масло порционно+   | 5            | 0,04                | 3,63  | 0,06     | 17,36                          |
| 10  | Сыр порционно+   | 8            | 0,40                | 0,70  | 3,00     | 303,21                         |
|     | Итого:   |              | 11,2                | 11,83 | 29,5     |                                |
|     | Завтрак 2-ой   |              |                     |       |          | 32,01                          |
|     | Сок фруктовый или овощной-                               | 100          | 0,03                | 0,03  | 7,35     | 32,01                          |
|     | Итого:   |              | 0,03                | 0,03  | 7,35     |                                |
|     | Обед   |              |                     |       |          | 40,0                           |
| 52  | Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом+ | 45           | 0,33                | 2,58  | 6,1      | 149,26                         |
| 82  | Суп картофельный с мясными фрикадельками+                | 150\10       | 2,5                 | 5,3   | 13       | 114,40                         |
| 234 | Рыба семга (горбуша) припущенная+                        | 40           | 15,0                | 3,5   | 0,0      | 99,0                           |
| 104 | Картофельное пюре+                                       | 100          | 3,18                | 4,09  | 21,0     | 33                             |
| 230 | Соус сметанный с томатом+                                | 20           | 0,0                 | 3,6   | 0,1      | 89                             |
| 17  | Хлеб ржаной+   | 40           | 3,30                | 0,6   | 17,1     | 71,1                           |
| 3   | Компот из свежих фруктов+                                | 150          | 0,16                | 0,0   | 10,3     | 512                            |
|     | Итого:   |              | 24,50               | 19,67 | 67,7     |                                |
|     | Полдник  |              |                     |       |          | 92                             |
| 51  | Ряженка*+  | 100          | 5,2                 | 4,5   | 7,6      | 156                            |
| 34  | Плюшка "Московская"+                                     | 50           | 4                   | 4     | 35       | 38,52                          |
| 167 | Апельсин свежий+   | 50           | 0,38                | 0,0   | 9,0      | 370,5                          |
|     | Итого:   |              | 10                  | 8,5   | 52       |                                |
|     | Ужин:  |              |                     |       |          | 90                             |
| 252 | Рагу овощное /Сарделька отварная +                       | 100\50       | 6,27                | 6,54  | 15,7     | 44                             |
| 133 | Кисель из плодов шиповника+                              | 150          | 0                   | 0     | 21       | 91,8                           |
| 16  | Хлеб пшеничный+  | 30           | 3,0                 | 0,2   | 10,0     | 182,2                          |
|     | Итого:   |              | 8,27                | 6,56  | 46,7     | 1400                           |
|     | Итого за день:   |              | 54,0                | 47,0  | 261,0    |                                |

Калькулятор:  
 Зам. дир. по питанию:



Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ №2  
 «Дюймовочка»  
 Бояркина Е.Г.  
 Приказ №117 От «22» 08 2017 года

№ 3 Средн.

лист 1

категория:

Примерное десятидневное меню

| №            | Прим. или наименование блюда            | Масса порции | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------|---|--------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|              |   |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                |
| Завтрак      |   |              |                     |       |          |                                |
|              | Суп молочный с макаронными изделиями-   | 150          | 5,3                 | 4     | 11,1     | 149,0                          |
| 28           | Какао с молоком                         | 150          | 4,6                 | 4,77  | 8,46     | 43,06                          |
| 35           | Сыр порционный                          | 8            | 0,40                | 0,70  | 3,00     | 17,36                          |
| 1            | Масло порционно-                        | 5            | 0,04                | 3,63  | 0,06     | 33,03                          |
| 15           | Батон нарезной+                         | 30           | 3,04                | 0,36  | 9,68     | 51,89                          |
|              | Итого:                                  |              | 13,4                | 13,5  | 32,3     | 201,28                         |
| Завтрак 2-ой |   |              |                     |       |          |                                |
|              | Сок фруктовый или овощной-              | 100          | 0,03                | 0,03  | 7,35     | 32,01                          |
|              | Итого:                                  |              | 0,03                | 0,03  | 7,35     |                                |
| Обед         |   |              |                     |       |          |                                |
| 42           | Салат из свеклы с черносливом+          | 45           | 0,75                | 2,50  | 8,1      | 103,5                          |
| 59           | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 15           | 1,4                 | 5,6   | 11       | 110,62                         |
| 261          | Суфле из птицы*+                        | 50           | 4,75                | 5,68  | 15,0     | 95,0                           |
| 140          | Рис отварной                            | 100          | 6,0                 | 1,6   | 15,4     | 108                            |
| 314          | Соус томатный+                          | 25           | 0,43                | 1,1   | 2,0      | 10                             |
| 123          | Компот из замороженных плодов (ягод)+   | 150          | 0,60                | 0,4   | 17,0     | 135,0                          |
| 17           | Хлеб ржаной+                            | 50           | 3,30                | 0,6   | 17,1     | 88,51                          |
|              | Итого:                                  | 0            | 17,2                | 17,48 | 85,6     | 650,63                         |
| Полдник      |   |              |                     |       |          |                                |
| 231          | Кефир                                   | 150          | 4,35                | 3,8   | 6,0      | 55,00                          |
| 19           | Пряник+                                 | 30           | 1                   | 2,0   | 13       | 77,39                          |
| 166          | Банан свежий+                           | 50           | 0,60                | 0,30  | 6,1      | 35,30                          |
|              | Итого:                                  |              | 5,95                | 6,1   | 25,1     | 167,30                         |
| Ужин:        |   |              |                     |       |          |                                |
| 171          | Омлет с сыром +                         | 60           | 9                   | 6     | 30       | 200                            |
|              | Чай с сахаром                           | 150          | 6,0                 | 0     | 17,6     | 57,28                          |
| 16           | Хлеб пшеничный+                         | 30           | 3,04                | 0,36  | 13,7     | 91,8                           |
|              | Итого:                                  |              | 18,4                | 9,5   | 67,7     | 349,08                         |
|              | Итого за день:                          |              | 54,9                | 47    | 203,0    | 1 400                          |

Зам. дир. по питанию:  
 Калькулятор:

четверг

№ 4

Категория

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №2  
«Дюймовочка»  
Бояркина Е.Г.  
Приказ №188 от «22» 08 2017 года

Примерное десятидневное меню

| №   | Примерное наименование блюда  | Масса порции | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----|-------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|     |                               |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                |
|     | Завтрак                       |              |                     |       |          |                                |
| 22  | Каша ячневая молочная ++      | 150          | 6,6                 | 5,5   | 10,80    | 106,2                          |
| 23  | Чай с молоком-                | 150          | 1,9                 | 1,9   | 15       | 53,9                           |
| 25  | Батон нарезной-               | 30           | 3,04                | 0,36  | 10,68    | 91,9                           |
| 29  | Сыр порционный                | 8            | 0,40                | 0,70  | 3,00     | 17,36                          |
| 31  | Масло порционное-             | 5            | 0,04                | 3,62  | 0,06     | 33,00                          |
|     | Итого:                        |              | 11,9                | 12,08 | 39,5     | 302,3                          |
|     | Завтрак 2-ой                  |              |                     |       |          |                                |
|     | Сок фруктовый или овощной-    | 100          | 0,03                | 0,03  | 7,35     | 32,01                          |
|     | Итого:                        |              | 0,03                | 0,03  | 7,35     | 32,01                          |
|     | Обед                          |              |                     |       |          |                                |
|     | Салат                         | 45           | 1,10                | 3,70  | 5,8      | 57                             |
|     | "Светофорчик"-(зел.горошек)   |              |                     |       |          |                                |
| 53  | Суп картофельный с клецками+  | 150\10       | 4,0                 | 9,6   | 14       | 84,6                           |
| 53  | Гуляш из говядины+            | 50\20        | 6,13                | 1,52  | 0,3      | 83                             |
| 54  | Гречка рассыпчатая+           | 100          | 6,0                 | 1,6   | 15,4     | 107                            |
| 53  | Кисель из кураги+             | 150          | 0,80                | 0,0   | 16,0     | 81                             |
| 17  | Хлеб ржаной-                  | 40           | 3,30                | 0,6   | 17,1     | 88,5                           |
|     | Итого:                        |              | 21,33               | 17,02 | 68,6     | 501,10                         |
|     | Полдник                       |              |                     |       |          |                                |
| 6   | Йогурт+                       | 100          | 3,87                | 3,0   | 6,9      | 79,57                          |
| 2   | Сырная палочка+               | 60           | 3                   | 10,3  | 15       | 88,30                          |
| 6   | Груша свежая+                 | 50           | 0,57                | 0,19  | 14,3     | 55,04                          |
|     | Итого:                        |              | 7,44                | 13,49 | 36,2     | 222,91                         |
|     | Ужин:                         |              |                     |       |          |                                |
| 173 | Запеканка рисовая с творогом- | 100          | 9                   | 3     | 17       | 130                            |
| 6   | Молоко стуженное+             | 25           | 0,7                 | 1     | 5,3      | 38,24                          |
| 6   | Напиток из плодов шиповника+  | 150          | 0,60                | 0,00  | 17,0     | 81,6                           |
| 1   | Хлеб пшеничный+               | 30           | 3,0                 | 0,4   | 10,7     | 91,89                          |
|     | Итого:                        |              | 13,3                | 4,4   | 50       | 341,73                         |
|     | Итого за день:                |              | 54,0                | 47    | 203,0    | 1 400                          |

Зам. дир. по питанию: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ №2  
 «Дюймовочка»  
 Бояркина Е.Г.  
 Приказ №189 от «22» 08 2017 года

Примерное десятидневное меню

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевая ценность, г |              |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
|                                   |              | Белки               | Жиры         | Углеводы    |                                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                     |              |             |                                |
| Каша молочная геркулесовая-       | 150          | 6,0                 | 3,65         | 9,2         | 98,87                          |
| Масло порционно+                  | 5            | 0,0                 | 3,6          | 0           | 33,03                          |
| Сыр порционно-                    | 8            | 0,40                | 0,70         | 3,00        | 16,0                           |
| Кофейный напиток+                 | 150          | 2,50                | 1,60         | 12,30       | 49,10                          |
| Батон нарезной-                   | 30           | 3,0                 | 0,4          | 8,7         | 61,80                          |
| <b>Итого:</b>                     |              | <b>10</b>           | <b>10</b>    | <b>33,2</b> | <b>249</b>                     |
| <b>Завтрак 2-ой</b>               |              |                     |              |             |                                |
| Сок фруктовый+                    | 100          | 0,03                | 0,03         | 7,35        | 32,01                          |
| <b>Итого:</b>                     |              | <b>0,03</b>         | <b>0,03</b>  | <b>7,35</b> | <b>32,01</b>                   |
| <b>Обед</b>                       |              |                     |              |             |                                |
| Салат из свежей капусты+          | 45           | 0,3                 | 0,0          | 1           | 75,00                          |
| Рассольник "Ленинградский"        | 15           | 6,45                | 7,9          | 13,5        | 158,6                          |
| Язык отварной-                    | 40           | 6,53                | 4,0          | 11,7        | 55,0                           |
| Соус томатный+                    | 25           | 0,51                | 1,4          | 2,3         | 24                             |
| Пюре картофельное+                | 100          | 4                   | 14           | 12          | 139                            |
| Хлеб ржаной-                      | 40           | 3,30                | 0,6          | 17,1        | 88,51                          |
| Компот из черной смородины-       | 150          | 0                   | 0,1          | 10          | 76,20                          |
| <b>Итого:</b>                     |              | <b>21,34</b>        | <b>28,50</b> | <b>67,0</b> | <b>523,0</b>                   |
| <b>Полдник</b>                    |              |                     |              |             |                                |
| Кисло-молочный продукт (Ряженка)- | 100          | 8                   | 4            | 8           | 41                             |
| Пирожок, печёный с яблоками       | 60           | 3,5                 | 5            | 11,2        | 131                            |
| Банан свежий-                     | 50           | 1,43                | 0,10         | 20,0        | 68,5                           |
| <b>Итого:</b>                     |              | <b>12,93</b>        | <b>9,10</b>  | <b>39,2</b> | <b>240,5</b>                   |
| <b>Ужин</b>                       |              |                     |              |             |                                |
| Пудинг маняный с творогом         | 100          | 6,2                 | 12,6         | 15,0        | 189,90                         |
| Чай с сахаром и лимоном+          | 150          | 0,5                 | 0,0          | 11,7        | 80,42                          |
| Хлеб пшеничный+                   | 30           | 3,0                 | 0,4          | 18,7        | 91,89                          |
| <b>Итого:</b>                     |              | <b>9,7</b>          | <b>13,0</b>  | <b>45,4</b> | <b>356,21</b>                  |
| <b>Итого за день:</b>             |              | <b>54,0</b>         | <b>47,00</b> | <b>203</b>  | <b>1 406</b>                   |

Калькулятор:  
 Зам. дир. по питанию:



№: 6 (Понедельник)

№: 2

№: 1

Категория:

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №2  
«Дюймовочка»  
Бояркина Е.Г.  
Приказ № 88 От « 22 » 08 2017 года



Примерное десятидневное меню

| №            | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|              |                                     |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                |
| Завтрак      |                                     |              |                     |       |          |                                |
|              | Суп молочный с крупой (хукурузная)+ | 150          | 3,5                 | 8,7   | 10       | 77,7                           |
|              | Сыр порционно                       | 8            | 0,4                 | 0,7   | 3        | 17,36                          |
|              | Масло порционно+                    | 5            | 0,04                | 3,63  | 0,06     | 33,03                          |
|              | Чай с молоком+                      | 150          | 1,9                 | 1,9   | 5,8      | 53,9                           |
|              | Бятон нарезной+                     | 30           | 3,04                | 0,36  | 18,68    | 61,80                          |
|              | Итого:                              |              | 8,88                | 15,29 | 34,54    | 243,80                         |
| Завтрак 2-ой |                                     |              |                     |       |          |                                |
|              | Сок фруктовый или овощной+          | 100          | 0,030               | 0,03  | 7,35     | 32,01                          |
|              | Итого:                              |              | 0,030               | 0,03  | 7,35     | 32,01                          |
| Обед         |                                     |              |                     |       |          |                                |
|              | Салат из свежих огурцов+            | 45           | 0,83                | 2,33  | 3,42     | 44,92                          |
|              | Борщ с мясом и сметаной             | 150/10       | 1,9                 | 5     | 6,0      | 139,2                          |
|              | Сарделька говяжья                   | 50           | 24,24               | 4,12  | 0,39     | 51,30                          |
|              | Макарони отварные+                  | 100          | 7,02                | 4,34  | 7,59     | 76,10                          |
|              | Соус томатный+                      | 20           | 0,43                | 1,13  | 1,95     | 20,0                           |
|              | Кисель из чёрной смородины-         | 150          | 1,5                 | 0     | 17,2     | 76,20                          |
|              | Хлеб ржаной-                        | 40           | 3,30                | 0,6   | 10,1     | 88,51                          |
|              | Итого:                              |              | 39,22               | 17,52 | 46,65    | 496,4                          |
| Полдник      |                                     |              |                     |       |          |                                |
|              | Молоко кипячённое+                  | 100          | 4,68                | 4,8   | 8,52     | 93,36                          |
|              | Вафли                               | 30           | 3,09                | 4,61  | 17,7     | 86,37                          |
|              | Яблоко свежее-                      | 50           | 0,68                | 0,15  | 6        | 27,14                          |
|              | Итого:                              |              | 8,45                | 9,56  | 32,22    | 206,87                         |
| Ужин         |                                     |              |                     |       |          |                                |
|              | Рагу овощное с мясом                | 100/40       | 4,93                | 4,24  | 25,00    | 220                            |
|              | Чай с сахаром и лимоном+            | 150          | 0,45                | 0     | 20,49    | 68,50                          |
|              | Хлеб пшеничный-                     | 30           | 3,04                | 0,36  | 18,68    | 91,9                           |
|              | Итого:                              |              | 8,42                | 4,60  | 64,00    | 380,50                         |
|              | Итого за день:                      |              | 65,00               | 47    | 203,0    | 1 400,0                        |

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №2

№: 7 (Вторник)  
 дела: 2  
 зон: 3  
 возрастная категория:

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ №2  
 «Дюймовочка»  
 Бояркина Е.Г.  
 Приказ №189 От «22» 08 2017 года

Примерное десятидневное меню

| № порции | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|---|--------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|          |   |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                |
|          | Завтрак                                     |              |                     |       |          | 108,24                         |
| 15,2     | Каша молочная пшеничная+                    | 150          | 7,4                 | 6,60  | 12,30    | 69,10                          |
| 15,1     | Кофейный напиток+                           | 150          | 2,50                | 1,60  | 10,00    | 33,0                           |
| 1,0      | Масло порционно+                            | 5            | 0,04                | 3,63  | 0,06     | 20,0                           |
|          | Сыр порционно+                              | 8            | 0,40                | 0,80  | 3,00     | 61,80                          |
| 1,25     | Батон нарезной+                             | 30           | 3,04                | 0,36  | 12,60    | 292,20                         |
|          | Итого:                                      |              | 13,38               | 12,99 | 38,30    |                                |
|          | Завтрак 2-ой                                |              |                     |       |          | 32,01                          |
|          | Сок фруктовый или овощной+                  | 100          | 0,03                | 0,03  | 7,35     | 32,01                          |
|          | Итого:                                      |              | 0,03                | 0,03  | 7,35     |                                |
|          | Обед  |              |                     |       |          | 56,2                           |
|          | Салат из моркови с яблоком+                 | 45           | 3,7                 | 0,1   | 8,7      | 112,0                          |
| 86,1     | Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом | 150\10       | 3,8                 | 5,2   | 16,0     | 109,0                          |
| 225,1    | Суфле из печени + Рис отварной+             | 50           | 12,9                | 4,80  | 7,8      | 89,4                           |
|          |   | 100          | 14,80               | 4,32  | 27,87    | 20,0                           |
| 314,1    | Соус томатный со сметаной+                  | 20           | 0,43                | 1,13  | 1,95     | 85,1                           |
| 143,1    | Компот из вишни+                            | 150          | 0,3                 | 0     | 21,3     | 88,51                          |
| 17       | Хлеб ржаной+                                | 40           | 3,30                | 0,6   | 17,1     | 560,30                         |
|          | Итого:                                      |              | 39,23               | 16,16 | 97,8     |                                |
|          | Полдник                                     |              |                     |       |          | 64,50                          |
| 0,24     | Йогурт+                                     | 100          | 5,87                | 4,64  | 6,91     | 68,30                          |
|          | Печенье                                     | 30           | 4,49                | 5,36  | 11,5     | 132,80                         |
|          | Итого:                                      |              | 10,36               | 10,0  | 18,4     |                                |
|          | Ужин  |              |                     |       |          | 128,30                         |
|          | Пицца с сосисками и помидорами с сыром      | 100          | 6,49                | 7,36  | 11,5     | 62,3                           |
| 34,1     | Чай с лимоном+                              | 150          | 0,2                 | 0,1   | 11       | 91,9                           |
| 0,1      | Хлеб пшеничный+                             | 30           | 3,04                | 0,36  | 18,68    | 282,50                         |
|          | Итого:                                      |              | 9,7                 | 7,80  | 41,18    | 1 400,0                        |
|          | Итого за день:                              |              | 65,0                | 47,0  | 203,0    |                                |

Калькулятор:  
 Зам. дир. по питанию:



День: 8(Среда)  
Неделя: 2

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №2  
«Дюймовочка»  
Бояркина Е.Г.  
Приказ № 89 От « 21 » 08 2011 года

Возрастная категория:

Примерное десятидневное меню

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|            |                                     |              | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                |
|            | <b>Завтрак</b>                      |              |                     |       |          | 215,24                         |
| 24,1       | Каша геркулесовая молочная+         | 150          | 11,4                | 4,1   | 23,3     | 109,10                         |
| 37,1       | Чай с молоком+                      | 150          | 2,50                | 1,6   | 12,30    | 33,03                          |
| 1,0        | Масло порционно+                    | 5            | 0,04                | 3,63  | 0,06     | 16,00                          |
|            | Сыр порционно+                      | 8            | 0,40                | 0,7   | 3,00     | 91,89                          |
| 0,25       | Батон нарезной+                     | 30           | 3,0                 | 0,36  | 10,60    | 465,26                         |
|            | <b>Итого:</b>                       |              | 16,9                | 5,76  | 54,30    |                                |
|            | <b>Завтрак 2-ой</b>                 |              |                     |       |          | 32,01                          |
|            | Сок фруктовый или овощной+          | 100          | 0,03                | 0,03  | 7,35     |                                |
|            | <b>Обед</b>                         |              |                     |       |          | 36,0                           |
| 215,1      | Салат из свеклы с зеленым горошком+ | 45           | 0,7                 | 0,06  | 2,1      | 115,3                          |
| 74,1       | Суп "Кудрявый" с яйцом              | 150\10       | 10,0                | 6     | 5,4      | 226,5                          |
|            | Рагу из отварной птицы +            | 100\30       | 10,8                | 7,90  | 19,5     | 101,93                         |
| 0,04       | Компот из свежих ягод(вишня)        | 150          | 0,75                | 0     | 13,14    | 88,51                          |
| 17,00      | Хлеб ржаной+                        | 40           | 3,30                | 0,60  | 17,10    | 569                            |
|            | <b>Итого:</b>                       |              | 25,50               | 15,20 | 57,5     |                                |
|            | <b>Полдник</b>                      |              |                     |       |          | 103                            |
| 281,1      | Кисло-молочный продукт (Ряженка) +  | 100          | 5,10                | 5,30  | 9,4      | 35                             |
| 166,0      | Банан свежий                        | 50           | 0,6                 | 0,3   | 6,1      | 61,75                          |
| 0,18       | Вафли                               | 35           | 7,34                | 11,16 | 13,6     | 199,75                         |
|            | <b>Итого:</b>                       |              | 13,04               | 16,76 | 29,1     |                                |
|            | <b>Ужин</b>                         |              |                     |       |          | 63,08                          |
| 171,1      | Омлет с сыром+                      | 60           | 5,14                | 2,75  | 25,04    | 61,9                           |
| 0,1        | Хлеб пшеничный+                     | 30           | 3,04                | 5,36  | 18,68    | 42,3                           |
|            | Чай с сахаром                       | 150          | 0,20                | 0,10  | 11       | 167,20                         |
|            | <b>Итого:</b>                       |              | 9,48                | 8,20  | 54,72    |                                |
|            | <b>Итого за день:</b>               |              | 65,0                | 47,0  | 203,0    | 1 400,0                        |

Калькулятор:  
Зам.дир.по питанию:

день: 9 (Четверг)  
 неделя: 2  
 сезон:  
 возрастная категория:

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ №2  
 «Дюймовочка»  
 Бояркина Е.Г.  
 Приказ № 88 от «22» 08 2014 года

Примерное десятидневное меню

| № сертификаты                    | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевая ценность, г |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                                  |  |              | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                                |
| <b>Завтрак</b>                   |  |              |                     |              |              |                                |
| 7,1                              | Каша молочная "Дружба" с маслом+               | 150          | 4,3                 | 3,8          | 16,1         | 118,40                         |
| 2,0                              | Сыр порционно                                  | 8            | 0,4                 | 0,7          | 3            | 17,36                          |
| 1                                | Масло порционно+                               | 5            | 0,04                | 3,63         | 0,06         | 33,03                          |
| 48                               | Какао-напиток с молоком+                       | 150          | 4,59                | 4,77         | 8,46         | 58,06                          |
| 15                               | Батон вазельной+                               | 30           | 3,04                | 0,36         | 18,68        | 56,80                          |
|                                  | <b>Итого:</b>                                  |              | <b>12,37</b>        | <b>13,26</b> | <b>46,30</b> | <b>283,40</b>                  |
| <b>Завтрак 2-ой</b>              |  |              |                     |              |              |                                |
|                                  | Сок фруктовый или овощной+                     | 100          | 0,03                | 0,03         | 7,35         | 32,01                          |
|                                  | <b>Итого:</b>                                  |              | <b>0,03</b>         | <b>0,03</b>  | <b>7,35</b>  | <b>32,01</b>                   |
| <b>Обед</b>                      |  |              |                     |              |              |                                |
| 74                               | Помидор свежий порционно                       | 45           | 10,00               | 0,04         | 0,65         | 52                             |
| 245                              | Суп картофельный с макаронными изделиями с     | 150\10       | 8,30                | 7,90         | 14,50        | 129,30                         |
| 63                               | Гуляш из отварной говядины                     | 50\25        | 15,9                | 9,60         | 15,2         | 59,30                          |
| 104                              | Картофельное пюре+                             | 100          | 1,99                | 7,30         | 15,30        | 105,69                         |
| 123                              | Компот из черной смородины+                    | 150          | 1,1                 | 0,2          | 13,4         | 84                             |
| 17                               | Хлеб ржаной+                                   | 40           | 3,3                 | 0,60         | 17,10        | 88,51                          |
|                                  | <b>Итого:</b>                                  |              | <b>40,90</b>        | <b>25,80</b> | <b>78,10</b> | <b>518,80</b>                  |
| <b>Полдник</b>                   |  |              |                     |              |              |                                |
| 281                              | Молоко кипяченое+                              | 100          | 4,35                | 3,75         | 6            | 85                             |
|                                  | Пряник+  | 30           | 1,26                | 1,99         | 12,56        | 50,0                           |
| 166                              | Банан свежий+                                  | 50           | 1,43                | 0,10         | 19,95        | 68,51                          |
|                                  | <b>Итого:</b>                                  |              | <b>7,04</b>         | <b>5,84</b>  | <b>38,51</b> | <b>203,51</b>                  |
| <b>Ужин</b>                      |  |              |                     |              |              |                                |
| 267,0                            | Запеканка рисовая с творогом с соусом вишневым | 100/20       | 1,4                 | 1,7          | 6,5          | 188,8                          |
| 16,0                             | Хлеб пшеничный+                                | 30           | 3,04                | 0,36         | 10,80        | 91,9                           |
| 0,1                              | Чай с сахаром+                                 | 150          | 0,45                | 0            | 15,40        | 81,22                          |
|                                  | <b>Итого:</b>                                  |              | <b>4,89</b>         | <b>2,06</b>  | <b>32,60</b> | <b>362,00</b>                  |
|                                  | <b>Итого за день:</b>                          |              | <b>65,0</b>         | <b>47,0</b>  | <b>203,0</b> | <b>1 400,0</b>                 |
| <b>Калькулятор:</b>              |  |              |                     |              |              |                                |
| <b>Зам.директора по питанию:</b> |  |              |                     |              |              |                                |

День: 10 (Пятница)  
Неделя: 2

Возрастная категория:

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №2  
«Дюймовочка»  
Бояркина Е.Г.  
Приказ № 89 От «21» 08 2017 года

Примерное десятидневное меню

| № рецептур          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевая ценность, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                     |                                  |              | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                |
| <b>Завтрак</b>      |                                  |              |                     |              |               |                                |
| 0,42                | Суп молочный с крупой (гречка)+  | 150          | 3,5                 | 6,9          | 8             | 127,75                         |
| 37,1                | Кофейный напиток с молоком+      | 150          | 1,9                 | 2            | 7,8           | 83,9                           |
| 1,0                 | Масло порционно+                 | 5            | 0,04                | 3,63         | 0,06          | 33,03                          |
|                     | Сыр порционно+                   | 8            | 0,4                 | 1            | 3,0           | 20,0                           |
| 0,25                | Батон нарезной+                  | 30           | 3,04                | 0,36         | 18,68         | 91,89                          |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              | <b>8,8</b>          | <b>13,80</b> | <b>37,5</b>   | <b>356,50</b>                  |
| <b>Завтрак 2-ой</b> |                                  |              |                     |              |               |                                |
|                     | Сок фруктовый или                | 100          | 0,03                | 0,03         | 7,35          | 32,01                          |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              | <b>0,03</b>         | <b>0,03</b>  | <b>7,35</b>   | <b>32,01</b>                   |
| <b>Обед</b>         |                                  |              |                     |              |               |                                |
| 48,1                | Салат из свеклы с черносливом+   | 45           | 0,83                | 3,33         | 3,46          | 44,92                          |
| 108,0               | Рассольник Ленинградский+        | 150\10       | 1,9                 | 5,0          | 11,0          | 126,7                          |
| 255,2               | Голубцы ленивые +                | 50           | 5,31                | 2,12         | 0,4           | 113,60                         |
| 103,1               | Гречка рассыпчатая               | 100          | 6,84                | 2,34         | 45,6          | 121,10                         |
| 183                 | Соус сметанный+                  | 25           | 0,64                | 0,8          | 2,24          | 19,36                          |
| 129,1               | Кисель из клюквы+                | 150          | 1,5                 | 0            | 47,2          | 141,4                          |
| 17,00               | Хлеб ржаной+                     | 40           | 3,30                | 0,60         | 17,10         | 88,51                          |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              | <b>20,37</b>        | <b>14,2</b>  | <b>127,04</b> | <b>655,7</b>                   |
| <b>Полдник</b>      |                                  |              |                     |              |               |                                |
| 0,24                | Йогурт+                          | 100          | 4,87                | 2,96         | 6,91          | 57,20                          |
| 337,1               | Печенье                          | 30           | 3,62                | 5,34         | 13,08         | 56,07                          |
| 0,21                | Мандарин свежий +                | 50           | 0,6                 | 0,15         | 5,6           | 32,46                          |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              | <b>33,6</b>         | <b>8,45</b>  | <b>25,6</b>   | <b>145,80</b>                  |
| <b>Ужин</b>         |                                  |              |                     |              |               |                                |
| 104,2               | Бигус с сосиской или сарделькой+ | 100\50       | 2,54                | 10,26        | 11,19         | 90,00                          |
| 0,12                | Напиток из плодов шиповника+     | 150          | 0,60                | 0            | 34,0          | 54,80                          |
| 0,1                 | Хлеб пшеничный+                  | 30           | 3,04                | 0,36         | 18,68         | 61,9                           |
|                     | <b>Итого:</b>                    |              | <b>6,2</b>          | <b>10,62</b> | <b>63,87</b>  | <b>206,89</b>                  |
|                     | <b>Итого за день:</b>            |              | <b>65,0</b>         | <b>47,00</b> | <b>203,00</b> | <b>1 400,0</b>                 |
|                     | Калькулятор:                     |              |                     |              |               |                                |
|                     | Зам. дир. по питанию:            |              |                     |              |               |                                |