

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Лесновский детский сад муниципального образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области
391539, Рязанская область, Шиловский район, п. Лесной, ул. Комсомольская
Адрес электронной почты: lesnoy.detsad@yandex.ru Официальный сайт: lesnoysadik.ru

« Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
Лесновский детский сад
Н.В. Литвинова
Приказ № 64 от 21.08.2024г.



**Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения Лесновский детский сад
муниципального образования-Шиловский
муниципальный район Рязанской области.**

Меню приготавливаемых блюд

Меню

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная овсяная	150	4.74	5.67	15.62	147.61	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	7.24	8.99	40.48	319.57	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	150	0.75	0.00	16.15	64.77	418
	Кондитерское изделие	20	1.50	2.36	15.98	85.42	н\б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	2.25	2.36	32.13	150.19	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0.76	0.58	3.84	27.9	35
	Суп гороховый на к\б	180	6.24	11.76	15.09	187.25	87
	Тефтели мясные с рисом в соусе	135	9.79	11.00	14.72	199.82	304
	Компот из с\фруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	б\н
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	б\н
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	21.26	24.00	79.46	606.74	
ПОЛДНИК	Макаронны с маслом	120	5.43	4.48	25.93	217.77	219
	Кофейный напиток	150	5.47	6.30	21.40	85.56	416
	Хлеб пшеничный	10	0.39	0.05	2.42	26.35	б\н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	11.29	10.83	49.75	329.68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	42.04	46.18	201.82	1406.18	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша в\молочная пшеничная	150	4.71	5.82	16.09	162.21	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	7.21	9.14	40.95	334.17	
ЗАВТРАК 2	Йогурт 3,2 % жирности	150	6.02	3.20	5.25	102	420
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	6.02	3.20	5.25	102	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	180	4.28	8.57	4.55	106.97	73
	Макароны с маслом	110	4.43	3.48	23.93	217.88	219
	Котлета куриная	60	9.41	8.64	19.91	190.88	322
	Компот из с\фруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	бн
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	бн
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	22.59	21.35	95.20	707.42	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	120	6.38	16.11	55.95	221.5	431
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6.54	16.11	65.97	257.55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	42.36	49.80	207.37	1401.14	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная гречневая	150	4.76	5.10	18.29	186.71	182
	Бутерброд с сыром	40	8.42	8.30	14.83	156.05	3
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	13.34	13.70	43.14	378.81	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	150	2.32	2.57	12.73	93.48	416
	Кондитерское изделие	20	3.20	0.20	14.00	67.1	бн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	5.52	2.77	26.73	160.58	
ОБЕД	Суп из рыбных консервов	180	1.69	3.03	14.18	123.15	61
	Рис отварной	120	2.71	2.26	28.24	135.99	332
	Гуляш из свинины	60	10.33	15.08	17.73	215.35	293
	Компот из с\фруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	бн
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	бн
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	19.20	21.03	105.96	666.26	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90	3.20	7.02	12.22	136.23	229
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
	Хлеб пшеничный	10	0.39	0.05	2.42	26.35	бн
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3.75	7.07	24.66	198.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	41.81	44.57	200.49	1404.28	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная рисовая	150	5.20	5.67	24.06	208.71	182

	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	8.70	8.99	48.92	380.67	
ЗАВТРАК 2	Свежий фрукт "Яблоко"	100	0.78	0.78	19.41	87.65	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.78	0.78	19.41	87.65	
ОБЕД	Суп Вермишелевый на к\б	180	7.06	12.59	17.07	179.56	88
	Гречка по купеческа	160	15.51	15.81	17.33	236.09	б\н
	Компот из с\фруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	б\н
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	б\н
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	27.04	29.06	80.21	607.42	
ПОЛДНИК	Салат из свежих помидоров и огурцов	35	1.16	3.48	3.21	56.21	б\н
	Картофельное пюре	120	4.05	4.48	39.02	206.64	339
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
	Хлеб пшеничный	10	0.39	0.05	2.42	26.35	б\н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	5.76	8.01	54.67	325.25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	42.28	46.84	203.21	1400.99	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная шок,манная	150	4.53	4.16	11.00	137.7	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	7.03	7.48	35.86	309.66	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток	150	5.47	6.30	24.40	85.56	414
	Кондитерское изделие	20	2.14	0.24	14.24	67.8	б\н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	7.61	6.54	35.64	153.36	
ОБЕД	Свекольник на к\б	180	4.36	7.46	6.38	126.9	б\н
	Картофель тушенный с птицей	160	12.07	13.06	29.00	250.8	319
	Компот из с\фруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	б\н
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	б\н
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	20.90	21.18	81.19	569.47	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	80	7.50	13.47	46.40	356	437
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7.66	13.47	56.42	392.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	43.20	48.67	209.11	1424.54	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная Дружба	150	3.71	3.82	16.00	196.96	185
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1

	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	6.21	7.14	40.86	368.92	
ЗАВТРАК 2	Свежий фрукт "Яблоко"	100	0.78	0.78	19.41	87.65	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.78	0.78	19.41	87.65	
ОБЕД	Борщ на к/б	180	1.52	6.64	9.71	103.6	68
	Гречка, соус	125	5.90	6.21	26.00	180.7	330
	Котлета мясная	60	14.71	18.98	14.70	142.05	229
	Компот из с/фруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	б/н
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	26.60	32.49	96.22	618.12	
ПОЛДНИК	Макаронны с яйцом	120	5.43	4.48	25.93	208.9	222
	Какао с молоком	150	2.32	2.57	12.73	93.48	416
	Хлеб пшеничный	10	0.39	0.05	2.42	26.35	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8.14	7.10	41.08	328.73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	41.73	47.51	197.57	1403.42	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша в\молочно рисовая	150	3.20	5.16	18.06	221	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	5.70	8.48	42.92	392.96	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток	150	5.47	6.30	21.40	85.56	414
	Кондитерское изделие	20	1.50	2.36	15.98	85.42	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	6.97	8.66	37.38	170.98	
ОБЕД	Суп с манной крупой и сухариками	180	3.18	7.43	8.73	74.3	123
	Макаронны с маслом	110	5.43	4.48	24.93	190.1	219
	Биточки куриные	60	10.82	4.51	4.63	140.3	323
	Компот из с/фруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	б/н
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	23.90	18.08	84.10	595.47	
ПОЛДНИК	Блины со сгущ.молоком	120	5.43	11.57	28.93	217.77	430
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	5.59	11.57	38.95	253.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	42.16	46.79	203.35	1413.23	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная вермишелевая	150	4.54	5.54	12.74	111.23	100
	Бутерброд с сыром	40	8.24	8.30	14.83	156.05	1
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	12.94	13.84	37.59	303.33	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком	150	2.32	2.57	12.73	93.48	416
	Кондитерское изделие	20	1.29	1.64	13.66	74.6	бн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	3.61	4.21	26.39	168.08	
ОБЕД	Суп полевой на кб	180	5.36	7.82	10.66	113.44	35
	Салат из свеклы	30	0.76	0.58	3.84	23.9	86
	Картофельное пюре	120	4.05	4.48	30.02	179.64	339
	Котлеты рыбные	60	5.93	6.61	14.40	155.16	272
	Компот из с\фруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	бн
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	бн
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	20.57	20.15	104.73	663.91	
ПОЛДНИК	Биточки манные со сгущ,молоком	150	4.97	8.70	21.88	202.69	213
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
	Хлеб пшеничный	10	0.39	0.05	2.42	26.35	бн
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5.52	8.75	34.32	265.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	42.64	46.95	203.03	1400.41	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная манная	150	4.53	4.16	17.72	151.71	182
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411
	Бутерброд со мливым маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	7.03	7.48	42.58	323.67	
ЗАВТРАК 2	Свежий фрукт "Банан"	100	1.50	0.50	21.00	66.93	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	66.93	
ОБЕД	Свежий огурец	30	0.24	0.30	0.75	4.2	13
	Суп фасолевый на кб	180	4.52	3.73	20.74	113.81	93
	Плов с мясом	160	15.34	15.24	25.36	315.7	321
	Компот из с\фруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	бн
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	бн
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	24.57	19.93	92.66	625.48	
ПОЛДНИК	Сырники врожные	120	10.26	18.82	34.13	340.28	435
	Кисель	150	0.04	0.01	13.23	50.99	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	10.30	19.83	47.36	391.27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	43.40	47.74	203.60	1407.35	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша в\молочная пшеничная	150	4.71	4.82	17.09	239.9	182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.34	3.32	14.84	135.91	1
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	411

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	7.21	8.14	41.95	411.56	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	150	5.47	6.30	21.40	85.56	414
	Кондитерское изделие	20	2.14	0.24	14.24	68.8	бн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	7.61	6.54	35.64	154.36	
ОБЕД	Суп с фрикадельками	180	5.20	10.70	8.75	154.36	89
	Капуста тушенная с курицей	160	10.02	12.47	17.57	223.76	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.60	0.00	23.90	87.15	394
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.10	5.83	52.71	бн
	Хлеб ржаной	40	3.08	0.56	16.08	51.91	бн
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	19.80	23.83	72.13	569.89	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская" с сахаром	80	6.88	8.79	61.89	230.78	411
	Чай с сахаром	150	0.16	0.00	10.02	36.05	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7.04	8.79	71.91	266.83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	41.66	47.30	221.63	1402.64	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13185.00	423.28	472.35	2051.18	14064.18	