

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Родионово-Несветайского районного детского сада «Гномик»
(МБДОУ детский сад «Гномик»)

Утверждено
приказом заведующего
№ 46-о/д от 01.07.2024 года
С.Н. Яковлева



Десятидневное меню для детей от 1,5 до 3 лет, от 3 лет до 7 лет
МБДОУ детского сада «Гномик» с 9,5 часовым пребыванием
(летне-осенний период)

Приём пищи	Наименование блюда	Возрастная группа от 1,5 до 3-х лет						Возрастная группа от 3-х до 4-х лет						№ рецептуры
		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
ЗАВТРАК														
8 часов 30 минут	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	150	1,05	1,2	13,01	67		200	6,33	8,90	25,49	207,4		98
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29		200	0,12	0,02	10,20	41		412
	Хлеб с маслом слив.	30/4	2,24	4,17	15,5	104,1		40/7	2,26	6,64	67,68	127,4		1
ОБЕД														
12.00 часов	Суп картофельный с пельменями	200	2,25	1,972	10,1	61,17		250	3,00	2,6	13,47	89,6		92

Мясные биточки (котлеты, шницели)	70	13,5	7,5	17,4	138		80	15,4	14,2	19,9	158	299
Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35		200	5,43	9,63	33,38	270,4	330
Салат «Бурячок» (осень)	60	0,96	5,09	4,73	68	-						23
Свежий огурец (лето)	30	0,4	1,9	2,3	27,6		40	0,5	2,3	3,1	36,8	
Компот из сухофруктов	180	1,04	-	26,96	107,44		200	1,04	-	26,96	107,44	394
Хлеб пшеничный /ржаной	40 30	2,13 1,56	0,33 0,36	13,92 13,29	68,7 64,2		50 40	3,19 2,34	0,49 0,54	20,43 19,93	103 96	

ПОЛДНИК

15.00 часов	Кефир, ряженка, фруктурт	200	5,6	6,4	8,2	118		200	5,6	6,4	8,2	118	420
	Кондитерские изделия	40	3,56	--	29,20	134,4		40	3,56	--	29,20	134,4	

2-й день

ЗАВТРАК

8 часов 30 минут	Суп молочный с гречневой крупой, с м/сл, сахаром (каша гречневая)	160	4,67	4,86	25,83	166		210	6,21	5,28	32,79	203	101
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29		200	0,12	0,02	10,20	41	412
	Хлеб с м/сл, сыром	30/4/1 0	3,9	3,6	13,9	162		40	4,9	4,55	17,1	193	3
10.00 часов	10-00ч- фрукты	150	1,35	-	18,9	80,1		180	1,35	-	18,9	80,1	386

ОБЕД													
12.00 часов	Суп картофельный	200	1,4	1,69	9,98	61	250	2,34	2,82	16,71	101	83	
	Плов с мясом (курицы)	160	15,55	11,55	15,70	228,8	210	20,65	15,74	20,6	278,3	321	
	Компот из сухофруктов	180	1,04	-	26,96	107,44	200	1,04	-	26,96	107,44	394	
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	50	3,19	0,49	20,43	103		
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	40	2,34	0,54	19,93	96		
ПОЛДНИК													
15.00 часов	Молоко кипячёное	180	4,58	4,08	7,58	85	200	5,48	4,88	9,07	102	419	
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	50	7,8	4,86	5,9	96,8	100	14,16	9,72	11,81	193,51	251	
3-й день													
ЗАВТРАК													
8 часов 30 минут	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,0	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,0	227	
	Или Омлет натуральный	65	14,27	22,16	2,65	267,93	85	17,18	27,13	3,18	283,29	229	
	Салат из консервированной кукурузы (осень)	60	1,72	3,70	4,82	59,5						12	
	Салат из свежих помидоров и огурцов (лето)	40	1,83	12,09	7,43	146,3	60	2,08	14,17	9,61	167,6	15	
	Какао на молоке	180	3,15	2,72	12,96	89	250	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб с маслом слив,	30/4/1 0	3,9	3,6	13,9	162	40	4,9	4,55	17,1	193	3	

	сыром	180	4,35	3,75	6,0	75	200	5,22	4,5	7,2	90	420
10.00 часов	Кефир	180	4,35	3,75	6,0	75	200	5,22	4,5	7,2	90	420
ОБЕД												
12.00 часов	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75	87
	Жаркое «По-домашнему»	170	28,44	19,51	17,10	357,16	220	33,64	22,81	20,52	421,20	292
	Салат из белокачанной капусты	40	0,34	2,04	1,04	23,92	60	0,52	3,07	1,57	35,88	21
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,02	-	21,76	87,14	200	1,36	-	29,02	116,19	400
	Хлеб пшеничный/ржаной	40 30	2,13 1,56	0,33 0,36	13,92 13,29	68,7 64,2	50 40	3,19 2,34	0,49 0,54	20,43 19,93	103 96	
ПОЛДНИК												
15.00 часов	Суп вермишелевый молочный	200	5,74	5,2	18,84	145,6	250	7,18	6,51	23,54	182,00	100
ЗАВТРАК												
8 часов 30 минут	Суп молочный рисовый	200	2,32	3,96	24,08	142	250	3,09	4,07	32,09	177,0	101
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	200	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб с м/сл,	30/7	3,9	3,6	13,9	162	40	4,9	4,55	17,1	193	1
ОБЕД												
12.00 часов	Борщ из капусты свежей	200	1,09	2,95	7,64	61,5	250	1,81	4,91	12,74	102,5	63
	Бефстроганов из отварного	120	15,51	12,43	3,29	187,00	160	18,43	14,63	5,34	201,2	294

5.16	Суп с рыбными консервами.	200	5,16	5,04	8,60	100	250	8,60	8,40	14,33	167	95
	Мясные фрикадельки	60	4,72	4,78	4,21	79	80	5,67	5,73	5,21	95	305
	Каша ячневая	120	3,30	4,06	21,24	136,0	150	4,39	4,20	28,30	169,0	330
	Салат из солёных огурцов с луком (осень)	40					60					20
	Салат из свежих огурцов (лето)	40	0,34	2,04	1,04	23,92	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13
	Салат из сух/фруктов	180	1,04	-	26,96	107,44	200	1,04	-	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	50	3,19	0,49	20,43	103	
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	40	2,34	0,54	19,93	96	

ПОЛДНИК

15.00 часов	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,2	60	4,37	7,07	36,80	228,2	

6-й день

ЗАВТРАК

8 часов 30 минут	Каша манная	155	3,40	3,96	22,94	141,0	205	4,52	4,07	30,57	177,0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	200	0,12	0,02	10,20	41	412
	Хлеб с м/сл,	30/4/10	3,9	3,6	13,9	162	40	4,9	4,55	17,1	193	3

ОБЕД

12.00 часов	Суп «Рассольник».	200	0,97	3,04	6,56	62	250	7,62	5,06	10,93	104	80
-------------	-------------------	-----	------	------	------	----	-----	------	------	-------	-----	----

Или суп картофельный с рисом без томата	200	1,4	1,69	9,98	61	250	2,34	2,82	16,71	101	86
	120	15,42	12,41	3,96	189	160	18,05	14,26	4,58	218	293
Гуляш из отварного мяса	120	2,04	3,2	13,62	92	150	3,06	4,8	20,43	138	339
Макаронны	40	0,74	2,04	3,96	37,12	60	1,1	3,05	5,95	55,68	21
Салат из белокочанной капусты	180	1,04	-	26,96	107,44	200	1,04	-	26,96	107,44	394
Компот из сух/фруктов	40	2,13	0,33	13,92	68,7	50	3,19	0,49	20,43	103	
Хлеб пшеничный /ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	40	2,34	0,54	19,93	96	

ПОЛДНИК

15.00 часов	Кефир (Фругурт)	150	4,35	3,75	6,0	75	200	5,22	4,5	7,2	90	420
	Кондитерские изделия	40	3,56	--	29,20	134,4	40	3,56	--	29,20	134,4	

7-й день

ЗАВТРАК

8 часов 30 минут	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,0	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,0	227
	Или Омлет натуральный	65	14,27	22,16	2,65	267,93	85	17,18	27,13	3,18	283,29	229
	Икра кабачковая с маслом растительным	40	1,83	12,09	7,43	146,3	60	2,08	14,17	9,61	167,6	57
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб	30/4/1	3,9	3,6	13,9	162	40	4,9	4,55	17,1	193	3

	с м/сл, сыром	0							10 10						
10.00 часов	Сок фруктовый	150	1,35	-	18,9	80,1			180	1,35	-	18,9	80,1		418
ОБЕД															
12.00 часов	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80			250						73
	Мясные биточки (котлеты, шницели)	70	13,5	7,5	17,4	138			80	1,75	4,89	8,49	84,75		
	Каша пшённая	150	4,27	4,86	24,48	159,0			200	5,67	5,28	32,55	200,0		330
	Салат из моркови с изюмом с м/раст (осень)	40	0,49	0,038	4,64	20,92			60	0,74	0,05	6,96	31,38		42
	Салат из свежих огурцов и помидор (лето)	40	0,81	3,70	5,06	54,96			60	1,38	6,18	8,4	94,8		15
	Кисель фруктово- ягодный	180	1,02	-	21,76	87,14			200	1,36	-	29,02	116,19		400
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7			50	3,19	0,49	20,43	103		
		30	1,56	0,36	13,29	64,2			40	2,34	0,54	19,93	96		
ПОЛДНИК															
15.00 часов	Молоко кипячёное	180	4,58	4,08	7,58	85			200	5,48	4,88	9,07	102		419
	Сырники с повидлом из творога	70	28,44	19,51	17,10	357,16			120	33,64	22,81	20,52	421,20		245

8-й день		ЗАВТРАК								ОБЕД								ПОЛДНИК							
8 часов 30 минут	Каша пшеничная на молоке	150	3,29	10,01	22,71	218	200	11,17	10,28	31,78	264	101													
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29	200	0,12	0,02	10,20	41	412													
	Хлеб с маслом слив.	30/4	2,24	4,17	15,5	104,1	40/7	2,26	6,64	67,68	127,4	1													
	Суп с фрикадельками	200	3,98	3,11	9,26	81	250	6,64	5,18	15,44	139	89													
	Рыба, запечённая с морковью	60	6,12	0,81	2,54	42,00	80	7,65	1,01	3,18	52,50	267													
	Или котлеты рыбные любительские	60	7,61	2,45	5,33	74,0	80	10,09	3,26	6,79	97,0	272													
	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,62	92	150	3,06	4,8	20,43	138	339													
	Салат из варёной свеклы (осень)	40	0,77	2,43	3,34	37,56	60	0,85	3,65	5,19	56,34	34													
	Салат из белокочанной капусты (лето)	40	0,85	3,05	5,41	52,44	60	1,41	5,08	9,02	87,40	21													
	Компот из сух/фруктов	180	1,04	-	26,96	107,44	200	1,04	-	26,96	107,44	394													
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	50	3,19	0,49	20,43	103														
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	40	2,34	0,54	19,93	96														
15.00 часов	Каша рисовая на молоке	150	3,29	10,01	22,71	218	200	11,17	10,28	31,78	264	101													
9-й день																									
		ЗАВТРАК																							

8 часов 30 минут	Каша из смеси круп	160	4,09	6,85	23,39	169,0		210	5,5	8,77	29,27	213,0	191
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29		200	0,12	0,02	10,20	41	412
	Хлеб с маслом слив.	30/4	2,24	4,17	15,5	104,1		40/7	2,26	6,64	67,68	127,4	1

ОБЕД

12.00 часов	Борщ с фасолью, картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6		250	3,55	5,1	14,53	118,25	69
	Пельмени мясные отварные (кулеш)	150	15,63	6,81	28,2	236,7		180	18,76	8,18	33,84	284	310
	Салат из солёных огурцов с луком (осень)	40	0,34	2,04	1,04	23,92		60	0,52	3,07	1,57	35,88	217
	Салат из свежих помидоров с луком (лето)	40	0,85	3,05	5,41	52,44		60	1,41	5,08	9,02	87,40	20
	Компот из сух/фруктов	180	1,04	-	26,96	107,44		200	1,04	-	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7		50	3,19	0,49	20,43	103	
		30	1,56	0,36	13,29	64,2		40	2,34	0,54	19,93	96	

ПОЛДНИК

15.00 часов	Молоко кипячёное	180	4,58	4,08	7,58	85		200	5,48	4,88	9,07	102	419
	Булочка «Домашняя»	60	4,64	0,99	26,11	132,0		60	7,42	1,58	41,7	211,0	470

10-й день

ЗАВТРАК

8 часов 30 минут	Каша ячневая молочная	210	3,30	4,06	21,24	136,0	260	4,39	4,20	28,30	169,0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	200	0,12	0,02	10,20	41	412
	Хлеб с маслом слив.	30/4	2,24	4,17	15,5	104,1	40/7	2,26	6,64	67,68	127,4	1
10.00 часов	Сок фруктовый	150	1,35	-	18,9	80,1	180	1,35	-	18,9	80,1	12
ОБЕД												
12.00 часов	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	250	2,69	2,84	17,14	104,75	88
	Мясные тефтели	60	15,62	13,50	6,09	211,23	80					304
	Капуста тушёная или ленивые голубцы	100	3,13	5,56	14,38	120	150	3,98	7,42	18,98	158	354
	Компот из сух/фруктов	180	1,04	-	26,96	107,44	200	1,04	-	26,96	107,44	394
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	50	3,19	0,49	20,43	103	
		30	1,56	0,36	13,29	64,2	40	2,34	0,54	19,93	96	
ПОЛДНИК												
15.00 часов	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	200	5,48	4,88	9,07	102	419
	Бутерброд с джемом	55	2,03	3,21	11,34	127	55	2,94	4,64	16,38	184	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582768

Владелец Яковлева Светлана Николаевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025