

СОГЛАСОВАНО:

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области и городе
Первоуральск, Шалинском и
Нижнесергинском районах и городе Ревда
«14» *марта* 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 20»
Н. М. Драннишникова
Приказ № *38* от «*14*» *марта* 2024 г.



**Примерное десятидневное меню для детей до 3 лет с 10-00 часовым
пребыванием детей в дошкольном учреждении**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная	150	4,67	7,5	10,48	173,8	1,2	№13
	Чай полусладкий	180	-	-	8,0	29,92	-	№6-Н
	Батон «Подмосковный новый» в/с	15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
	Итого за завтрак:	350	6,04	11,67	28,1	277,3		
Второй завтрак:								
	10.00 Сок	150	0	0,15	15,15	62,01	15	
	Итого за 2 завтрак:	150	0	0,15	15,15	62,01		
Обед								
	Салат из свеклы	30	0,28	3,71	1,38	28,74	6,6	№37
	Щи со сметаной	150	1,8	2,78	9,91	71,7	22,76	№11
	Биточки мясные	50	7,0	5,65	5,1	99,37	0,69	№6
	Картофель отварной, запеченный с маслом	110	2,55	3,49	9,35	113,52	4,29	№58
	Компот из сухофруктов	150	0,35	-	17,4	67,17	0,25	№20
	Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
	Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
	Итого за обед:	545	15,88	19,55	58,74	489,45		
Полдник								
	Булочка ванильная	50	3,4	3,4	25,4	147,5	-	№1
	Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	
	Итого за полдник:	200	5,5	5,8	36,93	220,92		
	Итого за 1 день:	1245	27,42	37,17	138,92	1049,68	57,43	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Запеканка из риса с творогом	130	9,32	9,65	23,99	218,4	0,53	№6-г
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	№97
Чай полусладкий	180	-	-	7,92	29,91	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Итого за завтрак:	350	11,52	11,11	46,03	328,11		
Второй завтрак:							
10-00 Снежок	100	2,6	2,5	10,8	78,6	0,4	
Итого за 2 завтрак:	100	2,6	2,5	10,8	78,6		
Обед							
Винегрет	30	0,51	2,0	2,91	31,5	3,4	№30
Суп рыбный	150	4,89	1,82	7,9	67,2	1,49	№19
Гуляш мясной	50	7,8	8,54	2,32	116,9	0,58	№16
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,06	4,52	24,88	163,9	0,03	№1-г
Компот из шиповника	150	0,36	-	12,39	52,24	0,4	№29
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	22,52	20,8	66,0	540,69		
Полдник							
Пряники	50	2,0	1,1	32,37	139,9	-	
Какао с молоком	150	3,26	3,66	12,9	55,8	1,5	№7
Итого за полдник:	200	5,26	4,76	45,27	195,7		
Итого за день	1195	41,9	39,17	168,1	1143,1	8,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	150	3,12	4,2	18,05	120,75	0,96	№12-к
	Какао с молоком	180	3,9	4,39	15,4	66,9	1,5	№7
	Батон «Подмосковный новый» в/с	15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
	Сыр	5	1,25	1,45	0,12	19,5	-	
	Итого за завтрак:	350	9,68	10,26	43,17	245,05		
Второй завтрак								
	10.00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
	Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед								
	Салат из огурцов и помидоров	30	0,28	1,98	1,23	24,06	3,79	№12-с
	Суп крестьянский с пшеном	150	3,6	6,1	11,4	115,3	16,2	№15
	Биточки рыбные	50	7,84	1,88	2,2	57,6	0,2	№5
	Картофельное пюре	110	2,05	3,81	14,66	100,4	17,82	№9
	Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,29	40,03	2,88	№19
	Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
	Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
	Итого за обед:	545	17,73	17,69	55,38	446,34		
Полдник								
	Ватрушка с творогом	50	5,23	5,45	16,55	147,5	0,035	№41
	Чай полусладкий	150	-	-	6,6	24,93	-	№6-н
	Итого за полдник:	200	5,23	5,45	23,15	172,43		
	Итого за день	1225	33,94	34,7	134,4	919,22	56,385	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Макароны с сыром	145	4,3	5,5	27,3	178,9	0,04	№8
Чай полусладкий	180	-	-	7,92	29,91	-	№6-Н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Сыр	5	1,25	1,45	0,12	19,5	-	
Итого за завтрак:	350	7,35	7,25	45,14	290,91		
10.00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед							
Салат морковный	30	0,35	1,65	3,84	33,1	1,35	№25
Суп картофельный с вермишелью	150	1,5	3,47	11,3	82,6	10,0	№4
Котлета говяжья	50	7,4	6,9	2,0	100,0	0,14	№33
Капуста тушеная с томатом	110	2,6	3,2	7,0	67,6	20,4	№10
Компот из свежемороженой ягодной смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	40	№31
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	15,77	19,18	53,2	444,73		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,72	41,7	3,0	№19
Итого за полдник:	200	3,56	5,907	48,12	250,2		
Итого за день	1225	27,98	33,63	159,16	1041,24	87,93	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	№10-к
Чай полусладкий	180	-	-	7,9	29,91	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Итого за завтрак:	350	7,77	9,21	44,16	289,86		
10-00 Снежок	150	3,9	3,75	16,2	117,0	0,4	
Итого за 2 завтрак:	150	3,9	3,75	16,2	117,0		
Обед							
Салат из свежей капусты	30	0,46	20	1,8	26,79	9,42	№10
Свекольник	150	3,55	6,1	12,97	110,79	3,4	№28
Суфле из печени	50	9,7	5,3	1,0	91,7	14,0	№20
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,6	3,2	23,0	138,6	0,02	№6
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,72	41,7	3,0	№19
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	21,27	38,52	65,09	518,53		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,23	180,6		
Сок	150	0	0,15	15,15	62,01	15	
Итого за полдник:	210	0,88	2,88	20,38	242,61		
Итого за день	1255	33,82	54,36	145,83	1168	46,58	

Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша «Дружба»	150	4,2	6,88	18,41	151,8	0,9	№2
Чай полусладкий	180	-	-	7,9	29,91	-	№6-Н
Батон «Подмосковный новый» в/с	15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	11,13	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	350	5,57	18,23	35,93	255,31		
Второй завтрак							
10.00 Сок	150	0	0,15	15,15	62,01	15	
Итого за 2 завтрак:	150	0	0,15	15,15	62,01		
Обед							
Салат витаминный	30	0,36	1,62	2,46	25,8	6,6	№10
Рассольник	150	3,5	6,1	11,4	113,6	9,45	№13
Запеканка картофельная с отварным мясом	160	11,28	13,33	19,52	242,4	20,9	№3
Компот из сухофруктов	150	0,35	-	17,4	67,17	0,25	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	19,39	24,97	66,38	557,9		
Полдник							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,23	180,6		
Чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,75	
Итого за полдник:	210	2,98	5,13	16,76	254,02		
Итого за день	1255	27,94	48,48	134,22	1129,24	53,85	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Запеканка из творога	130	14,8	3,9	30,5	226,2	0,78	№195
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	180	-	-	7,9	29,91	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Итого за завтрак:	350	17,0	5,36	52,52	335,9		
Второй завтрак							
10-00 Снежок	100	2,6	2,5	10,8	78,6	0,4	
Итого за 2 завтрак:	100	2,6	2,5	10,8	78,6		
Обед							
Салат из свежих помидоров	30	0,31	2,04	1,0	24,6	7,2	№8
Суп картофельный с клецками	150	1,5	1,75	5,82	46,73	1,7	№69
Овощное рагу с мясом	160	16,88	19,12	15,84	202,64	8,9	№17
Компот из шиповника	150	0,36	-	12,39	52,24	0,4	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	22,95	26,83	50,65	435,16		
Полдник							
Пряники	50	2,0	1,1	32,37	139,9	-	
Какао с молоком	150	3,26	3,66	12,9	55,8	1,5	№7
Итого за полдник:	200	5,26	4,76	45,27	195,7		
Итого за день	1195	47,81	39,45	159,24	1045,36	20,88	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	150	4,15	1,3	14,6	87,6	1,0	№86
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	15	1,35	0,22	9,6	37,9	-	
Сыр	5	1,25	1,45	0,12	19,5	-	
Итого за завтрак:	350	10,62	7,29	42,79	271,14		
Второй завтрак							
10:00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед							
Салат и свежих огурцов с луком	30	0,24	1,98	1,12	22,71	0,28	№16
Суп гороховый	150	5,76	5,3	15,16	130,1	8,9	№12
Рыбные фрикадельки	50	8,1	1,8	2,4	59,63	0,1	№8
Картофельное пюре	110	2,05	3,81	14,66	100,4	17,82	№9
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,29	40,03	2,88	№19
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	20,11	16,81	59,23	461,8		
Полдник							
Булочка «Домашняя»	60	5,31	4,42	30,75	184,38	1,92	№13005
Чай полусладкий	150	-	-	6,6	24,93	-	№6-н
Итого за полдник:	210	5,31	4,42	37,35	209,31		
Итого за день	1235	37,34	29,82	152,07	997,78	47,25	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	150	4,72	7,4	18,51	159,3	1,0	№7
Чай полусладкий	180	-	-	7,9	29,91	-	№6-Н
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак:	355	6,54	11,65	39,23	287,5		
Второй завтрак							
10.00 Фрукты	130	1,3	1,3	12,7	55,4	13	
Итого за 2 завтрак:	130	1,3	1,3	12,7	55,4		
Обед							
Салат из свеклы и яблок	30	0,33	2,03	10,8	30,4	3,16	№37
Суп овощной	150	1,65	4,3	9,8	84,5	17,77	№5
Плов с мясом курицы	160	11,56	15,48	31,7	241,6	1,1	№3
Компот из сухофруктов	150	0,35	-	17,4	67,17	0,25	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	545	17,79	25,73	85,3	532,62		
Полдник							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	150	0,06	0,007	10,72	41,7	3,0	№19
Итого за полдник:	200	3,56	5,907	48,12	250,2		
Итого за день	1200	29,19	44,58	185,35	1125,72	39,28	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	150	3,56	1,31	11,35	50,66	0,67	№85
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	20	1,8	0,3	12,8	62,6	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
Итого за завтрак	355	9,25	9,88	42,64	275,1		
Второй полдник							
10-00 Снежок	150	3,9	3,75	16,2	117,0	0,4	
Итого за 2 завтрак:	150	3,9	3,75	16,2	117,0		
Обед							
Салат из огурцов и помидоров	30	0,28	2,01	1,23	20,0	3,1	№12-с
Борщ	150	3,6	6,0	10,4	110,0	17,4	№7
Рыбное суфле	60	9,0	3,33	1,14	71,2	0,17	№11
Картофельное пюре с морковью	110	2,3	4,0	13,2	114,1	18,8	№13
Компот из шиповника	150	0,36	-	12,39	52,24	0,4	№29
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	25	2,0	0,32	12,0	56,75	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	30	1,9	3,6	3,6	52,2	-	
Итого за обед:	555	19,44	19,26	53,96	424,49		
Полдник							
Ватрушка с джемом	60	3,69	2,92	31,73	197,9	0,62	№12007
Чай полусладкий	150	-	-	6,6	24,93	-	№6-н
Итого за полдник:	210	3,69	2,92	38,33	222,83		
Итого за день	1270	36,28	35,81	151,1	1039,4	42,91	

Ассортимент блюд 10-дневного меню

МБДОУ «Детский сад № 20»

Каши и супы молочные

1. Каша ячневая молочная
2. Каша гречневая рассыпчатая
3. Каша рисовая молочная
4. Каша пшеничная молочная
5. Каша «Дружба» молочная
6. Суп молочный с крупой
7. Суп молочный с макаронами
8. Каша манная молочная
9. Каша пшенная молочная
10. Каша геркулесовая молочная

Изделия из творога

1. Запеканка из творога
2. Запеканка рисовая с творогом

Блюда из рыбы

1. Биточки (котлеты) рыбные
2. Рыбное суфле
3. Рыбные фрикадельки

Суп

1. Щи со сметаной
2. Суп с картофельный с вермишелью
3. Борщ
4. Суп крестьянский с пшеном
5. Свекольник
6. Суп картофельный с клецками
7. Рассольник
8. Суп гороховый
9. Суп овощной
10. Суп рыбный

Блюда из мяса говядины и мяса куры

1. Биточки мясные
2. Котлета куриная
3. Котлета из мяса говядины
4. Плов с мясом куры
5. Запеканка картофельная с отварным мясом
6. Гуляш мясной
7. Овощное рагу с мясом

Гарниры

1. Капуста тушеная
2. Пюре картофельное
3. Пюре картофельное с морковью
4. Макароны изделия отварные с маслом
5. Картофель отварной, запеченный с маслом
6. Рагу из овощей
7. Рис отварной припущенный

Салаты

1. Салат из свеклы
2. Салат витаминный
3. Салат из свежих помидоров
4. Винегрет
5. Салат из свежей капусты
6. Салат морковный
7. Салат из отварной свеклы с яблок
8. Салат из свежих огурцов и помидоров
9. Салат из свежих огурцов с луком

Выпечка собственного производства

1. Булочка ванильная
2. Ватрушка с творогом
3. Булочка «Домашняя»

4.Ватрушка с повидлом

Кондитерские изделия

1.Печенье

2.Пряники

3.Сдоба

Напитки

1.Чай полусладкий

2.Чай с молоком

3.Чай с лимоном

4.Кофейный напиток с молоком

5.Какао с молоком

6.Компот из сухофруктов

7.Компот из шиповника

8.Кисель

9.Молоко

10.Снежок

11.Йогурт

Соусы

1.Соус молочный сладкий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447198

Владелец Дранишникова Наталья Михайловна

Действителен с 25.11.2024 по 25.11.2025