

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 54»

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 54»

Л.С. ГРОДА

«28 « 11 2024



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон: зима-весна

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 54/2"

Л.С. Грода _____

**Примерное 10 дневное меню для детей
аллергической реакции**

с

Неделя: первая
День: понедельник
Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182/1/А	Каша жидкая из пшеничной крупы	150	5.55	5.86	28.80	190.14	0.98
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	340	7.14	9.36	59.79	332.08	1.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.0
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.0
ОБЕД							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30	0.36	1.41	2.31	23.37	2.88
101/	Суп -харчо	156	3.93	4.90	16.84	127.18	7.12
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5.76	3.85	30.36	179.13	0.00
35/8	Суфле из печени	60	12.12	4.13	1.66	92.29	2.65
350	Компот из смеси сухофруктов	150	0.28	0.00	23.55	95.32	1.19
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	576	27.45	14.84	107.02	671.44	13.84
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
238	Запеканка из творога с бананом со сгущенным молоком	95	13.50	9.59	24.30	237.51	0.38
392 /А	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Итого	265	15.04	11.55	46.17	348.79	0.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1281	50.13	35.75	223.08	1394.71	17.24

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42.00	47.00	203.00	1400.00	45
-------	-------	--------	---------	----

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182//08 /А	Каша жидкая из кукурузной крупы	150	4.50	4.42	20.80	140.98	0.40
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.02
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	88.92	1.20
	Итого	340	9.20	10.64	52.79	343.72	1.62
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0.03	0.00	5.45	21.92	0.15
368	Фрукты Свежие (по сезону)/банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	140	0.63	0.20	13.85	59.72	4.15
ОБЕД							
108	Огурец соленый	25	0.10	0.00	1.15	5.00	0.07
72 /А	Щи по-уральски с птицей	156	1.23	3.05	4.32	49.65	7.11
269	Биточки особые	50	9.98	15.72	4.51	199.44	0.05
321	Пюре картофельное	110	2.29	7.15	15.06	133.75	12.10
348	Компот из изюма	150	0.27	0.00	26.30	106.28	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	561	18.87	26.47	83.64	648.27	19.325
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
317 /А	Макароны отварные	150	2.55	4.86	12.42	103.62	0.00
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
496	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	178.74	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	365	6.23	11.19	54.32	347.71	0.02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	34.93	48.50	204.60	1399.42	25.12

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42.00	47.00	203.00	1400.00	45
-------	-------	--------	---------	----

Неделя: первая

День: среда

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
120/07 /А	Каша жидкая из гречневой крупы	150	4.73	6.46	28.13	189.58	0.13
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	340	7.37	6.86	51.52	297.30	0.15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Пюрю фруктовое (заводская упаковка)	50	0.00	0.00	6.50	26.00	0.00
	Итого	150	0.50	0.00	16.60	68.40	2.00
ОБЕД							
55	Икра овощной	30	0.39	1.24	2.15	21.32	1.31
87	Суп картофельный с пшеном и птицей	156	3.76	2.06	9.03	69.70	0.19
317 /А	Макароны отварные	113	4.14	6.94	19.46	156.86	0.00
310	Биточки рубленные из кур	60	7.04	7.40	4.42	112.44	0.19
350/3	Напиток яблочный	150	0.04	0.04	16.02	64.60	0.70
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	579	20.37	18.23	83.38	579.07	2.39
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
215	Омлет натуральный	83	7.52	11.76	1.86	143.36	0.15
181	Кукуруза отварная	20	1.20	0.75	8.31	44.79	3.50
377	Чай с лимоном	150	0.13	0.00	12.00	48.52	1.65
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	288	11.55	14.54	45.00	357.06	5.30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	39.79	39.63	196.50	1301.83	9.84
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)			42.00	47.00	203.00	1400.00	

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
180/2/А	Каша жидкая сборная из смеси круп	150	6.45	6.85	26.67	194.13	1.09
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	330	8.89	7.00	49.56	296.80	1.11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
398	Напиток из изюма	100	0.03	0.00	5.45	21.92	0.15
	Пюре фруктовое (заводская упаковка)	50	0.00	0.00	6.50	26.00	0.00
	Итого	150	0.03	0.00	11.95	47.92	0.15
ОБЕД							
59	Салат из моркови	30	0.30	0.60	2.30	15.80	1.20
58/А	Борщ с картофелем , птицей	156	3.31	4.70	8.46	89.38	5.27
258	Шницель рыбный натуральный	50	7.48	2.23	4.87	69.47	1.53
5	Соус томатный	15	0.20	0.75	0.91	11.19	1.01
316	Рис припущенный	110	2.67	3.15	26.88	146.55	0.00
2//10	Кисель из сока	150	0.23	0.00	13.90	56.52	37.50
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	581	19.19	11.98	89.62	543.06	46.51
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
317 /А	Макароны отварные	113	4.14	6.94	19.46	156.86	0.00
437	Напиток клубничный	150	0.15	0.00	18.20	73.40	30.00
496	Коржики молочные	37	2.18	4.22	22.57	136.98	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	315	7.67	11.23	68.18	404.47	30.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1376	35.78	30.21	219.31	1292.25	77.77

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42.00	47.00	203.00	1400.00	45
-------	-------	--------	---------	----

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
181//3/А	Каша жидкая из манной крупы	150	4.50	5.25	25.13	165.77	0.43
2а	Бутерброд с джемом	30	1.55	3.50	19.03	113.82	0.02
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	343	6.09	8.75	51.15	307.71	0.47
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
24/96	Свекла отварная (дольками)	30	0.36	0.00	2.13	9.96	0.12
95/А	Суп из овощей с птицей	156	2.79	3.90	9.48	84.18	10.23
261	Азу	150	28.80	36.60	15.30	505.80	7.40
209/1	Компот из плодов свежих	150	0.04	0.04	16.02	64.60	0.70
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	556	36.99	41.09	75.23	818.69	18.45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
458	Ватрушка с повидлом	50	3.01	2.01	29.81	149.37	0.05
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	240	3.65	2.21	45.20	215.29	4.07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1239	47.23	52.05	181.68	1384.09	24.99

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42.00	47.00	203.00	1400.00	45
-------	-------	--------	---------	----

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182/8/А	Каша жидкая из пшенной курупы	150	5.10	5.50	23.60	164.30	0.78
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.18
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	340	7.74	5.90	46.99	272.02	0.98
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	3.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	3.00
ОБЕД							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	30	0.36	1.41	2.31	23.37	2.88
67/А	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей	156	2.90	3.93	5.78	70.09	11.80
414	Суфле из кур с рисом с маслом	60	8.37	9.53	3.08	131.57	0.29
171/А	Каша гречневая рассыпчатая	110	5.76	3.85	30.36	179.13	0.00
663	Морс облепиховый	150	0.15	2.00	18.20	91.40	30.00
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	576	22.54	21.27	92.03	649.71	44.97
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
240/А	Пудинг из творога с яблоками	80	10.89	8.54	11.70	167.22	1.06
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3.00	4.00	29.76	167.04	0.00
	Итого	270	13.93	12.54	48.45	362.38	1.08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1286	44.71	39.71	197.57	1326.51	40.996

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42.00	47.00	203.00	1400.00	45
-------	-------	--------	---------	----

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182/А	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5.40	6.90	28.40	197.30	1.30
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.02
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	340	6.99	10.40	54.42	339.24	1.34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388/3	Напиток из яблок сушеных	100	0.03	0.00	5.45	21.92	0.15
368	Фрукты Свежие (по сезону)/ банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	140	0.63	0.20	13.85	59.72	4.15
ОБЕД							
59	Салат из моркови	30	0.30	0.60	2.30	15.80	1.20
81	Суп картофельный с горохом и курицей	156	4.99	3.21	11.30	94.05	3.49
269	Биточки (особые)	50	9.98	15.72	4.51	199.44	0.06
317/А	Макароны отварные	110	4.14	6.94	19.46	156.86	0.00
436	Напиток лимонный	150	0.10	0.00	16.80	67.60	1.90
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	566	24.51	27.02	86.67	687.90	6.65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
182/09/А	Каша жидкая рисовая крупой	150	5.30	5.78	29.50	191.22	0.40
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
460	Крендель сахарный	50	3.54	6.56	27.88	184.72	0.00
	Итого	300	5.34	5.78	36.49	404.06	0.42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1346	37.47	43.40	191.43	1490.92	12.56

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42.00	47.00	203.00	1400.00	45
-------	-------	--------	---------	----

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182/А	Каша жидкая из ячневой крупы	150	4.73	6.46	28.13	189.58	0.13
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
377	Чай с лимоном	150	0.13	0.00	12.00	48.52	1.65
	Итого	340	7.46	6.86	56.53	317.70	1.78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
53с	Салат из свеклы с соленным огурцов	40	0.58	3.04	3.19	42.44	3.90
76/	Рассольник Ленинградский	161	1.26	3.07	9.96	72.51	4.53
316	Рис припущенный	110	2.67	3.15	26.88	146.55	0.00
299	Суфле из курицы	60	13.36	11.11	2.67	164.11	0.00
353	Компот из смеси сухофруктов	150	0.28	0.00	23.55	95.32	0.36
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	591	23.15	20.92	98.55	675.08	8.79
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
139/А	Картофельные котлеты	100	3.16	8.21	20.46	168.37	10.19
350/З	Напиток яблочный	150	0.05	0.05	20.00	80.65	0.70
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.80	82.84	0.00
	Итого	270	4.71	10.22	55.26	331.86	10.89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1301	35.82	38.00	220.44	1367.04	23.46

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42.00	47.00	203.00	1400.00	45
--------------	--------------	---------------	----------------	-----------

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182/09/А	Каша жидкая из рисовой крупы	150	5.30	5.78	29.50	191.22	0.4
2а	Бутерброд с джемом	40	1.55	3.50	19.03	113.82	0.00
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	340	6.89	9.28	55.52	333.16	0.42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0.03	0.00	5.45	21.92	0.15
	Пюре фруктовое(заводская упаковка)	50	0.00	0.00	6.50	26.00	0.00
	Итого	150	0.03	0.00	11.95	47.92	0.15
ОБЕД							
108	Огурец соленый	25	0.10	0.00	1.15	5.00	0.07
20//2	Суп-лапша с курицей	156	6.30	5.37	7.67	104.21	5.00
16//7	Зразы рыбные	50	7.98	4.88	4.66	94.48	1.33
312	Картофельное пюре	110	2.29	7.15	15.06	133.75	12.10
348	Компот из изюма	150	0.27	0.00	26.30	106.28	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	55	4.24	0.43	26.65	127.43	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	586	23.78	18.23	97.89	650.75	18.50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
215/А	Омлет натуральный	83	7.52	11.76	1.86	143.36	0.15
181	Кукуруза отварная	20	1.20	0.75	8.31	44.79	3.50
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	20	1.50	1.96	14.88	83.16	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	15	1.20	0.07	7.95	37.23	0.00
	Итого	288	11.46	14.54	39.99	336.66	3.67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1364	42.16	42.05	205.35	1368.49	22.74

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

42.00	47.00	203.00	1400.00	45
-------	-------	--------	---------	----

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная группа: 1-3 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
19//4/А	Каша жидкая ассорти (пшенично-кукурузная)	150	4.50	4.50	21.30	143.70	0.45
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.02
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
	Итого	340	7.14	4.90	44.69	251.42	0.49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
	Итого	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.00
ОБЕД							
24/96	Морковь долькой (дольками)	30	0.36	0.00	2.13	9.96	1.20
158	Уха с крупой	150	3.90	1.48	8.62	63.40	5.31
312	Кнели куриные с рисом	65	8.41	9.06	2.47	125.06	0.07
312/1/А	Капуста свежая тушеная	110	2.33	7.19	10.44	115.79	18.87
376	Компот из яблок сушеных	150	0.28	0.00	23.55	95.32	0.00
	Хлеб в/с, йодированный	30	2.40	0.15	15.90	74.55	0.00
	Хлеб Крестьянский	40	2.60	0.40	16.40	79.60	0.00
	Итого	575	20.28	18.28	79.51	563.68	25.45
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
458	Ватрушка с повидлом	50	3.01	2.01	29.81	149.37	0.05
392	Чай с сахаром	150	0.04	0.00	6.99	28.12	0.02
368	Фрукты Свежие (по сезону) / банан	40	0.60	0.20	8.40	37.80	4.00
	Итого	240	3.65	2.21	45.20	215.29	4.07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	31.57	25.39	179.50	1072.79	32.01
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13211	399.59	394.69	2019.46	13398.05	286.72
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:		1321.1	39.96	39.47	201.95	1339.81	28.67
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)			42.00	47.00	203.00	1400.00	45
СанПин 2.3/2.4.3590-20							
допускается в течение дня отступление от норм калорийности			1.05	1.19	1.01	1.04	1.57
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %			%	%	%	%	%