

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №9
«ВАСИЛЕК»
(МАДОУ д/с №9 г.Грязи)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ д/с №9 г. Грязи

Т.А. Чурилова
Т.А. Чурилова

Приказ от 31.03.2021 г. № 94-ОД

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(для детей с 2-х до 3 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ясли (новый)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая (весна-лето)	130	3	3	16	102	65
	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	150			8	29	133
	Печенье витаминизированное (весна-лето)	40	8	5	26	188	402
	Масло сливочное (весна-лето)	7		5		46	401
Итого за Завтрак			11	13	50	365	
Завтрак второй	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	140
	Итого за Завтрак второй					10	47
Обед	Салат из моркови с растительным маслом (весна-лето)	50	1	2	5	35	15
	Суп овощной на курином бульоне (весна-лето)	150	2	2	7	59	39
	Плов с курами (весна-лето)	120	11	14	17	238	175
	Компот из яблок (весна-лето)	180			11	43	167
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
	Итого за Обед			18	19	65	508
Полдник	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	180	5	6	8	104	127
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
Итого за Полдник			7	7	23	183	
Ужин сад	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	130
	Макаронные изделия отварные (весна-лето)	130	3	2	21	115	142
	Гуляш из отварного мяса (весна-лето)	60	13	5	4	115	160
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Ужин сад			30	19	37	450	
Итого за день			66	58	185	1553	

Рацион: ясли (новый)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная (весна-лето)	120	5	6	21	157	68,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	150	2	2	12	76	126
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	40	3	7	17	143	1,01
Итого за Завтрак			10	15	50	376	
Завтрак второй	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	130
	Итого за Завтрак второй			12	12	2	166
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (весна-лето)	30		1	1	14	11
	Борщ на мясном бульоне (весна-лето)	130	1		2	18	28
	Пюре гороховое (весна-лето)	100	12	3	25	177	150
	Котлета мясная (весна-лето)	50	7	6	4	97	153
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	150			9	34	124
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Обед			23	11	63	455	
Полдник	Кисломолочный напиток (весна-лето)	150	6	5	6	101	119
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
Итого за Полдник			8	6	21	180	
Ужин сад	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	150	2	2	11	72	134
	Пюре картофельное (весна-лето)	110	2	2	12	93	56
	Тефтели из рыбы (весна-лето)	50	11	1	4	70	90
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Ужин сад			17	5	37	289	
Итого за день			70	49	173	1466	

Рацион: ясли (новый)		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (весна-лето)	130	2	4	6	64	151
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	150	2	3	10	72	117
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
Итого за Завтрак			8	15	29	276	
Завтрак второй	Банан (весна-лето)	100	2	1	23	96	140,03
	Итого за Завтрак второй			2	1	23	96
Обед	Салат из моркови (весна-лето)	40	1	1	4	25	156
	Суп гороховый вегетарианский (весна-лето)	150	9	8	19	182	35
	Каша гречневая рассыпчатая (весна-лето)	110	3	2	13	86	65
	Печень, тушеная в сметане (весна-лето)	50	9	4	1	79	103
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	150			9	34	124
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Обед			25	16	68	521	
Полдник	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	130
	Пряник витаминизированный (весна-лето)	20	2	2		33	173
Итого за Полдник			14	14	2	199	
Ужин сад	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	150	4	5	7	87	127
	Вареники ленивые (весна-лето)	100	14	7	10	167	146
	Соус сметанный сладкий (весна-лето)	20		1	2	18	115
Итого за Ужин сад			18	13	19	272	
Итого за день			67	59	141	1364	

Рацион: ясли (новый)		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные (весна-лето)	120	7	4	29	186	76
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	150	2	2	11	72	134
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Масло сливочное (весна-лето)	7		5		46	401
Итого за Завтрак			11	12	55	383	
Завтрак второй	Апельсин (весна-лето)	100	1		8	40	140,02
	Итого за Завтрак второй			1		8	40
Обед	Свекла тушеная (весна-лето)	30	1	1	4	23	59
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной (весна-лето)	150	6	7	20	168	36
	Картофель и овощи, тушеные в соусе (весна-лето)	100	15	17	27	318	52
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	150			9	34	124
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Обед			25	26	82	658	
Полдник	Кисломолочный напиток (весна-лето)	150	6	5	6	101	119
	Домашняя булочка (весна-лето)	60	5	2	31	153	170
Итого за Полдник			11	7	37	254	
Ужин сад	Компот из яблок (весна-лето)	150			9	35	167
	Омлет натуральный (весна-лето)	40	5	6	2	81	77
	Капуста тушеная (весна-лето)	110	2	2	5	54	48
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Ужин сад			8	8	23	206	
Итого за день			56	53	205	1541	

Рацион: ясли (новый)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба" (весна-лето)	140	6	6	24	171	66
	Чай с сахаром (весна-лето)	170			9	32	132
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
Итого за Завтрак			10	14	46	343	
Завтрак второй	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	130
	Итого за Завтрак второй			12	12	2	166
Обед	Салат витаминный с растительным маслом (весна-лето)	30		1	2	17	5
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной (весна-лето)	180	6	8	12	161	44
	Рис отварной с овощами (весна-лето)	110	3	2	22	125	58
	Гуляш из отварного мяса (весна-лето)	60	13	5	4	115	160
	Компот из апельсинов (весна-лето)	150			9	34	166
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Обед			26	17	69	558	
Полдник	Кисель витаминизированный (весна-лето)	150			6	125	118
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
Итого за Полдник			2	1	21	204	
Ужин сад	Кисломолочный напиток (весна-лето)	150	6	5	6	101	119
	Суфле творожное (весна-лето)	110	21	15	11	264	82
	Соус молочный сладкий (весна-лето)	20	1	1	2	16	113
Итого за Ужин сад			28	21	19	381	
Итого за день			78	65	157	1652	

Рацион: ясли (новый)		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное (весна-лето)	40	5	5		63	406
	Икра кабачковая для детского питания (весна-лето)	40	1	4	3	48	4
	Чай с сахаром (весна-лето)	150			8	28	132
	Печенье витаминизированное (весна-лето)	30	6	3	20	141	402
	Масло сливочное (весна-лето)	7		5		46	401
Итого за Завтрак			12	17	31	326	
Завтрак второй	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	140
	Итого за Завтрак второй					10	47
Обед	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом (весна-лето)	40	1	2	3	36	10
	Суп - лапша домашняя (весна-лето)	150	10	8	32	242	165
	Рагу овощное (весна-лето)	150	3	3	14	95	57
	Компот из свежих фруктов (весна-лето)	150			9	34	124
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	30	2		10	54	421
Итого за Обед			18	14	83	540	
Полдник	Кисломолочный напиток с сахаром (весна-лето)	150	4	5	14	117	120
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	30	2	1	15	79	420
Итого за Полдник			6	6	29	196	
Ужин сад	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	150	4	5	7	87	127
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) (весна-лето)	120	3	5	28	169	60
	Гуляш из отварного мяса (весна-лето)	60	13	5	4	115	160
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Ужин сад			21	15	46	407	
Итого за день			57	52	199	1516	

Рацион: ясли (новый)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (весна-лето)	130	3	4	18	121	67
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	150	2	3	10	72	117
	Бутерброд с маслом (весна-лето)	40	3	7	17	143	1,01
Итого за Завтрак			8	14	45	336	
Завтрак второй	Банан (весна-лето)	100	2	1	23	96	140,03
	Итого за Завтрак второй			2	1	23	96
Обед	Сельдь с луком (весна-лето)	40	5	5	1	71	26
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (весна-лето)	150	7	10	15	202	164
	Рис отварной с овощами (весна-лето)	120	3	2	24	136	58
	Рулет с луком и яйцами (весна-лето)	60	7	8	5	119	161
	Компот из яблок (весна-лето)	150			9	35	167
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
	Итого за Обед			25	26	71	651
Полдник	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	150	2	2	11	72	134
	Зефир витаминизированный (весна-лето)	30			24	93	411
	Итого за Полдник			2	2	35	165
Ужин сад	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	150	4	5	7	87	127
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом (весна-лето)	120	3	2	15	90	145
	Рыба, тушенная в томате с овощами (весна-лето)	60	11	1	2	57	88
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Ужин сад			19	8	31	270	
Итого за день			56	51	205	1518	

Рацион: ясли (новый)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (весна-лето)	130	6	6	25	171	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке (весна-лето)	150	2	2	12	76	126
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
Итого за Завтрак			12	16	50	387	
Завтрак второй	Сок (весна-лето)	100	12	12	2	166	130
	Итого за Завтрак второй			12	12	2	166
Обед	Салат витаминный с растительным маслом (весна-лето)	40		1	3	22	5
	Щи со сметаной (весна-лето)	150	6	8	8	132	30
	Пюре картофельное (весна-лето)	110	2	2	12	93	56
	Тефтели мясо-крупяные (весна-лето)	60	7	7	5	114	106
	Кисель витаминизированный (весна-лето)	150			6	125	118
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Обед			18	19	51	574	
Полдник	Кисломолочный продукт (весна-лето)	150	8	5	5	102	404
	Вафли (весна-лето)	30	1	1	23	106	409
Итого за Полдник			9	6	28	208	
Ужин сад	Компот из сухофруктов (весна-лето)	150			12	48	122
	Яйцо вареное (весна-лето)	40	5	5		63	406
	Капуста тушеная (весна-лето)	110	2	2	5	54	48
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Ужин сад			8	7	24	201	
Итого за день			59	60	155	1536	

Рацион: ясли (новый)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (весна-лето)	130	4	6	17	141	64
	Чай сладкий с лимоном (весна-лето)	150			8	29	133
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
Итого за Завтрак			8	14	38	310	
Завтрак второй	Апельсин (весна-лето)	100	1		8	40	140,02
	Итого за Завтрак второй			1		8	40
Обед	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом (весна-лето)	40	1	2	3	36	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями (весна-лето)	150	7	8	15	160	34
	Каша перловая рассыпчатая (весна-лето)	120	3	4	22	144	147
	Рыба, тушенная в томате с овощами (весна-лето)	60	11	1	2	57	88
	Кисель витаминизированный (весна-лето)	150			6	125	118
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Обед			25	16	65	610	
Полдник	Кисломолочный напиток (весна-лето)	150	6	5	6	101	119
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
Итого за Полдник			8	6	16	153	
Ужин сад	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	150	2	2	11	72	134
	Запеканка творожная (весна-лето)	120	17	11	9	203	79
	Соус молочный (весна-лето)	30	1	1	3	27	112
	Конфета (весна-лето)	20				28	143
Итого за Ужин сад			20	14	23	330	
Итого за день			62	50	150	1443	

Рацион: ясли (новый)		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (весна-лето)	130	5	6	27	182	70
	Чай сладкий с молоком (весна-лето)	150	2	2	11	72	134
	Бутерброд с сыром (весна-лето)	40	4	8	13	140	1
Итого за Завтрак			11	16	51	394	
Завтрак второй	Яблоки (весна-лето)	100			10	47	140
	Итого за Завтрак второй					10	47
Обед	Свекла тушеная (весна-лето)	40	1	1	5	31	59
	Суп картофельный (весна-лето)	150	6	9	12	165	152
	Гренки для супов (весна-лето)	10	1		5	26	47
	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему (весна-лето)	130	8	8	14	166	100
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	150			12	48	122
	Хлеб пшеничный (весна-лето)	20	2	1	10	52	420
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Обед			19	19	65	524	
Полдник	Молоко стерилизованное витаминизированное (весна-лето)	150	4	5	7	87	127
	Оладьи (весна-лето)	40	3	1	17	86	169
Итого за Полдник			7	6	24	173	
Ужин сад	Сок (весна-лето)	150	19	18	3	249	130
	Макароны, запеченные с яйцом (весна-лето)	120	4	4	25	152	158
	Хлеб ржаной (весна-лето)	20	1		7	36	421
Итого за Ужин сад			24	22	35	437	
Итого за день			61	63	185	1575	
Итого за период			632	560	1755	15164	
Среднее значение за период			63,2	56	175,5	1516,4	

МОНГО ПРИТОЛГЫНЧИВЭННИК БҮГД

Төрөл: _____ Огноо: _____

Хугацаа: _____

№	Мөнөөр Хүндэтгэл	Төрийн Хүндэтгэл	Төрийн Хүндэтгэл	Төрийн Хүндэтгэл	Төрийн Хүндэтгэл	Төрийн Хүндэтгэл	Төрийн Хүндэтгэл	Төрийн Хүндэтгэл	Төрийн Хүндэтгэл
									Төрийн Хүндэтгэл



Иргэдэд үйлчилгээний газар
МОНГОНЫ ГЭМГИЙН МОНГОЛ
МОНГОНЫ ГЭМГИЙН МОНГОЛ
МОНГОНЫ ГЭМГИЙН МОНГОЛ
МОНГОНЫ ГЭМГИЙН МОНГОЛ
МОНГОНЫ ГЭМГИЙН МОНГОЛ

Прошу пометку, прошитую печатью