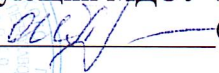


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад №80 «Колокольчик»
(сокращенное наименование МДОУ «Детский сад № 80»)



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 80»
 О.И. Прошутинская

Примерное десятидневное меню

возрастная категория
дети с 1-го до 3-х лет

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I (день I) Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	150,00	5,10	8,20	25,70	160,00	54-9к-2020
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,00	1,98	8,70	58,90	54-23гн-2020
Итого завтрак		365,00	9,40	17,18	49,40	323,90	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Икра морковная	30,00	0,60	2,10	3,00	33,90	54-12з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150,00	3,50	4,30	10,70	82,80	54-2с-2020
	Жаркое по -домашнему	180,00	10,00	12,00	23,80	238,40	54-9м-2020
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,80	60,70	54-1хн-2020
Итого обед		550,00	17,10	18,80	65,70	484,20	
Полдник	Кефир	150,00	3,20	3,70	6,00	79,50	Пром.
	Печенье	20,00	1,50	1,20	14,90	83,20	Пром.
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		270,00	5,10	5,30	30,70	206,70	
Ужин	Запеканка из творога	180,00	15,00	6,50	29,30	221,00	54-1т-2020
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	4,80	19,60	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	2,20	0,20	17,00	65,00	Пром.
Итого Ужин		400,00	17,30	6,70	51,10	305,60	
Итого за день		1765,00	48,90	47,98	211,40	1399,60	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I (день 2) Завтрак	Каша Дружба на молоке	150,00	3,20	4,20	17,90	120,80	54-16к-2020
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	I
	Яйцо	20,00	2,20	2,00	0,10	56,60	54-60-2020
	Какао с молоком	180,00	2,60	1,90	8,30	60,80	54-21гн-2020
Итого завтрак		385,00	10,30	15,10	41,30	343,20	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Салат из свеклы отварной	30,00	0,40	1,40	2,30	22,80	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский	150,00	3,00	4,00	10,20	94,20	54-3с-2020
	Оладьи из пшена по Кунцевски	60,00	7,50	5,00	8,50	110,60	54-35м-2020
	Картофельное пюре	120,00	3,00	3,80	29,20	122,80	54-6г-2020
	Соус красный основной	20,00	0,70	0,50	1,80	21,20	54-3соус
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	Пром.
	Компот из кураги	150,00	0,70	0,00	11,70	50,20	54-2хн-2020
Итого обед		570,00	17,90	15,10	77,10	490,20	I
Полдник	Кефир	150,00	3,20	3,70	6,00	79,50	Пром.
	Булочка домашняя	50,00	3,60	6,00	22,10	105,00	452
	Банан	100,00	1,50	0,50	8,00	95,00	386
		300,00	8,30	10,20	36,10	279,50	
Итого Полдник	Макароны отварные с сыром	180,00	5,00	8,00	18,00	173,00	220
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	4,80	19,60	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	2,20	0,20	17,00	65,00	Пром.
Итого Ужин		400,00	7,30	8,20	39,80	257,60	
Итого за день		1835,00	43,80	48,60	208,80	1449,70	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I (день 3) Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150,00	5,80	8,20	23,00	165,00	54-13к-2020
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	8,00	1,80	2,40	0,00	28,64	54-13-2020
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,00	1,98	8,70	58,90	54-23гн-2020
Итого завтрак		373,00	11,90	19,58	46,70	357,54	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30,00	0,39	2,10	2,60	30,10	10
	Щи из свежей капусты со сметаной	150,00	3,40	4,20	5,50	79,00	54-2с-2020
	Рыба тушеная с овощами	50,00	4,13	2,00	22,00	165,00	54-9м-2020
	Рис отварной	120,00	3,00	3,80	29,50	69,00	54-6г-2020
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	Пром.
	Кисель	150,00	0,00	0,00	16,00	67,00	54-1хн-2020
Итого обед		540,00	13,52	12,50	89,00	478,50	
Полдник	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
	Кефир	150,00	3,20	3,70	6,00	79,50	Пром.
	Печенье	20,00	1,50	1,20	14,90	83,20	Пром.
Итого Полдник		270,00	5,10	5,30	30,70	206,70	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	180,00	14,00	10,10	17,30	201,00	250
	Моус молочный	20,00	0,40	0,40	3,90	19,60	369
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	4,80	19,60	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30,00	2,00	0,19	12,00	65,00	Пром.
Итого Ужин		410,00	16,50	10,69	38,00	305,20	
Итого за день		1773,00	47,02	48,07	218,90	1427,14	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (день 4) Завтрак	Каша молочная яичневая	150,00	5,00	8,20	25,70	130,00	54-25к-2020
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
	Яйцо	20,00	2,20	2,00	0,10	56,60	54-60-2020
	Какао с молоком	180,00	2,60	1,90	8,30	60,80	54-21гн-2020
Итого завтрак		385,00	12,10	19,10	49,10	352,40	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,10	3,00	33,90	57
	Суп картофельный с рыбой	150,00	3,00	4,00	11,00	82,80	54-31с-2020
	Гуляш из говядины	60,00	8,00	8,00	6,00	98,00	54-2м-2020
	Макароны отварные	120,00	10,00	8,00	26,00	155,00	54-9м-2020
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	Пром.
	Компот из изюма	150,00	0,30	0,10	13,00	56,00	54-4хн-2020
Итого обед		550,00	24,50	22,60	72,40	494,10	
Полдник	Кефир	150,00	3,20	3,70	6,00	79,50	Пром.
	Вафли	20,00	1,50	1,20	14,90	83,20	Пром.
	Апельсин	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		270,00	5,10	5,30	30,70	206,70	
Ужин	Винегрет с растительным маслом	180,00	1,30	5,00	10,00	170,00	54-1т-2020
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	4,80	19,60	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	40,00	2,20	0,20	17,00	65,00	Пром.
Итого Ужин		400,00	3,60	5,20	31,80	254,60	
Итого за день		1785,00	45,30	52,20	198,50	1387,00	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (день 5) Завтрак	Каша молочная манная	150,00	4,00	4,30	19,00	123,00	54-27к-2020
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	8,00	1,80	2,40	0,00	28,64	54-13-2020
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,00	1,98	8,70	58,90	54-23гн-2020
	Итого завтрак	373,00	10,10	15,68	42,70	315,54	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Морковь отварная дольками	30,00	0,60	2,10	3,00	18,80	54-27з-2020
	Суп крестьянский с клупой	150,00	3,70	4,50	8,40	96,00	54-11с-2020
	Капуста тушеная с мясом	170,00	8,00	15,00	13,00	290,00	54-10м-2020
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	Пром.
	Компот из ягод	150,00	0,20	0,10	6,30	26,60	54-7хн-2020
Итого обед		540,00	15,10	22,10	44,10	499,80	
Полдник	Кефир	150,00	3,20	3,70	6,00	79,50	Пром.
	Крендель сахарный	50,00	1,50	1,20	30,00	150,00	443
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
	Итого Полдник	300,00	5,10	5,30	45,80	273,50	
Ужин	Каша жидкая молочная гречневая	180,00	10,00	6,50	32,00	140,00	54-20к-2020
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	4,80	19,60	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	2,20	0,20	17,00	65,00	Пром.
Итого Ужин		400,00	12,30	6,70	53,80	224,60	
Итого за день		1793,00	42,60	49,78	200,90	1392,64	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 1) Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150,00	2,40	4,30	18,20	125,40	54-26к-2020
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,00	1,98	8,70	58,90	54-23гн-2020
Итого завтрак		365,00	6,70	13,28	41,90	289,30	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30,00	0,02	0,10	0,10	2,30	20
	Свекольник	150,00	1,35	3,20	7,90	66,10	54-18с-2020
	Запеканка картофельная с мясом	180,00	15,00	14,50	32,00	325,50	308
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	Пром.
Итого обед	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,00	14,80	60,70	54-1хн-2020
		550,00	19,37	18,20	68,20	523,00	
		150,00	3,20	3,70	6,00	79,50	Пром.
Полдник	Кефир	20,00	1,50	2,00	14,90	83,20	Пром.
	Печенье	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		270,00	5,10	6,10	30,70	206,70	
Ужин	Запеканка из творога с вермишелью	180,00	13,00	11,00	30,40	240,00	62
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	4,80	19,60	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	2,20	0,20	17,00	65,00	Пром.
Итого Ужин		400,00	15,30	11,20	52,20	324,60	
Итого за день		1765,00	46,47	48,78	207,50	1422,80	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 2) Завтрак	Каша молочная гречневая	150,00	5,40	4,30	19,90	120,00	54-20к-2020
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	8,00	1,80	2,40	0,00	28,64	54-13-2020
	Какао с молоком	180,00	2,60	1,90	8,30	60,80	54-21гн-2020
	Итого завтрак	373,00	12,10	15,60	43,20	314,44	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Икра свекольная	30,00	0,70	2,10	3,40	35,70	54-153-2020
	Суп из овощей	150,00	1,10	2,79	6,06	89,00	54-17с-2020
	Печень говяжья по - Сторогоновски	60,00	8,00	8,20	4,00	135,00	54-16м-2020
	Картофель отварной	120,00	2,40	3,36	19,20	105,00	336
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	Пром.
Итого обед	Компот из кураги	150,00	0,70	0,00	11,70	50,20	54-2хн-2020
		550,00	15,50	16,85	57,76	483,30	
Полдник	Кефир	150,00	3,20	3,70	6,00	79,50	Пром.
	Ватрушка с повидлом	50,00	3,60	4,00	24,00	105,00	452
	Банан	100,00	1,50	0,50	8,00	95,00	386
	Итого Полдник	300,00	8,30	8,20	38,00	279,50	
Ужин	Макароны отварные	180,00	5,40	3,00	32,80	155,00	54-1г-2020
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	4,80	19,60	54-2гн-2020
	Яйцо	20,00	2,40	2,00	0,15	28,00	54-60-2020
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
Итого Ужин		415,00	10,20	12,00	52,75	307,60	
Итого за день		1818,00	46,10	52,65	206,21	1464,04	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 3) Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	150,00	5,00	7,60	28,20	172,00	54-6к-2020
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,00	1,98	8,70	58,90	54-23гн-2020
Итого завтрак		365,00	9,30	16,58	51,90	335,90	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Салат из квашенной капусты	30,00	0,50	1,50	2,30	24,90	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	2,20	4,70	8,00	132,00	88
	Котлета рыбная	50,00	6,00	4,72	3,12	105,00	273
	Рис отварной	120,00	3,00	3,80	29,50	68,40	54-6г-2020
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	Пром.
	Кисель	150,00	0,00	0,00	16,00	67,00	401
Итого обед		540,00	14,30	15,12	72,32	465,70	
Полдник	Кефир	150,00	3,20	3,70	6,00	79,50	Пром.
	Печенье	20,00	1,50	1,20	14,90	83,20	Пром.
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		270,00	5,10	5,30	30,70	206,70	
Ужин	Сырник	180,00	13,00	10,00	18,00	256,00	54-6г-2020
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	4,80	19,60	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	2,20	0,20	17,00	65,00	Пром.
Итого Ужин		400,00	15,30	10,20	39,80	340,60	
Итого за день		1755,00	44,00	47,20	209,22	1428,10	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 4) Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150,00	4,90	4,90	27,00	110,00	6
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
	Яйцо	20,00	2,20	2,00	0,10	56,60	54-60-2020
	Какао с молоком	150,00	2,60	1,90	8,30	60,80	54-21гн-2020
Итого завтрак		355,00	12,00	15,80	50,40	305,00	
II Завтрак	Сок	150,00	-	-	12,00	68,00	Пром.
Итого II Завтрак		150,00	-	-	12,00	68,00	
Обед	Икра кабачковая	40,00	0,50	2,80	3,50	41,00	57
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150,00	6,40	3,24	18,00	96,75	54-5с-2020
	"Ёжик"	60,00	7,90	6,00	17,00	135,00	54-15м-2020
	Капуста белокочанная тушеная	120,00	2,30	5,00	6,50	105,00	54-19г-2020
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,00	Пром.
	Компот из изюма	150,00	0,30	0,10	13,80	57,00	54-4хн-2020
Итого обед		560,00	20,00	17,54	72,20	502,75	
Полдник	Кефир	150,00	3,20	3,70	6,00	79,50	Пром.
	Вафли	20,00	1,50	2,00	14,90	86,20	Пром.
	Апельсин	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		270,00	5,10	6,10	30,70	209,70	
Ужин	Салат рыбный	180,00	4,00	4,00	18,00	198,00	47
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	4,80	19,60	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	Пром.
Итого Ужин		405,00	6,80	12,00	38,30	337,60	
Итого за день		1740,00	43,90	51,44	203,60	1423,05	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 5) Завтрак	Вермишель молочная	150,00	5,90	6,75	27,00	150,00	10
	Бутерброд с маслом	35,00	2,30	7,00	15,00	105,00	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	8,00	1,80	2,40	0,00	28,64	54-1з-2020
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,00	1,98	8,70	58,90	54-23гн-2020
Итого завтрак		373,00	12,00	18,13	50,70	342,54	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Морковь отварная дольками	30,00	0,40	1,00	2,10	18,80	54-27з-2020
	Суп гороховый	150,00	6,00	5,00	18,00	105,00	54-25с-2020
	Плов с курицей	150,00	20,5	10,00	24,9	250,00	54-12м-2020
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	13,40	68,40	Пром.
	Компот из ягод	150,00	0,20	0,10	6,30	26,60	54-7хн-2020
Итого обед		520,00	9,20	16,50	39,80	468,80	
Полдник	Кефир	150,00	3,90	3,75	6,00	79,50	Пром.
	Булочка школьная	50,00	5,10	1,50	28,30	130,00	54-9в-2020
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		300,00	9,40	5,65	44,10	253,50	
Ужин	Каша рассыпчатая (греча)	180,00	7,00	4,56	30,30	183,00	330
	Чай молоком и с сахаром	180,00	1,20	0,80	6,50	38,20	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	2,20	0,20	17,00	65,00	Пром.
Итого Ужин		400,00	10,40	5,56	53,80	286,20	
Итого за день		1773,00	41,00	45,84	202,90	1430,24	