

Приложение № 1
к Приказу № 30 от 15.02.2023г.

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 комбинированного вида»



Утверждаю заведующий
БМАДОУ «Детский сад №17»
Г.Р. Валиева Г.Р. Валиева
«15» февраля 2023 г.

**Десятидневное меню приготавливаемых блюд
в БМАДОУ «Детский сад №17»
от 2 до 3 лет**

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

г. Березовский
2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны с сыром	150	7,8	6,1	34,1	219	43-2/3
	Батон с каротином с маслом	25/5	1,62	3,21	9,8	75,4	1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
Итого за завтрак		360	12,12	11,91	55,9	374,4	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	86,4	Пром.
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	2,5	2,7	32	20/1
	Суп- пюре из разных овощей со сметаной	150	2,01	2,67	7,09	60,75	27/2
	Биточки(котлеты мясные паровые	60	8,53	8,32	3,86	124	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	5,8	4,7	30,5	168	44/3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54	6/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	47	Пром.
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	1,65	0,3	8,35	35,2	Пром.
	Итого за обед		545	20,11	18,61	78,24	520,95
Полдник	Рагу из овощей с соусом молочным	130	2,7	4,6	14,6	103	19/3
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	12/10
Итого за полдник		280	3,8	5,7	23	149	
Итого за первый день		1335	36,78	36,37	172,29	1130,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом сливочным	130	4,8	5,6	21,9	151	8/4
	Батон с каротином с маслом	25/5	1,62	3,21	9,8	75,4	1/13
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	18,4	101	14/10
Итого за завтрак		340	8,42	10,31	45,8	327,4	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	21	10,1	-
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом	30	0,3	2,0	3,7	31	13/1
	Свекольник со сметаной на мясн.бульоне	150	1,9	3,7	10,7	76	5/2
	Рыба запеченная в молочн. соусе	50	5,2	1,3	2,5	42	6/7
	Картофельное пюре	110	2,1	2,8	14,9	90	3/3
	Компот из чернослива и изюма	150	0,5	0	17,8	64	5/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	47	-
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	1,65	0,3	8,35	35,2	-
Итого за обед		535	12,97	10,22	67,79	385,2	
Полдник	Запеканка из творога со сгущ. молоком	130	22	12,5	17,4	272	9/5
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	-
Итого за полдник		310	27,2	17,8	25,5	372	
Итого за второй день		1335	49,19	38,93	160,09	1094,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,5	3,9	25,3	146	14/4
	Батон с каротином с маслом	25/5	1,62	3,21	9,8	75,4	1/13
	сыр	7	1,84	1,86	0	24,57	5/13
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	12/10
Итого за завтрак		367	9,26	10,27	45,2	300,97	
Второй завтрак	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	80	Пром.
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит. маслом	30	0,6	2,1	4,0	36	27/1
	Суп- лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9	58	20/2
	Морковь тушеная	110	1,4	3,9	10,5	75	10/3
	Мясо кур отварное в соусе	60	8,5	9,2	1,6	123	2/9
	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49	15/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	47	Пром.
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	1,65	0,3	8,35	35,2	пром.
Итого за обед		545	15,07	17,82	56,89	423,2	
Полдник	Пирожок печеный из капусты с яйцом	60	4,8	3,2	30,7	160	9/12
	Кисломолочные продукты в ассортименте	150	4,4	4,8	7,1	88	Пром.
Итого за полдник		210	9,2	8,0	37,8	248	
Итого за третий день		1272	37,93	39,89	147,09	1052,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,9	4,5	24,4	154	11/4
	Батон с каротином с маслом	20/5	1,62	3,21	9,8	75,4	1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
Итого за завтрак		355	9,22	10,31	46,2	309,4	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	86,4	Пром.
Обед	Икра кабачковая	30	0,4	3,0	4,7	38,4	Пром.
	Рассольник с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,49	11,24	15,34	141	9,2 15/2
	Суфле из печени	60	12,0	4,1	1,7	92	35/8
	Картофельное пюре с морковью	110	2,1	2,8	12,9	80	4,3
	Кисель	150	0,7	0	24	86	9/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	Пром.
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	1,65	0,3	8,35	35,2	Пром.
Итого за обед		545	22,66	21,56	76,83	519,24	
Полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71	21/2
	Чай	150	0	0	6,8	26	10/10
	Хлеб пшеничная Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	Пром.
Итого за полдник		320	3,92	2,82	25,94	143,64	
Итого за четвертый день		1380	36,55	34,84	164,12	1058,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,9	4,5	24,4	154	15/4
	Батон с каротином с маслом	20/5	1,62	3,21	9,8	75,4	1/13
	Какао с молоком	180	3,2	2,8	19,9	108,9	14/10
Итого за завтрак		355	9,72	10,51	54,1	338,3	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	21	10,1	Пром.
Обед	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,05	0,75	54-23- 2020
	Суп картоф. с клецками ср сметан. на к/б	150	3,46	2,46	8,55	70,15	12/2
	Капуста тушеная с мясом	160	16,6	16,6	12	255,6	54-10м- 2020
	Компот из кураги	150	0,2	00	14,5	53	1/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	Пром.
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	1,65	0,3	8,35	35,2	Пром.
Итого за обед		535	23,48	19,53	53,29	461,34	
Полдник	Салат из отварн. картофеля, моркови с репч. луком, соленым огурцом и растит. маслом	40	0,6	6,0	4,3	71	30/1
	Кондитерка (печенье)	30	1,2	0,15	15	92,25	Пром.
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	12/10
Итого за полдник		220	2,85	7,2	27,7	209	
Итого за пятый день		1260	36,65	37,84	156,09	1018,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,3	4,5	16,9	119	4/4
	Батон с кератином с маслом	25/5	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
Итого за завтрак		360	7,94	10,95	40,64	289,44	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	86,4	Пром.
Обед	Горошек зеленый	30	0,9	1,1	3,4	22	1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40	6/2
	Ежики мясные (биточки из говядины с рисом)	160	23,4	23,2	9,9	341	15/8
	Соус сметанный	15	0,15	1,3	0,7	15	6/11
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0,1	14,5	53	4/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	Пром.
	Хлеб ржаной (йодированный)	30	2	0,3	12	69,5	Пром.
Итого за обед		555	29,07	28,02	55,94	587,14	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17,1	2,2	213	2/6
	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49	6/10
Итого за полдник		280	12,9	17,2	15,8	262	
Итого за шестой день		1345	50,66	56,32	127,53	1224,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша гречневая молочная с масло сливочным	150	5,4	5	25,2	155	2/4
	Батон с каротином с маслом	25/5	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
	Чай с молоком	150	1,05	1,3	8,4	45,75	12/10
Итого за завтрак		330	8,39	10,15	45,34	291,19	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	21	10,1	-
Обед	Салат из морской капусты с яйцом с раст. маслом	30	0,6	3,3	1,1	36	19/1
	Борщ со сметаной на курином бульоне	150	1,3 0,6	3,2 0,45	7,6 0,3	60 10	2/2
	Рагу из овощей	110	1,7	2,6	10,8	66	18/3
	Котлеты из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158	5/9
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	Пром.
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	2	0,3	12	69,5	Пром.
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0,1	15,0	54	7/10
Итого за обед		545	18,62	18,87	65,74	500,14	
Полдник	Пирожок печеный с печенью	70	9,0	6,8	24,3	192	10/12 35/8
	Кисло- молочные продукты	150	4,4	4,8	7,1	88	Пром.
Итого за полдник		220	13,4	11,6	31,4	280	
Итого за седьмой день		1245	41,01	41,22	163,48	1081,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Суфле творожное	150	17,72	14,5	16,7	269	19/5
	Соус молочный сладкий	20	0,5	0,9	3,0	22	2/11
	Батон с каротином с маслом	25/5	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	14/10
Итого за завтрак		350	23,0	21,85	49,84	482,44	
Второй завтрак	сок	150	0,75	0,15	15,15	86,4	Пром.
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,4	2,0	3,3	32	31/1
	Суп с рыбой (горбуша)	150	5,55	4,05	7,2	87,63	54-16с-2020
	Плов из мяса говядины	160	11,3	11	42,5	266	5/8
	Овощи соленые (помидор)	30	0,01	0	2	9	\пром.
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54	6/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	Пром.
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	2	0,3	12	69,5	Пром.
Итого за обед		565	20,98	17,47	91,74	564,77	
Полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	130	7,6	6,0	10,4	124	4/6
	Молоко кипяченое	200	5,2	5,3	8,1	100	Пром.
Итого за полдник		330	12,8	11,3	18,5	224	
Итого за восьмой день		1395	57,53	50,77	175,23	1357,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	7/4
	Батон с каротином с маслом	25/5	1,94	3,85	11,74	90,44	4/13
	Сыр	7	1,84	1,82	0	24,57	5/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	13/10
Итого за завтрак		367	1098	12,67	56,54	381,01	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	21	10,1	-
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	0,4	2,5	6,7	47	25/1
	Суп фасолевый на мясном бульоне	150	6,9	5,5	11	110	32/2
	Тефтели рыбные в соусе	60	8,2	1,2	4,8	63	9/7
	Картофельное пюре	110	2,2	2,9	15	92	3/3
	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	13,6	49	15/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	Пром.
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	2	0,3	12	69,5	Пром.
Итого за обед		545	21,22	12,62	72,94	477,14	
Полдник	Запеканка морковная	100	2,6	3,0	19,8	105	38/3
	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,4	17	1/11
	Чай с лимоном	150	0,08	0	6,8	26,7	11/10
Итого за полдник		270	3,08	4,2	28,0	148,7	
Итого за девятый день		1332	35,88	30,09	178,48	1016,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис +пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,4	19,8	132	16/4
	Батон с каротином с маслом	25/5	1,94	3,85	11,74	90,44	4/13
	Чай с молоком	150	1,05	1,3	8,4	45,75	12/10
Итого за завтрак		330	6,69	9,55	39,94	268,19	
Второй завтрак	сок	150	0,75	0,15	15,15	86,4	Пром.
Обед	Салат овощной (картофель,яблоки, яйцо, горошек зеленый) с растительным маслом	30	1,0	2,5	3,5	38	16/1
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной	150	4,32	5,48	10,28	102,75	31/2 1/2
	Зразы или рулет из говядины	60	7,6	8,1	7,0	129	18/8
	Горошница с маслом	110	9,5	0,9	21,7	132	54-21г- 2020
	Компот из яблок свежих и чернослива	150	0,2	0	14,4	53	3/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	Пром.
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	2	0,3	12	69,5	Пром.
Итого за обед		545	25,94	17,4	78,72	570,89	
Полдник	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27	212	5/12
	Молоко кипяченое	200	5,2	5,3	8,1	100	-
Итого за полдник		265	13,7	13,4	35,1	312	
Итого за десятый день		1290	47,08	40,5	168,91	1237,48	

	вес	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Средние показатели за завтрак	351,4	10,57	11,85	47,95	336,27
Средние показатели за второй завтрак	150	1,05	0,7	16,7	55,24
Средние показатели за обед	546	21,01	18,21	69,81	501,00
Средние показатели за полдник	270,5	10,28	9,92	26,87	234,83
Средние показатели за период:	1317,9	42,93	40,68	161,33	1127,34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Валиева Гузалия Ринадовна

Действителен с 16.06.2022 по 16.06.2023