

Горноуральский городской округ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 комбинированного вида

622911, Свердловская область, Пригородный район, с. Николо - Павловское,
улица Юбилейная, 1-А, факс, тел. 8(3435)915-215, 8(3435)915-270,
E-mail: detsad30ggo@yandex.ru



Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей раннего возраста (с апреля по сентябрь)

МЕНЮ

Группа раннего возраста

10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	5,03	5,52	27,04	176,7				
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30	3,24	4,07	9,42	88,41			4	0,38
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,7	2,86	8,55	69,29			0	0
Итого за 'Завтрак'			10,97	12,44	45,01	334,4		31,85	4,5	0
10:00										
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0
Итого за '10:00'			0,4	0,4	11,6	48,68		4,64	0	0
Обед										
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,74	3,59	11,68	83,66			0	0,3
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	120	9,5	9,4	19,15	197,7			0	0,3
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	13,55	51,23			7	0
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	30	0,32	2,02	1,5	25,09			0	0,15
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
Итого за 'Обед'			15,37	15,53	67,76	460,4		43,85	7	0,75
Полдник										
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	80	5,41	3,94	53,09	263,7			2	0,46
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06			0	0
Итого за 'Полдник'			9,77	8,75	60,16	351,8		33,50	2	0,46
Итого за день			36,51	37,12	184,5	1195			17,5	1,58
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			5,01	1,87	32,28	145,3				
Содержание, % от калорийности			13	29	59					

МЕНЮ

Группа раннего возраста

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	5,23	5,39	27,81	176,6			4	0,38
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,34	1,43	8,96	52,32			7	0
Итого за 'Завтрак'			8,12	9,89	46,2	301,4		28,70	11	0,38
10:00										
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0
Итого за '10:00'			0,4	0,4	11,6	48,68		4,64	0	0
Обед										
29/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,98	1,85	10,59	66,07			0	0,3
16/3	Морковь тушеная	120	1,86	4,75	13,56	98,53			2	0,3
8/9	Суфле из мяса кур паровое	50	9,56	8,11	4,14	127,5			0	0,25
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,17	0,1	12,48	48,7			7	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
Итого за 'Обед'			16,88	15,31	62,65	443,6		42,25	9	0,85
Полдник										
7/5	Вареники ленивые	90	14,28	7,76	15,14	188,7			5	0,23
9/11	Соус фруктовый (из яблок)	30	0,03	0,03	5,71	22,3			4	0
-	Кисель с витаминами Витошка	150	0	0	16,74	68,65			0	0
Итого за 'Полдник'			14,31	7,78	37,6	279,7		26,64	9	0,23
Итого за день			39,72	33,39	158,1	1073			29	1,45
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			8,22	-1,86	5,8	23,37				
Содержание, % от калорийности			15	29	56					

МЕНЮ

Группа раннего возраста

8 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,26	4,73	22,77	149,5			4	0,38
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	2,68	2,67	12,44	81,82			9	0
Итого за 'Завтрак'			8,5	10,48	44,64	303,7		28,93	13	0,38
10:00										
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24		4,12	0	0
Обед										
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	150	1,32	3,25	6,71	58,92			0	0,3
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	0,96	0	14			0	0
3/3	Картофельное пюре	120	2,93	3,14	20,34	120,3			0	0,18
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	50	7,75	2,07	7,65	79,83			0	0,19
12/10	Компот из чернослива и изюма	150	0,29	0,07	15,99	61,86			7	0
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	1,99	0,96	21,99			0	0,15
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
Итого за 'Обед'			17,16	11,98	73,53	459,7		43,78	7	0,82
Полдник										
26/12	Шаньга со сметаной	70	6,31	7,88	34,79	234,6			4	0,47
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	150	0,2	0,08	11	41,96			7	0
Итого за 'Полдник'			6,51	7,96	45,78	276,6		26,34	11	0,47
Итого за день			32,66	30,52	174,3	1083			31	1,66
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			1,16	-4,73	22,01	33,24				
Содержание, % от калорийности			12	26	62					

МЕНЮ

Группа раннего возраста

7 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	5,11	24,42	162,2			3	0,38
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,7	2,86	8,55	69,29			4,5	0
Итого за 'Завтрак'			9,17	11,05	42,4	303,9		28,94	7,5	0,38
10:00										
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5			0	0
Итого за '10:00'			1,5	0,5	22,7	95,5		9,10	0	0
Обед										
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	150	2,05	3,37	12,79	85,68			0	0,3
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	0,96	0	14			0	0
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	120	2,88	1,92	13,33	75,05			2	0,3
42/8	Тефтели из мяса говядины	50	7,07	6,61	7,37	116,1			0	0,25
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	10,61	40,08			4	0
Итого за 'Обед'			17,15	13,38	65,99	433,7		41,31	6	0,85
Полдник										
15/5	Запеканка из творога с рисом	90	13,36	9,04	13,74	190,9			6	0,23
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61			0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,2	1,27	8,73	49,45			7	0
Итого за 'Полдник'			15,64	11,59	30,79	288		27,43	13	0,23
Итого за день			43,46	36,52	161,9	1121			26,5	1,45
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			11,96	1,27	9,63	71,07				
Содержание, % от калорийности			16	30	54					

МЕНЮ

Группа раннего возраста

6 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			г всего	г всего							
Завтрак											
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,74	3,88	25,21	158,7			0	0,33	
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			0	0	
27/10	Чай (вариант 2)	195	0,06	0,01	4,93	19,06			5	0	
Итого за 'Завтрак'			7,35	6,97	39,57	250,2			23,83	5	0,33
10:00											
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0	
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24			4,12	0	0
Обед											
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0	
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,4	3,36	9,56	72,76			0	0,3	
1/8	Мясо говядины отварное	5	1,35	0,96	0,05	14,18			0	0,03	
41/3	Каша перловая с овощами	60	1,97	1,93	14,88	81,69			0	0,15	
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,53	0,02	16,84	63,91			7	0	
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,48	1,99	2,99	30,39			1	0,15	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	7,38	6,2	4,27	102,8			0	0,3	
Итого за 'Обед'			16,41	14,96	70,47	468,5			44,62	8	0,93
Полдник											
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	60	10,92	2,53	27,72	176,3			1	0,6	
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06			0	0	
Итого за 'Полдник'			15,28	7,34	34,79	264,4			25,18	1	0,6
Итого за день			39,54	29,37	155,1	1026			14	1,85	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050					
Отклонение			8,04	-5,88	2,88	-23,7					
Содержание, % от калорийности			16	26	58						

МЕНЮ

Группа раннего возраста

5 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	60	6,15	6,09	2,41	88,72			0	0,3
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,7	2,86	9,04	71,14			5	0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0
Итого за 'Завтрак'			10,8	12,43	32,47	281		26,76	5	0,3
10:00										
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45			0	0
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0
Итого за '10:00'			2	2,06	25,64	127,7		12,16	0	0
Обед										
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,31	3,34	14,55	98,21			0	0,3
32/3	Рагу из овощей	130	2,41	3,24	16,84	101,7			0	0,33
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	150	0,14	0,14	10,82	42,75			7	0
52/8	Суфле из печени	50	10,41	3,6	2,18	82,53			0	0,13
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	0,96	0	14			0	0
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	1,99	0,96	21,99			0	0,15
Итого за 'Обед'			21,13	13,75	67,25	464		44,19	7	0,9
Полдник										
23/12	Манник	70	4,62	5,52	39,86	224			19,37	0
37/10	Напиток из шиповника	150	0,11	0,05	8,12	30,97			6	0
Итого за 'Полдник'			4,73	5,57	47,97	255		24,28	25,37	0
Итого за день			38,66	33,81	173,3	1128			37,37	1,2
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			7,16	-1,44	21,08	77,57				
Содержание, % от калорийности			14	28	58					

МЕНЮ

Группа раннего возраста

4 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	21,87	154,2			3	0,38
1/13	Хлеб с маслом	25	1,63	3,09	9,9	74,73			0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,34	1,43	10,92	59,75			9	0
Итого за 'Завтрак'			7,75	10,07	42,69	288,7		27,49	12	0,38
10:00										
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0
Итого за '10:00'			0,4	0,4	11,6	48,68		4,64	0	0
Обед										
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	4,09	3,09	11,88	90,37			0	0,3
4/9	Плов из мяса кур	140	12,1	10,04	26,7	244,6			0	0,28
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	10,37	39,15			3,75	0
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	0,47	1,79	2,77	27,76			0,9	0,15
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
Итого за 'Обед'			20,48	15,44	73,6	504,7		48,07	4,65	0,73
Полдник										
21/5	Шарики из творога с черносливом	90	14,91	7,68	17,92	200,4			5,85	0,23
-	Напиток с витаминами Витошка	150	0	0	14,21	53,03			0	0
	Джем	15	0,08	0	10,89	41,68			0	0
Итого за 'Полдник'			14,99	7,68	43,02	295,2		28,11	5,85	0,23
Итого за день			43,62	33,59	170,9	1137			22,5	1,33
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			12,12	-1,66	18,67	87,25				
Содержание, % от калорийности			16	27	57					

МЕНЮ

Ранний возраст

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,36	5,64	29,49	185,2			4	0,4
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30	3,25	4,79	9,43	95,01			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	160	2,42	2,54	7,6	61,69			4	0
Итого за 'Завтрак'			10,03	12,98	46,51	341,9			8	0,4
10:00										
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45			0	0
Итого за '10:00'			2	2,06	25,64	127,7			0	0
Обед										
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	160	12,18	11,42	24,91	249,5			0	0,32
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,86	1,23	4,43	31,95			1	0,24
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	30	0,32	2,02	1,5	25,09			0	0,15
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,17	0,1	12,48	48,7			7	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,52	3,52	11,25	81,25			0	0,3
Итого за 'Обед'			18,34	18,78	76,46	539,3			8	1,01
Полдник										
21/7	Суфле из рыбы	60	8,35	2,64	2,35	66,45			0	0,18
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0,02	4,13	16,68			4	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59			0	0
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,16	3,02	3,44	45,33			0	0,24
Итого за 'Полдник'			10,59	5,77	16,96	162			4	0,42
Итого за день			40,96	39,6	165,6	1171			20	1,83
Норма (Пр.330 ::			0	0	0	0				
Основной вариант стандартной диеты)										
Отклонение			40,96	39,6	165,6	1171				
Содержание, % от калорийности			14	31	55					

МЕНЮ

Ранний возраст

2 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,78	5,51	14,48	125,6			1	0,36
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30	3,25	4,79	9,43	95,01			0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	2,27	2,24	9,98	66,99			7	0
Итого за 'Завтрак'			10,3	12,55	33,9	287,6		27,39	8	0,36
10:00										
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5			0	0
Итого за '10:00'			1,5	0,5	22,7	95,5		9,10	0	0
Обед										
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,73	8,48	12,04	137,9			0	0,39
16/3	Морковь тушеная	120	1,86	4,75	13,56	98,53			2	0,3
42/8	Тефтели из мяса говядины	50	6,9	6,5	6,6	112			0	0,25
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,53	0,02	17,26	65,51			7,5	0
Итого за 'Обед'			16,32	20,24	71,35	516,7		49,21	9,5	0,94
Полдник										
20/5	Суфле творожное	90	13,25	10,9	12,55	202,2			6,3	0,23
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	150	0,27	0,11	10,43	39,84			5	0
Итого за 'Полдник'			13,52	11,01	22,97	242		23,05	11,3	0,23
Итого за день			41,64	44,31	150,9	1142			28,8	1,52
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			10,14	9,06	-1,33	91,81				
Содержание, % от калорийности			15	36	49					

МЕНЮ

Ранний возраст

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,74	3,88	25,21	158,7			0	0,5
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			0	0
27/10	Чай (вариант 2)	195	0,06	0,01	4,81	18,6			4,88	0
Итого за 'Завтрак'			7,35	6,97	39,45	249,8		23,79	4,88	0,5
10:00										
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24		4,12	0	0
Обед										
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	60	2,65	2,82	13,83	87,79			0	0,15
31/8	Суфле из мяса говядины	50	11,99	9,54	2,61	144			0	0,13
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,86	1,23	4,43	31,95			1	0,24
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,66	2,07	4,89	39,93			0	0,15
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,41	0,02	10,25	38,76			5	0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	150	1,47	2,31	8,64	58,89			0	0,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01			0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0
Итого за 'Обед'			21,34	18,49	66,55	504,1		48,01	6	0,97
Полдник										
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	120	2,6	1,91	12,31	70,28			2	0,3
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,34	1,43	8,96	52,32			7	0
-	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,39			0	0
-	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,1	7,04	33,59			0	0
Итого за 'Полдник'			7,47	5,73	28,44	187,6		17,86	9	0,3
Итого за день			36,66	31,29	144,7	984,7			19,88	1,77
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			5,16	-3,96	-7,51	-65,3				
Содержание, % от калорийности			15	30	55					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891289

Владелец Пудова Елена Сергеевна

Действителен с 04.07.2024 по 04.07.2025