

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



Пудова Е.С.

05.09.2023г.

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей групп раннего возраста (с октября по март)

МЕНЮ

Ясли

1 день

Но- мер рец.	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										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,74	3,88	25,21	158,7				
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			0	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	195	0,06	0,01	4,93	19,06			0	0
Итого за 'Завтрак'			7,35	6,97	39,57	250,2		23,83	5	0,5
10:00										
-	Сок (персиковый)	150	0,45	0	25,5	99,42			0	0
Итого за '10:00'			0,45	0	25,5	99,42		9,47	0	0
Обед										
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	60	2,74	2,84	14,28	90,04			0	0,15
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1	1,39	3,98	32,21			0,3	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
-	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
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,65	3,57	10,92	80,15			0	0,3
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	0,96	0	14			0	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	7	4,27	114,6			0	0,3
Итого за 'Обед'			19,64	18,34	70,49	512,5		48,81	5,3	1,14
Полдник										
26/12	Шаньга со сметаной	70	6,31	7,88	34,79	234,6			4	0,47
-	Кефир	150	4,35	4,8	6	87,45			0	0
Итого за 'Полдник'			10,66	12,68	40,79	322,1		30,68	4	0,47
Итого за день			38,11	37,99	176,4	1184			14,3	2,11
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			6,61	2,74	24,1	134,2				
Содержание, % от калорийности			13	30	57					

МЕНЮ

Ясли

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										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	25,26	150,8				
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30	3,25	4,79	9,43	95,01			3	0,38
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	2,68	2,67	12,44	81,82			0	0
									9	0
Итого за 'Завтрак'			10,41	11,41	47,12	327,7		31,21	12	0,38
10:00										
-	Бананы	160	2,4	0,8	36,32	152,8			0	0
Итого за '10:00'			2,4	0,8	36,32	152,8		14,55	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
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,57	8,45	10,67	131,6				
16/3	Морковь тушеная	120	1,86	4,75	13,56	98,53			0	0,39
42/8	Тефтели из мяса говядины	50	6,96	6,85	7,36	117,8			2	0,3
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,53	0,02	17,33	65,76			0	0,25
									7,5	0
Итого за 'Обед'			16,22	20,56	70,81	516,6		49,20	9,5	0,94
Полдник										
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	170	0,27	0,11	13,36	50,99				
20/5	Суфле творожное	90	13,49	10,81	12,38	201,7			8	0
	Джем	15	0,08	0	10,89	41,68			6	0,23
									0	0
Итого за 'Полдник'			13,84	10,92	36,63	294,4		28,03	14	0,23
Итого за день			42,86	43,68	190,9	1291			35,5	1,54
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			11,36	8,43	38,63	241,4				
Содержание, % от калорийности			14	31	55					

МЕНЮ

Ясли

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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										
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30	3,24	4,07	9,42	88,41			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,7	2,86	8,55	69,29			4,5	0
-	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,39			0	0
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,71	21,87	155,7			3	0,38
Итого за 'Завтрак'			13,27	14,94	39,98	344,7		32,83	7,5	0,38
10:00										
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45			0	0
-	Сок (персиковый)	150	0,45	0	25,5	99,42			0	0
Итого за '10:00'			1,95	1,96	40,84	183,9		17,51	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
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,48	1,99	2,99	30,39			1	0,15
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,48	3,25	11,27	78,73			0	0,3
38/3	Рис припущенный с овощами	110	2,82	5,29	29,46	176,5			0	0,28
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,17	0,1	12,96	50,56			7,5	0
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	0,96	0	14			0	0
9/8	Печень по-строгановски	60	11,92	9,62	1,93	142,3			0	0,35
Итого за 'Обед'			21,51	21,71	80,5	595,3		56,70	8,5	1,08
Полдник										
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,06	0,01	3,96	15,34			4	0
23/12	Манник	70	4,62	5,52	39,52	222,7			19	0
Итого за 'Полдник'			4,68	5,54	43,47	238		22,67	23	0
Итого за день			41,4	44,15	204,8	1362			39	1,45
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			9,9	8,9	52,55	312				
Содержание, % от калорийности			12	30	58					

МЕНЮ

Если

4 день

Но- мер рец.	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	г						
			всего	всего						
Завтрак										
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	10,92	59,75			9	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	22,33	138,4			4	0,38
Итого за 'Завтрак'			6,87	8,32	42,68	270,6		25,77	13	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										
-	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
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	4,09	3,09	11,88	90,37			0	0,3
3/9	Рагу из мяса кур	160	10,49	13,59	16,87	229,9			0	0,4
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	0,34	2	3,74	32,72			1	0,15
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	10,61	40,08			4	0
Итого за 'Обед'			18,73	19,2	64,98	495,9		47,22	5	0,85
Полдник										
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	100	16,53	9,39	15,02	212			8	0,25
-	Кефир	150	4,35	4,8	6	87,45			0	0
	Джем	15	0,07	0	10,78	41,27			0	0
Итого за 'Полдник'			20,96	14,19	31,8	340,7		32,45	8	0,25
Итого за день			46,96	42,12	151,1	1156			26	1,48
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			15,46	6,87	-1,18	105,8				
Содержание, % от калорийности			17	34	49					

МЕНЮ

Ясли

5 день

Но- мер рец.	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					
									4	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'			9,28	11,46	45,02	318,4			30,33	8,5	0,38
10:00											
-	Сок	150	0,75	0,15	15,45	64,86			0	0	
Итого за '10:00'			0,75	0,15	15,45	64,86			6,18	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	
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	3,75	29,34			0,3	0,24	
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,48	1,98	2,76	29,57			1	0,15	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	10,61	40,08			4	0	
Итого за 'Обед'			19,38	18,53	76,72	537			51,14	5,3	1,01
Полдник											
21/7	Суфле из рыбы	60	10,29	4,33	3,28	92,95			0	0,18	
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,27	0,11	13,36	50,99			8	0	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0	
Итого за 'Полдник'			11,88	4,57	26,02	188,7			17,97	8	0,18
Итого за день			41,29	34,71	163,2	1109			21,8	1,57	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050					
Отклонение			9,79	-0,54	10,96	58,98					
Содержание, % от калорийности			15	29	56						

МЕНЮ

Ясли

6 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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										
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		21,85	5	0,33
10:00										
-	Сок (персиковый)	150	0,45	0	25,5	99,42			0	0
Итого за '10:00'			0,45	0	25,5	99,42		8,68	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
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,53	0,02	14,88	56,47			5	0
16/3	Морковь тушеная	120	1,86	4,75	13,56	98,53			2	0,3
42/8	Тефтели из мяса говядины	50	6,94	6,51	6,88	113,1			0	0,25
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	150	1,47	2,31	8,64	58,89			0	0,3
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	0,96	0	14			0	0
Итого за 'Обед'			15,44	15,04	65,85	443,8		38,75	7	0,85
Полдник										
38/10	Молоко кипяченое	150	4,36	4,81	7,07	88,06			0	0
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	80	5,41	3,94	53,09	263,7			2	0,46
Итого за 'Полдник'			9,77	8,75	60,16	351,8		30,72	2	0,46
Итого за день			33,01	30,76	191,1	1145			14	1,63
Содержание, % от калорийности			12	25	63					

МЕНЮ

Ясли

7 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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					
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			3	0,38	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,7	2,86	8,55	69,29			0	0	
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45			4,5	0	
Итого за 'Завтрак'			10,67	13,01	57,74	388,3			36,98	7,5	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											
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	140	11,46	10,86	19,32	219,2			0	0,35	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,51	0,03	10,61	40,08			4	0	
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,52	1,99	2,92	30,3			1	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	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,34	14,48	97,92			0	0,3	
Итого за 'Обед'			19,09	16,71	69,22	490,3			46,70	5	0,8
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	
-	Кефир	150	4,35	4,8	6	87,45			0	0	
Итого за 'Полдник'			18,79	15,12	28,06	326			31,05	6	0,23
Итого за день			48,95	45,24	166,6	1253			18,5	1,4	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050					
Отклонение			17,45	9,99	14,37	203,3					
Содержание, % от калорийности			16	33	50						

МЕНЮ

Ясли

8 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											
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	4	5,05	30,75	183,6					
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			4	0,38	
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	2,68	2,67	12,44	81,82			0	0	
									9	0	
Итого за 'Завтрак' 10:00			8,23	10,79	52,62	337,9			31,62	13	0,38
-	Сок (персиковый)	150	0,45	0	25,5	99,42			0	0	
Итого за '10:00'			0,45	0	25,5	99,42			9,31	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	
3/3	Картофельное пюре	120	3	3,04	21,93	125,9			0	0,18	
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	60	10,92	4,5	2,48	93,3			0	0,23	
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	0,34	2,01	3,81	33,06			1	0,15	
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	0,96	0	14			0	0	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	10,61	40,08			4	0	
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	150	1,32	3,25	6,71	58,92			0	0,3	
Итого за 'Обед'			20,74	14,28	67,43	468,1			43,81	5	0,86
Полдник											
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	120	2,6	1,91	12,29	70,23			2	0,3	
-	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,39			0	0	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,09	0,02	4,13	16,68			4	0	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0	
Итого за 'Полдник'			6,55	4,36	25,94	163,1			15,26	6	0,3
Итого за день			35,98	29,43	171,5	1068			24	1,54	

Содержание, % от
калорийности

14 26 60

МЕНЮ

Ясли

9 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											
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	5,25	5,22	28,35	177,5					
1/13	Хлеб с маслом	25	1,55	3,08	9,43	72,43			3,75	0,38	
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,34	1,43	10,92	59,75			0	0	
Итого за 'Завтрак'			8,14	9,72	48,7	309,7			29,50	12,75	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					
16/3	Морковь тушеная	120	2,53	4,8	14,64	105,8			0	0,3	
8/9	Суфле из мяса кур паровое	60	9,56	8,11	4,14	127,5			2	0,3	
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	0,64	0,08	13,87	52,57			0	0,3	
40/2	Гренки (сухарики)	30	1,86	0,32	11,38	53,01			4,5	0	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78			0	0	
Итого за 'Обед'			17,91	15,3	64	449,7			42,83	6,5	0,9
Полдник											
7/5	Вареники ленивые	90	14,23	7,75	15,72	190,6			6	0,23	
9/11	Соус фруктовый (из яблок)	30	0,03	0,03	5,14	20,05					
-	Кефир	150	4,35	4,8	6	87,45			3,75	0	
Итого за 'Полдник'			18,61	12,58	26,86	298,1			28,39	9,75	0,23
Итого за день			45,05	38	151,2	1106			29	1,5	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050					
Отклонение			13,55	2,75	-1,08	56,24					
Содержание, % от калорийности			17	32	51						

МЕНЮ

Ясли

10 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										
2/6	Омлет запеченный или паровой	60	6,15	6,09	2,41	88,72			0	0,3
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,7	2,86	8,55	69,29			4,5	0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30	3,25	4,79	9,43	95,01			0	0
Итого за 'Завтрак'			12,5	14,14	31,98	301,7		23,36	4,5	0,3
10:00										
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45			0	0
-	Сок (персиковый)	150	0,45	0	25,5	99,42			0	0
Итого за '10:00'			1,95	1,96	40,84	183,9		14,24	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
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	0,49	1,99	2,94	30,21			1	0,15
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	0,96	0	14			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	10,61	40,08			4	0
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	1,93	13,6	76,5			2	0,3
42/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,35	8,22	8,84	141,4			0	0,3
Итого за 'Обед'			18,19	16,98	67,43	477,7		36,99	7	1,05
Полдник										
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	70	17,39	6,79	27,69	240,4			1	0,7
38/10	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	87,92			0	0
Итого за 'Полдник'			21,74	11,59	34,75	328,4		25,42	1	0,7
Итого за день			54,38	44,67	175	1292			12,5	2,05
Содержание, % от калорийности			17	32	51					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891289

Владелец Пудова Елена Сергеевна

Действителен с 04.07.2024 по 04.07.2025