

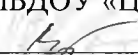


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ
«ЦРР-детский сад № 12»
В.П. Зозуля

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 12»

Дальнереченского городского округа
(МБДОУ «ЦРР-детский сад № 12» ДГО)
(холодный период)
(Ясли)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»

В.П. Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная «Дружба»	150	4,03	4,66	22,30	146,71	0,46	266
	Бутерброд с маслом	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,2	0,72	263/264
	Итого за прием пищи	328	6,49	4,91	52,13	276,51	1,18	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок яблочный	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат «Морской» с овощами	30	0,25	2,1	1,43	25,93	0,96	19
	Щи со сметаной	150	2,2	3,6	5,15	70,86	11,65	56
	Рожки с маслом	110	4,89	6,38	28,8	186,08	5,45	304
	Котлета мясная	50	7,02	5,72	5,11	99,3	0,36	42
	Подлив	20	4,2	5,4	0,47	42	0	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	550	21,56	23,69	72,17	563,28	18,72	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Суп – паутинка с курицей	150	0,72	0,78	7,8	54,0	0,7	-
	Хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	0	263
Итого за прием пищи:		320	2,7	1,14	26,8	139,95	0,7	-
Итого за день:			31,25	29,84	161,2	1025,74	21,58	-



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,8	19,4	168,67	0,67	31
	Бутерброд с маслом ,сыром какао	25/3\5 150	4,38 0,9	6,55 0,97	11,82 9,75	128,48 32,25	0,17 0,88	3
	Итого за прием пищи	330	10,35	15,32	40,97	329,4	1,62	-
	Второй завтрак для детей 2-3 лет	Снежок к\молочный продукт	150	4,05	3,75	16,0	118,5	1,3
	Итого за прием пищи	150	4,05	3,75	16,0	118,5	1,3	-
Обед для детей 2-3 лет	Суп вермишелевый с курицей	150	4,43	3,61	9,9	130,22	7,17	39
	Ленивые голубцы с мясом	150	11,25	14,08	9,66	210,8	7,2	151
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	490	18,63	18,18	50,77	480,12	14,67	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Картофельное пюре	110	2,62	3,61	21,28	117,31	2,57	63
	Рыбные фрикадельки в соусе	50\20	12,67	0,45	3,24	62,95	0,22	
	Огурец порционный	10	0,07	0,23	0,11	8,41		
	хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	0	263
	Итого за прием пищи:	340	17,34	4,2	43,63	274,62	2,79	-
	Итого за день		50,37	41,45	151,37	1202,64	20,38	-

Повар _____



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная манная	150	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	34
	Бутерброд с повидлом	25/10	2,65	0,32	16,98	107,16		
	Кофейный напиток на молоке	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	Итого за прием пищи	335	8,89	10,24	51,6	374,6	1,41	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок абрикосовый	100	0,5	0	13,7	56,0	0,03	
	Итого за прием пищи	100	0,5	0	13,7	56,0	0,03	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат овощной РЫЖИК	40	3,97	4,21	10,08	92,24	1,12	27
	Борщ с курицей, сметаной	150	4,93	6,75	19,58	140,27	7,48	6
	Плов	150	20,4	9,44	29,2	187,2	0,50	178
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	530	32,3	20,89	90,07	558,8	9,4	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Винегрет	110	1,3	7,5	6,3	101,5	4,6	82
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,1	24,8	0	209
	Вафля	15	0,48	0,42	12,01	52,5		
	Хлеб	20	1,98	0,36	10,02	53,7	0	123
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	0	263
Итого за прием пищи:		315	5,86	10,18	37,41	264,75	4,6	-
Итого за день			47,55	41,31	192,78	1254,15	15,44	-

Повар _____



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,8	19,39	168,7	0,67	43
	Бутерброд с маслом	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Кофейный напиток	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	Итого за прием пищи	328	8,43	9,02	50,19	333,8	1,56	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Йогурт питьевой	150	4,8	3,75	24,0	148,5	9,9	
	Итого за прием пищи	150	4,8	3,75	24,0	148,5	9,9	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат селедочный с луком	30	3,98	4,88	0,68	87,0	0,72	22
	Борщ двосточный со сметаной	150	1,27	3,3	6,0	58,5	12,16	4
	Каша гречневая по-деревенски	130	7,7	21,4	25,22	334,44	0,21	304
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	500	15,95	30,07	63,11	619,04	13,39	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Пирожок с повидлом	50	3,2	3,6	20,3	135	15,4	294
	кисель	150	0,05	0	13,5	45,0	0	233
Итого за прием пищи:		200	3,25	3,6	33,8	180	15,4	-
Итого за день			32,43	47,57	173,3	1350,8	40,25	-

Повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
В.Н. Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак для детей 2-3 лет	Вермишель молочный суп	150	4,93	6,75	19,59	140,28	0,6	10
	Бутерброд с маслом	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Сыр	5	1,16	1,47	0	18	0,03	209
	Какао на молоке	150	0,9	0,97	9,75	32,25	0,88	
	Итого за прием пищи	333	9,45	9,44	50,39	288,13	1,5	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Суп пшеничный с курицей	150	3,0	1,92	8,02	76,1	2,98	
	Овощное рагу	150	3,76	5,08	14,65	122,1	8,4	64
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	490	9,76	7,49	53,88	337,3	11,68	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Омлет	80	5,49	5,62	6,26	112,5	0,11	56
	Икра кабачковая	30	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
	Конфета	19	0,37	1,42	11,25	60		
	Чай	150	0	0	8,97	32,25		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		299	8,32	12,62	37,78	311,9	4,13	-
Итого за день			28,03	29,65	152,2	1033,3	19,31	-

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»

В.П. Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная рисовая	150	5,24	7,8	18,76	166,79	0,59	33
	Бутерброд с сыром	25/5	2,32	0,65	10,08	97,6	0,01	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25		263
	Итого за прием пищи	330	7,56	8,45	37,82	296,64	0,6	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Йогурт питьевой	150	4,8	3,75	24,0	148,5	9,9	
	Итого за прием пищи	150	4,8	3,75	24,0	148,5	9,9	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат «Зимний»	20	0,09	1,18	0,26	11,84	1,17	49
	Рассольник с курицей, сметаной	150	7,4	5,5	17,85	150,81	16,5	139
	Гороховое пюре	100	3,02	4,14	6,0	83,8	2,2	
	Котлета печеночная	50	10,07	5,0	6,7	130,7	6,1	94
	Подлив	20	4,2	5,4	0,47	42	0	228
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	510	27,78	21,71	62,49	558,25	26,27	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Суп рыбный	150	5,16	5,06	8,6	100,35	5,46	168
	Ватрушка с творогом	50	3,22	3,6	28,8	202,43	0,22	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,97	32,25		263
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		389	9,7	8,3	53,05	370,8	5,68	-
Итого за день			47,77	38,55	162,4	1267,12	34,55	-

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
В.П. Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная гречневая	150	5,24	7,8	18,76	166,8	0,67	42
	Бутерброд с повидлом	25/10	2,65	0,32	16,98	107,16		
	Кофейный напиток на молоке	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	Итого за прием пищи	335	8,86	9,09	46,24	342,16	1,27	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок яблочный	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	90	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Суп с клецками, с курицей	150	4,86	9,67	7,74	101,32	6,12	151
	Капуста тушеная	130	4,3	3,53	4,68	121,33	15,1	200
	Тефтеля мясная	50	7,02	5,72	5,11	99,37	0,36	42
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	520	19,18	19,41	48,74	461,12	21,88	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Творожный пудинг	100	13,16	8,8	10,9	173,0	0,22	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64,0		
	Чай	150	0	0	8,97	32,25		263
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		280	15,92	10,74	37,75	305,05	0,22	-
Итого за день			44,46	39,34	142,83	1154,33	25,37	-


 УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад №12»
 В.П. Зозуля

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная «Рябчик»	150	4,67	4,86	25,83	166,0	0,49	46
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5\7	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Кофейный напиток	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	Итого за прием пищи	337	10,82	12,38	48,15	362,68	1,26	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок	110	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	532
	Итого за прием пищи	110	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат «Витаминка»	40	0,72	0,04	1,2	9,2	12	27
	Свекольник с курицей, сметаной	150	3,16	4,87	10,32	108,75	7,46	34
	Картофельное пюре	110	2,62	3,61	21,2	117,31	2,57	152
	Бефстроганов их печени	50	7,2	2,9	1,78	60,75	0,26	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Итого за прием пищи	540	16,7	11,91	65,71	435,11	22,59	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Рожки по-павловски	130	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	
	Вафля	15	0,48	0,42	12,01	52,5		
	Чай	150	0	0	8,97	32,25		263
Итого за прием пищи:		285	4,04	5,06	41,95	220,08	3,97	-
Итого за день			35,61	33,1	172,0	1136,37	29,29	-



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная кукурузная	150	4,31	4,97	13,70	168,22	0,68	43
	Бутерброд с маслом	25/3	2,36	7,49	14,70	136,13	0	1
	Яйцо отварное	20	2,1	1,9	0,10	24,8		
	Чай с сахаром	150			8,98	32,25		263
	Итого за прием пищи	330	7,56	8,45	37,82	296,64	0,6	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	532
	Итого за прием пищи	90	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат «Солнышко»	30	0,47	0,87	0,9	32,7	5,67	17
	Суп с мясными фрикадельками	150	4,43	3,61	9,9	130,2	7,17	39
	рожки с маслом	110	4,89	6,38	28,8	186,08	5,45	195
	Рыба тушеная в сметанном соусе	60	6,1	3,25	27,6	69,1	0,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	540	18,89	14,6	98,41	557,18	18,79	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Плюшка сладкая порционно	50	4,89	5,35	31,2	190,4	0,22	
	Кисель	150			13,5	45,0		233
Итого за прием пищи:		200	4,89	5,5	31,15	235,4		-
Итого за день			31,79	28,64	176,4	1130,62	21,19	-

Повар _____