

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребенка - детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка городского типа Ильского муниципального образования
Северский район**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБДОУ ЦРР-ДС №15 «Берёзка»
пгт. Ильского МО Северский район
И.М. Дягиль.

Приказ № 72 ОД от 29.09.2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте от 2 до 3 лет
на осенний период

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	первый:							
завтрак	Каша манная молочная	150	4,5	4,95	13,76	146,54	1,5	19
	Чай с сахаром	150	0,16	0	10,01	38,19	0	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30-5/8	2,47	5,56	12,66	108,02	0	32
Всего за	завтрак:	343	7,13	12,24	36,43	292,75	1,5	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	10	42,0	6,2	707
		100						
Обед:	Овощи соленые							
	(огурцы ,помидоры ,капуста)	30	0,95	0	0,11	4,22	2,0	78
	Борщ с мясом со сметаной	150	1,36	4,86	6,12	39,79	11,0	4
	Котлета мясная	60	3,25	5,2	42,89	133,45	0,84	50
	Томатный соус	10	0,87	0,02	2,4	10,18	1,24	461
	Гарнир из крупы	60	2,04	2,22	20,4	112,44	0	255
	Компот из свежих фруктов с	150	0,05	0	14,92	47,66	0,48	631
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	470	12,44	12,9	108,38	441,31	25,25	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,45	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	11,76	57,9	0	9
полдник	Булочка сдобная	70	4,84	5,91	36,93	141,19	1,62	43
	Кефир	150	3,57	0,07	5,68	44,82	1,26	15
Всего за	полдник:	210	8,41	5,98	48,59	186,01	2,88	
	соль на весь день	3,0						
Всего за	первый день:	1178	27,95	31,12	193,4	962,07	35,83	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	второй:							
завтрак	Каша молочная кукурузная	150	4,57	5,68	21,9	156,12	1,5	305
	Чай с сахаром	150	0,16	0	10,01	38,19	0	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30-5-8	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
Всего за	завтрак:	343	7,19	10,16	54,71	292,61	1,5	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0	10	42,0	6,2	707
Обед:	Овощи соленые							
	(огурцы ,помидоры ,капуста)	30	0,95	0	0,11	4,22	3,0	78
	Суп с гренками на курином бульоне со сметаной	150	1,69	3,314	13,38	108,4	1,93	14
	Плов с курицей	130	12,53	16,58	26,16	243,14	1,93	25
	Компот из сухо/фруктов с витамином «С»	150	0,34	0	17,41	67,02	0,5	7
			0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	460	19,43	20,49	78,60	516,35	7,36	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,454	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,09	57,9	0	9
полдник	Лапшевник с творогом	70	6,93	3,47	12,86	202,79	0,3	17
	Подлива «шоколадная»	10	0,48	3,26	10,51	79,52	0	601
	Ряженка	150	3,57	0,07	5,68	44,82	0,55	15
Всего за	полдник:	220	10,98	6,8	29,05	327,13	0,85	
	соль на весь день	3,0						
Всего за	Второй день:	1168	38,0	37,45	172,36	1178,09	15,91	

по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	третий:							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,88	6,33	21,43	156,45	1,5	313
	Чай с сахаром	150	0,16	0	7,45	23,05	0,8	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30-5/8	4,39	7,92	12,68	137,7	0,128	32
Всего за завтрак:		343	9,43	14,25	53,87	317,2	1,74	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,71	0	20,7	36,62	0,55	707
		150						
Обед:	Овощи соленые							
	(огурцы ,капуста, горошек зел.)	30	0,95	0	0,11	4,22	3,0	78
	Суп гороховый на курином бульоне	150	5,17	3,28	25,92	125,0	1,22	49
	Капуста тушеная с курицей	130	11,93	11,0	10,79	162,91	3,23	214
	Кисель из свежих фруктов с витамином «С»	150	0,35	0	20,19	86,92	2,4	20
			0	0	0	0	0	
Всего за обед:		460	22,32	14,88	78,55	481,2	9,85	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,454	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,09	57,9	0	9
полдник	Омлет натуральный	60	5,03	4,52	0,35	61,68	0	341
	Икра свекольная	20	0,81	2,07	2,964	35,34	8,25	10
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,454	35,67	0	1
	Кефир	150	3,5	0,07	5,68	44,82	1,26	15
Всего за полдник:		230	11,16	10,93	18,44	177,51	9,51	
	соль на весь день	3,0						
Всего за Третий день		1228	43,31	40,06	160,8	1017,9	27,3	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	Четвертый							
завтрак	Каша молочная ячневая	150	4,11	5,6	19,71	140,51	1,2	305
	Чай с сахаром	150	0,16	0	7,45	23,05	0	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30-5/8	4,395	7,92	12,68	0,128	0	32
Всего за завтрак:		343	8,66	13,52	39,84	163,68	1,2	
2 завтрак	Кефир	150	4,66	4,9	6,7	86,7	1,26	699
Обед:	Овощи солёные (огурцы ,капуста, горошек зелёный)	30	0,95	0	0,11	4,22	2,13	517
	Суп рыбный	150	1,173	3,287	5,92	128,17	10,12	27
	Жаркое по-«домашнему» с мясом	130	6,664	12,65	11,73	214,73	17,05	436
	Компот из сухо/фруктов с витамином «С»	150	0,34	0	17,41	67,02	0,5	7
Всего за обед:		460	16,04	16,53	69,71	507,7	29,3	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,454	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,09	57,9	0	9
полдник	Сырники из творога	70	10,99	9,02	15,26	188,49	0	358
	Молоко, сгущенное с сахаром	10	0,72	0,21	13,85	32,75	0,2	328
	Какао на молоке	150	2,51	1,85	3,82	84,61	1,2	693
Всего за полдник:		220	19,47	16,43	68,90	305,85	1,4	
	соль на весь день	3,0						
Всего за четвертый		1218	48,83	51,38	185,15	1063,9	33,16	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	пятый:							
завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,5	6,68	13,76	156,54	1,5	68
	Чай с сахаром	150	0,16	0	10,01	38,19	0	13
	Бутерброд с маслом и сыром	30-5/8	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
Всего за	завтрак:	343	7,12	11,16	36,41	390,27	1,74	
2 завтрак	Кефир	150	3,59	0,07	4,68	44,82	0,54	15
Обед:	Овощи соленые							
	(огурцы ,помидоры ,капуста)	30	1,38	0	0,36	7,6	3,0	576
	Суп «Харчо» с мясом со сметаной	150	7,04	5,85	12,21	110,25	12,52	221
	Биточки рыбные	60	17,36	10,41	0,6	74,95	1,99	389
	в томатном соусе	10	0,87	0,02	2,4	10,18	1,24	461
	Пюре картофельное	70	3,3	2,2	20,8	169,24	6,23	34
	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	150	0,34	0	7,41	67,02	0,55	7
			0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	460	34,21	19,08	65,32	532,81	25,54	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,454	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,09	57,9	0	9
полдник	Кондитерское изделие	36	2,04	2,12	20,1	108,67	0	37
	Кофейный напиток	150	3,6	4,08	17,89	114,18	1,08	693
	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,0	42,0	6,2	707
Всего за	полдник:	286	6,04	6,2	47,99	264,85	7,5	
	соль на весь день	3,0						
Всего за	пятый день:	1284	50,96	36,51	154,4	1232,7	35,32	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	шестой:							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	5,36	6,64	23,55	168,16	1,25	30
	Чай с сахаром	150	0,16	0	7,45	23,05	0	13
	Бутерброд с маслом	30-5	4,39	4,45	12,64	98,3	0	96
Всего за завтрак:		345	9,91	11,09	43,64	289,51	1,25	
2 завтрак	Сок овощной	150	0,26	0	6,37	24,7	12,49	60
		150						
Обед:	Овощи соленые							
	(огурцы ,помидоры ,капуста)	30	0,95	0	0,11	4,22	3,0	78
	Борщ с мясом со сметаной	150	2,66	3,3	75,01	48,79	3,28	22
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	3,9	8,74	8,85	197,7	0,84	6
	Свекла тушёная	10	0,42	0,01	1,2	5,9	1,24	461
	Свекла тушёная	60	0,59	4,04	17,96	78,08	4,2	8
	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	150	0,34	0	7,41	67,02	0,48	7
			0	0	0	0	0	
Всего за обед:		460	12,78	16,69	132,0	494,47	12,56	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,454	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,09	57,09	0	9
полдник:	Ватрушка с творогом	70	3,0	1,48	25,0	204,34	0,41	51
	Кефир	150	3,58	0,07	5,68	44,82	1,05	15
Всего за полдник:		220	6,58	16,45	30,67	249,16	3,06	
	соль на весь день	3,0						
Всего за шестой день:		1220	39,53	44,23	184,44	1057,8	29,36	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	седьмой							
завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,62	7,1	18,92	70,36	1,5	31
	Чай с сахаром	150	0,16	0	7,45	23,05	0,8	13
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
Всего за	завтрак:	335	7,24	12,96	39,01	191,71	2,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,0	42,0	6,2	707
		100						
Обед:	Овощи солёные (огурцы, помидоры, капуста)	30	0,95	0	0,11	4,22	6,13	78
	Рыбный суп	150	4,6	3,287	5,92	128,17	6,77	27
	Печень по-«Строгановски»	60	14,4	4,89	1,68	160,7	4,18	102
	Макароны отварные	70	1,3	2,23	23,6	133,94	0,52	102
	Компот из сухо /фруктов	150	0,34	0	7,41	67,02	0,66	7
	с витамином «С»		0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	460	25,51	11,00	60,26	587,62	18,26	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,454	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,09	57,9	0	9
полдник:	Запеканка из творога	60	8,05	8,26	13,98	156,2	0,3	358
	Соус сметанный сладкий	10	0,39	1,42	4,17	25,4	0	601
	Кефир	150	3,57	2,59	5,68	40,23	0,54	15
Всего за	полдник:	220	12,01	12,27	23,83	221,81	0,84	
	соль на весь день	3,0						
Всего за	Седьмой:	1160	45,16	36,23	133,0	1043,1	27,60	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамины «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	восьмой							
завтрак	Каша молочная гречневая	150	3,17	3,3	16,28	104,69	3,95	38
	Чай с сахаром	150	0,16	0	7,45	29,05	0	13
	Бутерброд с маслом	30-5	2,47	5,56	12,56	108,02	0	3
Всего за	завтрак:	345	5,8	8,86	36,29	241,76	3,95	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,0	42,0	6,2	707
		100						
Обед:	Овощи соленые							
	(огурцы ,помидоры ,капуста)	30	0,95	0	0,11	4,22	3,0	576
	Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной	150	5,58	3,0	10,81	114,2	13,54	45
	Рагу овощное из курицы	130	8,23	14,53	15,32	205,3	18,02	29
	Кисель из свежих фруктов с витамином «С»	150	5,48	0	30,2	86,64	0,66	20
			0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	460	24,16	18,13	77,98	503,93	20,32	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,45	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,33	12,09	57,9	0	9
Полдник:	Яйцо отварное	45	3,1	11,05	4,85	78,5	0	340
	Икра овощная	20	1,26	4,0	7,15	25,6	2,13	127
	Хлеб пшеничный	15	2,02	0,3	10,5	32,56	0	10
	Кефир	150	3,35	4,80	6,0	72,9	0	698
Всего за	полдник:	215	9,73	10,58	28,5	209,56	2,13	
	соль на весь день	3,0						
Всего за	Восьмой:	1165	40,09	37,57	152,77	997,25	32,6	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	девятый							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,78	6,81	20,4	156,54	1,95	74
	Чай с сахаром	150	0,16	0	10,01	38,19	0	13
	Бутерброд с маслом	30-5	4,39	7,92	12,68	137,7	0	32
Всего за завтрак:		335	9,33	14,73	43,09	332,43	1,95	
2 завтрак	Кефир	150	3,57	0,07	5,68	44,82	1,26	15
		150						
Обед:	Икра свекольная	40	0,81	2,07	2,96	35,34	9,8	42
	Суп «Рассольник» на мясном бульоне со сметаной	150	3,0	4,62	21,46	89,12	4,25	131
	Омлет по-« Крестьянски» с мясом	120	23,41	14,11	4,21	173,20	1,0	477
	Компот из сухо/фруктов с витамином «С»	150	0,34	0	17,41	67,02	0,5	7
			0	0	0	0	0	
Всего за обед:		460	31,48	21,40	67,58	458,25	15,55	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,45	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,09	57,9	0	9
полдник	Пудинг из творога	70	9,59	8,92	12,44	87,64	0	39
	С повидлом	10	0,08	0	10,74	40,95	0,42	366
	Какао на молоке	150	2,88	3,14	3,82	84,61	1,2	23
Всего за полдник:		220	12,55	12,06	27,0	213,2	1,62	
	соль на весь день	3,0						
Всего за Девятый:		1210	56,93	48,26	143,35	1048,7	20,38	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	десятый							
завтрак	Каша пшённая молочная	150	4,78	6,81	20,41	151,82	1,5	56
	Чай с сахаром	150	0,16	0	10,01	38,19	0	13
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
Всего за завтрак:		335	7,4	9,56	43,06	289,02	1,5	
2 завтрак	Кефир	150	3,57	0,07	5,68	44,82	0,54	15
		150						
	Овощи соленые (огурцы ,капуста)	30	0,95	0	0,11	4,22	3,0	78
Обед:	Суп «Буравчик» с мясом со сметаной	150	5,23	4,92	15,21	83,91	18,37	129
	Кнели рыбные	60	9,5	10,34	1,38	64,75	2,14	511
	в томатном соусе	10	0,87	0,02	2,4	10,18	1,24	461
	Пюре картофельное	70	2,63	2,29	26,37	138,04	13,9	520
	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	150	0,34	0	7,41	67,02	0,66	7
Всего за обед:		460	23,44	15,83	59,3	461,69	26,96	
	Хлеб пшеничный	15	1,82	0,27	9,454	35,67	0	10
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,09	57,9	0	9
полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,0	42,0	6,2	707
	Кондитерское изделие	36	2,04	2,12	20,1	108,67	0	37
	Кофейный напиток	150	3,6	4,08	17,89	114,18	1,3	692
Всего за полдник:		286	8,04	6,2	47,99	264,85	7,5	
	соль на весь день	3,0						
Всего за Десятый:		1231,0	42,45	31,66	156,03	1060,3	36,5	

Химический состав продуктов питания за 10 дней

день	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к .кал)	вит «С»
1	27,95	31,12	193,40	962,07	35,83
2	38,0	37,45	168,73	1160,7	15,91
3	43,31	40,06	160,82	1017,9	27,30
4	48,83	45,35	185,15	1063,9	33,16
5	46,25	36,51	154,40	1232,7	35,32
6	39,53	44,23	184,44	1057,8	29,36
7	45,16	36,23	133,03	1043,1	27,30
8	40,09	37,57	152,71	997,25	32,60
9	56,93	48,26	143,35	1048,7	20,38
10	42,45	31,66	156,03	1060,3	36,50
сред	42,85	38,85	163,21	1064,45	29,37