684104, Камчатский край,

Усть-Большерецкий район,

с. Апача,ул. Юбилейная, 14

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детский сад «Берёзка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М.Кривогорницына

**Перспективное десятидневное меню**

**для детей муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Берёзка» комбинированного вида**

**с 10,5 часовым пребыванием**

**детей раннего возраста**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Панка/**  **рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** | | | | | |
| **6/6** | Каша манная молочная | 150 | 5,07 | 6,05 | 18,1 | 182,86 |
| **9/9** | Какао | 150 | 2,83 | 1,65 | 11,35 | 86,86 |
| **3/14,15** | Хлеб с маслом и сыром | 30/4/5 | 1,8 | 3,6 | 12,8 | 93,04 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **9,7** | **11,3** | **42,25** | **362,76** |
|  | **2-ой завтрак**  Йогурт | 100 | **2,8** | **2,1** | **8,5** | **38,14** |
|  | **Обед** | | | | | |
| **1/5** | Суп гороховый с мясом, с сухариками | 150 | 6,59 | 4,5 | 22,6 | 168,6 |
| **3/15** | Пельмени мясные со сметанным соусом | 130 | 6,21 | 11,96 | 28,64 | 231,3 |
| **8/ 108,109** | Салат из свежих помидоров с зеленью | 30 | 0,38 | 0,06 | 0,92 | 6,1 |
| **9/18** | Компот фруктово-ягодный, витамин. | 140 | 0,16 | 0,14 | 12,36 | 53,2 |
| **Пр.** | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,29 | 6,48 | 32,8 |
|  | **Итого на обед** |  | **14,72** | **16,95** | **71** | **492** |
| **Полдник** | | | | | |
| **5/66** | Запеканка овощная | 150 | 3,27 | 6,09 | 18,34 | 102,16 |
| **55/376** | Чай с лимоном | 150 | 2,09 | 1,91 | 10,95 | 55,44 |
| **Пр.** | Хлеб ржаной | 20 | 1,52 | 0,6 | 8,96 | 52,4 |
|  | **Итого за полдник** |  | **6,88** | **8,6** | **38,25** | **210** |
| **Итого за день** |  | **34,10** | **38,95** | **160,0** | **1102,9** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Панка/**  **рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** | | | | | |
| **6/7** | Молочная гречневая | 150 | 5,22 | 6,83 | 10,7 | 135,4 |
| **Азб/56** | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,01 | 1,5 | 12,01 | 81,2 |
| 3/14 | Хлеб с маслом, сыром | 30/4 | 1,8 | 3,6 | 11,8 | 66,21 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **8,03** | **11,93** | **34,51** | **282,81** |
| **8/ 106,107** | **2-ой завтрак**  Сок фруктовый | 120 | 0,38 | **0** | 8,3 | 35,8 |
|  | **Обед** | | | | | |
| **1/2** | Огурцы консервир. | 40 | 0,55 | 1,64 | 1,88 | 37,46 |
| **1/4** | Суп рыбный с сайрой | 150 | 7,7 | 5,44 | 11,1 | 138,46 |
| **3/4** | Беф - строганов мясной, сложный гарнир | 30/120 | 4,56 | 8,68 | 38,98 | 253,18 |
| **9/5** | Компот свежемороженых ягод, витамин. | 140 | 0,42 | **0** | 16,32 | 58,3 |
| **Пр.** | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 8,72 | 38,2 |
|  | **Итого на обед** |  | **15,3** | **16,12** | **77** | **525,6** |
|  | **Полдник** | | | | | |
| **Сб.р./73** | Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 1,7 | 1,45 | 16,6 |
| **5/52** | Омлет с гренками | 110 | 7,73 | 4,9 | 17,19 | 167,3 |
| **9/10** | Чай с лимоном | 150 | 1,16 | 0 | 11,45 | 46,41 |
| **Пр.** | Хлеб пшеничный | 20 | 0,9 | 0,6 | 9,96 | 32,4 |
| **Итого за полдник** |  | **9,39** | **7,2** | **40,05** | **262,71** |
| **Итого за день** |  | **33,10** | **35,25** | **159,86** | **1106,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | | | | | | |
| **Папка/рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** | | | | | |
| **5/65** | Пудинг манный со сгущенным молоком | 120 | 7,35 | 7,0 | 22,1 | 210,2 |
| **3/14** | Хлеб с маслом | 30/4 | 1,8 | 3,1 | 11,8 | 61,2 |
| **9/9** | Какао | 150 | 1,65 | 2,43 | 11,35 | 86,6 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **10,8** | **12,53** | **45,25** | **358** |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 150 | 0,3 | **0** | 8,5 | 38,1 |
|  | **Обед** | | | | | |
| **2** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 45 | 0,55 | 0,64 | 0,88 | 7,01 |
| **1/17** | Свекольник с мясом со сметаной | 150 | 6,58 | 5,1 | 21,02 | 163,64 |
| **2/1,2** | Кнели рыбные, картофельное пюре | 60/130 | 8,35 | 12,39 | 20,23 | 208,04 |
| **9/18** | Кисель смеси ягод, витаминиз. | 140 | 0,46 | 0 | 15,09 | 76,75 |
| **Пр.** | Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | 10  30 | 0,45  1,38 | 0,3  0,24 | 4,98  6,48 | 16,2  32,8 |
|  | **Итого на обед** |  | **17,77** | **18,67** | **68,68** | **504,44** |
|  | **Полдник** | | | | | |
| **5/59** | Макароны с тертым сыром | 100 | 4,19 | 5,64 | 27,9 | 163,22 |
| **55/376** | Чай с молоком | 150 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 |
|  | **Итого за полдник** |  | **4,72** | **5,64** | **37,37** | **203,22** |
|  | **Итого за день** |  | **33,59** | **36,84** | **159,8** | **1103,76** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Панка/**  **рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** | | | | | |
| **6/2** | Каша молочная пшенная | 150 | 5,95 | 4,4 | 16,03 | 140,69 |
| **9/10** | Чай с сахаром | 150 | 1,3 | 1,5 | 10,01 | 66,1 |
| **3/14** | Хлеб с маслом | 30/4 | 1,8 | 3,6 | 11,8 | 81,2 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **9,05** | **9,5** | **37,84** | **287,99** |
| **8/106,107** | **2-**ой **завтрак**  Салат фруктовый | 100 | 2,7 | 1,2 | 12,56 | 94,6 |
|  | **Обед** | | | | | |
| **1/17** | Суп «Снежок» со сметаной, на кур.бульоне | 150 | 8,3 | 8,2 | 20,2 | 141,0 |
| **2/1,2** | Котлеты из охлажд.курицы, капуста тушеная. Салат зел.горошек | 60/150/30 | 3,31 | 9,78 | 24,1 | 237,09 |
| **9/1,2** | Компот из смеси сухофруктов, витамин. | 140 | 0,54 | 0 | 15,09 | 76,75 |
| **Пр.** | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 8,72 | 49,2 |
|  | **Итого на обед** |  | **14,22** | **18,34** | **68,11** | **504,04** |
|  | **Полдник** | | | | | |
| **4/39** | Пудинг творожно-яблочный с вареньем | 150/20 | 6,6 | 6,45 | 22,44 | 215,06 |
| **9/10** | Йогурт питьевой | 150 | 0,16 | 2 | 11,45 | 36,41 |
| **Пр.** | Хлеб пшеничный | 20 | 0,9 | 0,6 | 9,96 | 32,4 |
|  | **Итого за полдник** |  | **7,66** | **9,05** | **43,85** | **283,87** |
|  | **Итого за день** |  | **33,63** | **38,09** | **162,36** | **1170,50** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Панка/**  **рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** | | | | | |
| **6/13** | Молочная вермишель | 150 | 5,29 | 6,68 | 12,13 | 168,6 |
| **9/10** | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,3 | 1,5 | 10,62 | 66,1 |
| **3/14** | Хлеб с маслом | 30/4 | 1,8 | 3,1 | 11,8 | 81,2 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **8,39** | **11,28** | **34,55** | **315,9** |
|  | **2-**ой **завтрак**  Фрукты | 150 | 0,3 | 0 | 7,42 | 37,5 |
|  | **Обед** | | | | | |
| **1/2** | Щи со сметаной, с мясом | 150 | 4,7 | 5,6 | 11,7 | 129,63 |
| **8/109** | Салат Камчатский | 40 | 0,53 | 1,6 | 2,15 | 16,1 |
| **3/24** | Плов по-узбекски | 150 | 7,2 | 12,32 | 34,72 | 281,22 |
| **9/1,2** | Компот: смеси ягод, витамин | 140 | 0,7 | 0,28 | 20,26 | 88,66 |
| **Пр.** | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 8,72 | 64,2 |
|  | **Итого на обед** |  | **15,2** | **20,16** | **77,55** | **579,81** |
|  | **Полдник** | | | | | |
| **07** | Снежок к/молочный | 120 | 4,56 | 0 | 16,65 | 61,91 |
| **7/87** | Сырники со сгущ.мол. | 110/18 | 3,5 | 3,67 | 17,41 | 141,08 |
|  | **Итого за полдник** |  | **8,06** | **3,67** | **34,06** | **202,99** |
|  | **Итого за день** |  | **31,95** | **35,11** | **153,58** | **1136,20** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Папка/**  **рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** | | | | | |
| **6/12** | Каша молочная рисовая | 150 | 5,65 | 6,6 | 20 | 156,3 |
| **3/14** | Хлеб с маслом,сыром | 40/4 | 1,8 | 3,4 | 12,8 | 61,2 |
| **9/9** | Какао | 150 | 2,03 | 1,65 | 11,35 | 86,6 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **9,48** | **11,65** | **44,15** | **304,1** |
|  | **2-ой завтрак**  Йогурт | 100 | 2,1 | 0,8 | 10,06 | 76,4 |
|  | **Обед** | | | | | |
| **2/28** | Борщ украинский с мясом, со сметаной | 150 | 6,37 | 5,36 | 11,48 | 137,36 |
| **2/28** | Пампушки с чесноком | 40 | 0,38 | 2,06 | 20,92 | 146,1 |
| **3/12** | Гуляш мясной, гороховое пюре, Салат: помидоры с зеленью | 30/120/40 | 6,91 | 8,65 | 26,43 | 135,54 |
| **9/18** | Компот фруктово-ягодный, витамин. | 140 | 0,16 | 0, 14 | 8,24 | 53,2 |
| **Пр.** | Хлеб ржаной | 30 | 1,38 | 0,24 | 6,48 | 32,8 |
|  | **Итого на обед** |  | **15,2** | **16,45** | **73,55** | **505,0** |
|  | **Полдник** | | | | | |
| **8/104** | Салат свекольный с луком | 30 | 0,49 | 2 | 3,4 | 13,1 |
| **5/54** | Вермишель отварная, яйцо вар. | 140 | 5,58 | 6,04 | 18,05 | 168,78 |
| **Азб./56** | Чай с лимоном | 150 | 0,09 | 0 | 10,0 | 34,9 |
|  | **Итого за полдник** |  | **6,16** | **8,04** | **31,45** | **216,78** |
|  | **Итого за день** |  | **32,94** | **36,94** | **159,21** | **1102,28** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Папка/ рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | | **Жиры** | **Углевод ы** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| **6/13** | Молочная лапша | 180 | 5,62 | | 6,7 | 17,86 | 146,29 |
| **9/10** | Кофейный напиток /цикорий/ | 150 | 1,3 | | 1,5 | 12,01 | 66,1 |
| **3/14** | Хлеб с маслом, с сыром | 30/4/5 | 1,8 | | 3,6 | 12,8 | 93,04 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **8,72** | | **11,8** | **42,67** | **305,43** |
|  | **2-ой завтрак**  Сок | 150 | 0,46 | | 0 | 1,52 | 34,9 |
|  | **Обед** | | | | | | |
| **Сб.р./73** | Салат Огурцы консервированные | 40 | 0, 58 | 3,1 | | 1,9 | 33,64 |
| **1/93** | Суп с галушками, со сметаной и мясом | 150 | 4,36 | 5,9 | | 14,9 | 109,63 |
| **3/20** | Рыба в овощах, гречка | 60/140 | 8,27 | 9,79 | | 30,48 | 230,43 |
| **9/18** | Компот из смеси замор.ягод, витаминиз. | 140 | 0,42 | 0 | | 14,8 | 53,1 |
| **Пр.** | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | | 8,72 | 64,2 |
|  | **Итого на обед** |  | **15,7** | **19,15** | | **70,8** | **491** |
|  | **Полдник** | | | | | | |
| **5/63** | Плов фруктовый с персиком | 130 | 6,94 | | 5,87 | 24,42 | 182,46 |
| **Азб./56** | Чай с лимоном | 150 | 0,16 | | 0 | 11,45 | 46,41 |
| **Пр.** | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | | 0,4 | 7,47 | 39,3 |
|  | **Итого за полдник** |  | **8,22** | | **6,27** | **43,34** | **271,17** |
|  | **Итого за день** |  | **33,10** | | **37,22** | **158,83** | **1102,50** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Папка/ рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** | |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| **Сб.р./**  **303** | Молочная пшеничная | 150 | 4,65 | 6,5 | 20,58 | 154,22 | |
| **9/10** | Какао | 150 | 2,83 | 1,65 | 13,35 | 86,6 | |
| **3/14** | Хлеб с маслом | 30/4 | 1,8 | 3,6 | 12,8 | 93,04 | |
|  | **Итого на завтрак** |  | **9,28** | **11,75** | **46,73** | **333,86** | |
|  | **2-ой завтрак**  Сок фруктовый | 100 | 1,8 | - | 3,02 | 38,14 | |
|  | **Обед** | | | | | | |
| **1/6** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 5,73 | 7,4 | 19,65 | 157,35 | |
| **3/14** | Голубцы ленивые в сметаном соусе | 150/50 | 6,17 | 9,67 | 16,13 | 227,05 | |
| **Азб./32** | Помидоры свежие с зеленью | 30 | 0,3 | 0,08 | 1,34 | 7,8 | |
| **Азб./59** | Компот из смеси заморож.ягод, витаминизир. | 140 | 0,93 | 0 | 15,06 | 48,6 | |
| **Пр.** | Хлеб ржаной | 50 | 2,07 | 0,36 | 8,72 | 49,2 | |
|  | **Итого на обед** |  | **15,7** | **17,51** | **60,9** | **490** | |
|  | **Полдник** | | | | | | |
| **6/2** | Салат камчатский  Зразы картоф.с яйцом,  сыром | 40  150 | 6,48 | 7,63 | 37,28 | | 199,85 |
| **Азб /55** | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0 | 10,95 | | 40,5 |
|  | **Итого за полдник** |  | **6,58** | **7,63** | **48,23** | | **240,35** |
|  | **Итого за день** |  | **32,86** | **36,89** | **158,88** | | **1102,35** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Панка/ рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** | | | | | |
| **5/72** | Молочная каша Дружба кукуруза, манка | 150 | 5,65 | 7,35 | 17,04 | 151,99 |
| **9/10** | Чай с лимоном | 150 | 1,3 | 1,5 | 10,01 | 66,1 |
| **3/14** | Хлеб с маслом | 30/4 | 1,8 | 3,6 | 11,8 | 81,2 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **10,62** | **9,87** | **49,23** | **349,1** |
|  | **2-ой завтрак**  Салат фруктовый | 150 | 0,46 | 2,48 | 1,52 | 34,9 |
|  | **Обед** | | | | | |
| **Азб./28** | Салат икра кабачковая | 40 | 0,53 | 2,6 | 2,28 | 34,55 |
| **1/7** | Суп овощной на курином бульоне, со сметаной | 150 | 5,95 | 6,53 | 21,04 | 141,04 |
| **2/21** | Суфле из курицы, картофельное пюре | 60/120 | 6,11 | 6,96 | 28,52 | 195,8 |
| **Азб./59** | Кисель из смеси ягод замор., витаминиз. | 140 | 0,54 | 0 | 15,09 | 76,75 |
| **Пр.** | Хлеб ржаной | 30 | 2,07 | 0,36 | 8,72 | 49,2 |
|  | **Итого на обед** |  | **15,2** | **16,45** | **75,65** | **497,7** |
|  | **Полдник** | | | | | |
| **6/10** | Ленивые вареники в сладком молочном соусе | 150/20 | 7,52 | 4,77 | 27,42 | 201,8 |
| **Азб./56** | Йогурт питьевой | 120 | 0,16 | 0 | 10,25 | 36,41 |
| **Пр.** | Хлеб пшеничный | 20 | 0,9 | 0,6 | 5,96 | 32,4 |
|  | **Итого на полдник** |  | **6,71** | **7,95** | **33,25** | **220,8** |
|  | **Итого за день** |  | **32,99** | **36,75** | **159,65** | **1102,50** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Папка/**  **рецепт/ номер карты** | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
|  | **Завтрак** | | | | | |
| 6/11 | Каша пшённая молочная | 150 | 7,41 | 6,15 | 20,05 | 175,6 |
| 3/14 | Хлеб с маслом | 30/4 | 1,8 | 3,1 | 11,8 | 61,2 |
| 9/10 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,09 | 2,5 | 12,01 | 86,1 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **11,3** | **11,75** | **43,86** | **322,9** |
|  | **2-ой завтрак**  Фрукты | 100 | 0,28 | 0 | 10,5 | 38,1 |
|  | **Обед** | | | | | |
| 2/32 | Рассольник на курином бульоне со сметаной | 150 | 1,38 | 5,45 | 20,05 | 175,25 |
| 3/13 | Рагу куриное с картофелем. Салатсо свеж.капусты с кукруз. | 25/130/30 | 11,16 | 11,69 | 28,22 | 208,45 |
| Азб./60 | Компот смеси сухофруктов, витамин. | 140 | 0,93 | 0 | 15,06 | 78,6 |
| Пр. | Хлеб ржаной и пшеничный | 30/15 | 2,07 | 0,36 | 8,72 | 49,2 |
|  | **Итого на обед** |  | **15,54** | **17,5** | **72,05** | **511,50** |
|  | **Полдник** | | | | | |
| 8/107 | Снежок к/молоч. | 120 | 1,9 | 0 | 17,45 | 134,66 |
| 7/88 | Ватрушка с творогом | 80 | 4,8 | 6,6 | 15,9 | 95,04 |
|  | **Итого за полдник** |  | **6,7** | **6,6** | **33,35** | **229,7** |
|  | **Итого за день** |  | **33,82** | **35,85** | **159,76** | **1102,2** |

**Сводная таблица по перспективному дневному 10-дневному меню**

**МБДОУ детский сад «Берёзка» для детей раннего возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калории** | **Витамин С** |
| **1** | **34,1** | **38,95** | **160** | **1102,90** | **60,57** |
| **2** | **33.63** | **38,09** | **162,36** | **1170,5** | **69,15** |
| **3** | **33,1** | **35,25** | **159,86** | **1106,92** | **69,1** |
| **4** | **31,95** | **35, 11** | **159,58** | **1136,72** | **112,93** |
| **5** | **33.59** | **36,84** | **159,8** | **1103,76** | **277,8** |
| **6** | **32,94** | **36,94** | **159,75** | **1102,28** | **60,78** |
| **7** | **33,82** | **35,85** | **159,76** | **1102,2** | **77,11** |
| **8** | **32,99** | **36,75** | **159,65** | **1102,5** | **96,82** |
| **9** | **32,86** | **36,89** | **158,88** | **1102,35** | **102,42** |
| **10** | **33,1** | **37,22** | **158,33** | **1102,5** | **65,54** |
| **В среднем за 10 дней** | **332,08** | **367,389** | **1597,97** | **11132,11** | **992,32** |
| **В среднем за один день** | **33,21** | **36,79** | **159,80** | **1113,21** | **99,23** |