

**Примерное 10-дневное меню муниципального дошкольного образовательного бюджета  
Учреждения детский сад № 3 «Берёзка» с. Михайловка Михайловского муниципального района для детей**

**до 3х лет.**



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МДОБУ д/с № 3  
«Берёзка» с. Михайловка  
Е.В. Новожилова  
*21.09.2021*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	1. Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96
	2. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	1
<b>Второй завтрак:</b>	Яблоко свежее	120	0,44	0,44	10,78	48,84	11	29
<b>Обед:</b>								
	1. Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы	150	1,08	2,98	6,56	57,38	6,4	82
	2. Плов с птицей	160	11,5	12,78	28,32	275,20	1,44	142

	3. Огурец свежий (соленый огурец)	45	0,48	0,06	1,5	8,4	65	70	
	4. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349	
	5. Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1	
<b>Углощенный погоник:</b>	1. Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным	100	6,46	6,35	25,21	158,83	0,25	312	
	2. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263	
<b>Итого за первый день:</b>		1273	30,92	35,09	161,16	1050,21	89,19		
<b>День 2</b>									
<b>Завтрак:</b>	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	1,46	23	
	2. Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253	
	3. Бутерброд с сыром	20/10	3,37	4,95	9,74	99	0,13	3	
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389	

Обед:	1. Суп-лапша домашняя с птицей	170	3,33	4,64	15,7	115,15	6,3	47	
	2. Овощное рагу с мясом	200	13,4	17,2	15,7	271,9	38,3	46	
	3. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349	
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1	
Уплотненный полдник:	1. Запеканка из творога с молоком стуженным	100/20	10,93	8,86	30,36	278,07	0,39	117	
	2. Кисель	150	0	0	24	96	0	233	
<b>Итого за второй день:</b>		1279	41,12	42,96	157,51	1262,5	52,22		
<b>День 3</b>									
Завтрак:	1. Каша овсяная (геркулесовая) молочная	180	2,7	0,7	23,7	221,14	1,95	314	
	2. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263	
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	1	
Второй завтрак:	Кисломолочный продукт (Снежок)	146	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251	

Обед:	1. Ци из свежей капусты, с мясом птицы, со сметаной	150	1,4	5,43	4,72	73,35	13,7	88
	2. Пельмени из полуфабриката промышленного производства	180	20,05	14,68	40,93	417,99		
	3. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Бувьон из кур прозрачный с гренками и яйцом	150/30/20	4,99	5,78	9,34	105		29,209,58
	2. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
<i>Итого за третий день:</i>		1424	38,99	37,67	152,03	1245,43	20,31	
<b>День 4</b>								
Завтрак:	1. Каша молочная гречневая жидкая	170	5,93	8,86	21,25	189,02	0,77	64
	2. Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	3. Бутерброд сыром	20/10	3,37	4,95	9,74	99	0,13	3
Второй завтрак:	1. Кисломолочный продукт (Ряженка)	146	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251

Обед:	1. Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150	2,05	3,76	14,28	99,16	6,6	103
	2. Тефтели мясо-крупяные	70	8,84	6,64	4,53	118,11		
	3. Икра свекольная	150	2,44	4,5	12,26	102,81	-	
	4. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
	5. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Картофель, запечённый с яйцом	150	2,33	3,18	8,51	104,99	-	
	2. Огурец свежий (соленый огурец)	45	0,48	0,06	1,5	8,4	6,5	70
	3. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1
<b>Итого за четвертый день:</b>		1441	37,27	38,48	186,03	1114,93	18,93	
<b>День 5</b>								
Завтрак:	1. Каша вязкая манная молочная	150	5,26	6,07	21,29	139,75	1,46	88

	3. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	1
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389
Обед:	1. Суп из овощей с мясом птицы	180	1,26	3,60	6,14	70,15	6,12	83
	2. Запеканка из печени с рисом, со сметаной	150	20,55	12,9	20,1	294	-	333
	3. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Макароны из дегля, запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13	204
	2. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1
	4. Яблоко свежее	120	0,44	0,44	10,78	48,84	11	29
<b>Итого за пятиый день:</b>		1346	42,49	36,88	175,69	1199,94	24,62	

День 6

Завтрак:	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44
	2. Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	3
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389
Обед:	1. Суп шахтёрский, с мясом птицы и со сметаной	200	3,32	4,83	15,74	115,2	6,5	101
	2. Голубцы ленивые с мясом птицы	200	15,4	18,3	24	326,96	76,3	29
	3. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Рыба, тушёная с овощами	70	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	144
	2. Картофельное пюре	120	2,5	3,8	15,8	107,4	4,85	312
	2. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1

<i>Итого за шестой день:</i>		1416	43,22	42,73	199,68	1212,17	43,79	
<i>День 7</i>								
Завтрак:	1. Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96
	3. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	3. Бутерброд с сыром	20/10	3,37	4,95	9,74	99	0,13	3
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389
Обед:	1. Рассольник ленинградский с мясом птицы	150	1,61	5,38	11,8	102,06	6,7	96
	2. Котлета мясная	65	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70	161
	3. Макароны отварные с маслом	120	3,08	3,65	26,07	149,45		203
	4. Соус красный основной	25	0,48	1,37	2,16	21,7	0	228
	5. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
	6. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный подник:	1. Омлет натуральный с маслом	80	7,18	6,8	6	125,6	0,39	110



	2. Свекла тушеная	40	0,56	2,40	3,30	37,04	2,66	52
	3. Кисель	150	0	0	24	96	0	233
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1
<b>Итого за седьмой день:</b>		1299	37,37	42,16	180,91	1231,95	17,68	

**День 8**

<b>Завтрак:</b>	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	1,46	23
	2. Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	3
<b>Второй завтрак:</b>	Кисломолочный продукт (Снежок)	146	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
<b>Обед:</b>	1. Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	2,13	2,9	10,02	74,7	3,45	108
	2. Капуста, тушеная с мясом птицы	220	3,36	7,06	13,73	139,92	26,23	200
	3. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
	4. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1

Уплотненный подлик:	1. Каша гречневая с овошами	150	3,38	5,49	25,45	188,55		
	2. Отуреп свежий (соленый отуреп)	45	0,48	0,06	1,5	8,4	65	70
	3. Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	-	1
	5. Яблоко свежее	120	0,44	0,44	10,78	48,84	11	29
<b>Итого за восьмой день:</b>		1557	28,11	36,17	171,75	1115,21	48,71	

**День 9**

Завтрак:	1. Каша молочная кукурузная жидкая	180	6,7	6,7	4,19	181,35	0,21	280
	2. Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263
	3. Бутерброд с сыром	20/10	3,37	4,95	9,74	99	0,13	3
Второй завтрак:	1. Кисломолочный продукт (Ряженка)	146	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
	2. Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,16	-	30
Обед:	1. Свекольник со сметаной, с мясом птицы	150	1,31	2,65	7,25	69,47	5,24	145

	2. Жаркое по - домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	8,63	153
	3. Помидоры свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	69
	4. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
	5. Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Булочка домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,50	0,23	274
	2. Кисель	150	0	0	24	96	0	233
	3. Яблоко свежее	120	0,44	0,44	10,78	48,84	11	29
<b>Итого за девятый день:</b>		1431	38,06	41,56	167,55	1241,41	34,6	
<b>День 10</b>								
Завтрак:	1. Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144,00	1,46	173
	2. Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253
	3. Бутерброд с маслом	30/8	2,34	6,04	14,06	123,16	-	3
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	389

Обед:	1. Суп гороховый с мясом птицы	150	2,62	2,3	10,3	72,38	3,5	102
	2. Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	8,05	162
	3. Каша рассыпчатая гречневая	120	3,49	3,19	15,8	106,84	-	171
	4. Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,05	15,79	64,89	3,1	349
	5. Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,69	93,76	-	1
Уплотненный полдник:	1. Вареники с картофелем промышленного производства	150	3,92	7,07	26,06	297,78	57,61	443
	2. Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
<b>Итого за десятиый день:</b>		1428	29,73	33,15	152,57	1131,54	76,53	