

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад № 35 «Сказка» с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников.

624320 Свердловская область г. Верхняя Тура, ул. Володарского, 19
МБДОУ ЦРР - дет/сад № 35 «Сказка»
тел.(34344) 2-82-01 ИНН 6620007021 КПП 668101001 БИК 016577551
р/сч 0323463657340006200УФК по Свердловской области
ФО ГО Верхняя Тура (МБДОУ ЦРР - дет/сад № 35 «Сказка»)
Уральское ГУ Банка России по Свердловской области г. Екатеринбург.
Электронная почта: skazkavtura@bk.ru

**УТВЕРЖДАЮ:**
Заведующий МБДОУ ЦРР-дет/сад № 35 «Сказка»
Комарова А.Д. А.Д. Комарова

**Десятидневное меню в муниципальном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад №35- Центр развития ребенка»
ГО. Верхняя Тура
С 10,5 часовым пребыванием
Возрастная категория 1-3года**

Неделя: первая

День: Понедельник (1) день.

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
8.15. до 08.30 10.00	Завтрак: Каша пшеничная молочная со сливочн. маслом	150	6.8	6.0	23.4	156	0.3	№ 16/4
	Чай с сахаром	150	0.07	-	7.3	28.5	-	№ 27/10
	Хлеб со сливочным маслом с сыром	30/3/5	2.5	5.6	7.05	68.5	0.05	№ 3/13
	Завтрак 2: Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.9	0.9	
	Итого за приём:		13.7	15.9	42.95	329.9	1.25	
11-00 11-30	Обед : подгарнировка из свежих овощей	40	0.24	0.49	1	5.4	3.3	
	Суп из свежих овощей со сметаной с мясом	150	3.2	4.14	6.6	71.4	5.16	№ 20/2
	Рыбная котлета	60	13.2	4.5	4.8	91.8	0.5	№ 12/7
	Рис рассыпчатый	130	3.41	2.7	31.8	170.3	-	№ 43/3
	Компот из сухофруктов с вит. С.	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№ 6/10
	Хлеб пшеничный «Валетек»	20	1.3	0.1	9.3	45	-	
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	38.5	-	
	Итого за приём:		24.00	12.14	78.3	507.4	24.16	
15:15 до 15:30	Полдник: Пирожок с повидлом	70	4,4	13.9	32,7	220	0.1	№ 37/12
	Чай с молоком	150	2,1	2,4	6,8	71,2	0.3	№ 30/10
	Фрукты свежие	200	0.4	0.4	9,8	49,8	10.0	
	Итого за приём:		7,1	16,3	49.3	390	20.4	
	Итого за 1 день:		44.1	42.54	171.5	1162.3	46.8	

День: Вторник (2) день

Неделя: первая.

Возрастная категория 1-3 года.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
08.15 До 08.30 10.00	Завтрак Суп молочный с лапшой со сливочным маслом	150	3.96	4.5	21.7	124.2	0.5	№ 24/2
	Чай с сахаром	150	0.07	-	7.3	28.5	-	№ 27/10
	Хлеб со сливочным маслом	25/3	1.9	3.8	11.7	90.5	-	№ 1/13
	Завтрак 2: Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.9	0.9	
	Итого за приём:		9.63	12.4	45.9	320.1	1.4	
11-00 до 11-30	Обед: Подгарнировка из свежих овощей.	40	0.24	0.33	1.0	5.4	3.3	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	150	4.78	5.18	16.3	61.8	6.4	№ 2/2
	Биточки из мяса	60	8.6	7.08	4.84	114	-	№16/8
	Пюре картофельное	130	2.6	3.1	17.6	134.7	4.7	№ 3/3
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№ 6/10
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5		
	Итого за приём:		19.77	16.13	71.4	484.1	29.6	
15-15 До 15-30	Полдник: Запеканка творожно-морковная со сгущ. молоком	100/10	14.0	13.3	21.2	266.2	0.4	№ 13/5
	Напиток из чая с соком	150	0.3	0.07	12.1	45.7	0.6	№ 28/10
	Хлеб пшеничный «Валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7	-	
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,1	49,0	10,0	
	Итого за прием:		15,6	13,48	44,0	394,6	11,0	
	Итого за 2 день:		45.0	42.3	161.3	1068.9	33.0	

День: Среда (3) день

Неделя: первая.

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.15 До 8-30 10-00	Завтрак Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	150	3.7	8.2	23.4	167.5	0.3	№ 7/4
	Какао с молоком	150	2.7	4.4	17.1	101.2	0.3	№ 36/10
	Хлеб со сливочным маслом с сыром	30/3/5	2.5	3.3	7.05	68.5	0.05	№ 3/13
	Завтрак 2: Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.9	0.9	
	Итого за приём:		12.6	20.0	52.75	415.1	1.55	
11-00 до 11-30	Обед: Свекла тушёная	40	0.56	2.4	2.7	46.0	0.7	№ 32/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной с мясом	150	1.4	4.2	8.7	84.6	0.3	№ 22/2
	Ленивые голубцы	100	6.2	8.4	15.4	140.6	1.6	№ 48/8
	Компот из сухофруктов с вит. С.	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№ 6/10
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10	58.5		
	Итого за приём:		11.71	15.44	58.5	429.4	17.8	
	Полдник: Омлет с зелёным горошком	100	16.9	5.7	12.3	110.5	2.1	№ 5.6
15-15 До 15- 30	Сок фруктовый	100	0.4	0.4	9.8	49	10.0	
	Печенье (пряник)	20	1.5	2.0	14.9	84	0	
	хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	49,0	10,0	
	Итого за приём :		19.7	8.47	53,7	326,2	12.1	
	Итого за 3 день:		44,01	43,61	164,95	1170,7	41,45	

День: Четверг (4) день

Неделя: первая.

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи	. Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		С	
08.15 До 08- 30 10.00	Завтрак Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	4.8	5.5	20.4	154.5	0.3	№8/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.4	10.8	7.2	0.3	№32/10
	Хлеб со сливочным маслом	25/3	1.9	3.8	11.7	90.5	-	№1/13
	Завтрак 2: Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.9	0.9	
	Итого за приём:		12.7	15.8	48.1	329.1	1.8	
11-00 до 11-30	Обед : Поджарнировка из свежих овощей .	40	0.24	0.33	1.0	5.4	3.3	
	Суп картофельный с курой со сметаной	150	3.0	11.6	7.0	69.8	3.4	№12/2
	Биточки куриные	60	8.8	8.4	5.4	129.4	0.1	№5/9
	С гречей	120	5.2	1.3	22.9	156.8	-	№39/3
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№ 6/10
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	100	58.5	-	
	Итого за приём:		20.8	21.74	68.0	519.6	18.7	
15-15 15-30	Полдник: Рагу из овощей	130	6.1	1.8	15.1	109.5	0.5	№ 32/3
	Напиток из чая и сока	150	0.3	0.07	11.1	45.7	0.6	№ 28/10
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7	-	№
	Печенье (пряник)	20	1.5	2.0	14.9	84	-	
	Фрукт свежий	100	0.4	0,4	9,8	49,0	10,0	
	Итого за прием:		10,8	6,34	48.0	321.9	1.1	
	Итого за 4 день:		40.3	43,88	171,7	1170.6	31.6	

День: Пятница (5) день

Неделя: первая.

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
08-15 до 8-30	Завтрак : Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3.9	3.8	21.3	137.2	0.3	№5/4
	Чай с молоком с сахаром	150	2.1	2.4	10.8	71.2	0.3	№30/10
	Хлеб со сливочным маслом с сыром	30/3//5	2.5	4,4	13.05	68.5	0.05	№ 3/13
10-00	Завтрак 2: Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.9	0.9	
	Итого за приём:		12.2	14,7	50.3	353.8	6.5	
11-00 До 11-30	Обед Поджаривание из свежих овощей.	40	0.24	0.33	1.0	5.4	3.3	
	Уха рыбацкая	150	1.5	3.2	9.9	78.6	4.3	№ 11/2
	Котлета куриная	60	3.8	8.4	5.4	125.4	0.1	№ 5/9
	Сложный гарнир (тушеная капуста и картофельное пюре)	130	2,9	3,0	16,0	105,3	17,0	№ 3/3 12/3
	Компот из сухофруктов с вит. С.	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№6/10
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5		
	Итого за приём:		16,99	16,37	63,7	473,1	39,9	
15-15 До 15-30	Полдник Творожная запеканка с джемом	100	14.9	10.6	23.2	209.0	0.25	№8/5
	Чай с сахаром	150	0.07	-	7.3	28.5	-	№27/10
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Фрукты свежие	100	0.4	0,4	9,8	49,0	10,0	
	Итого за приём:		16.67	11,7	47.2	369.2	22.5	
	Итого за 5 день:		45,8	42,4	161,2	1196,1	91,8	

День: понедельник (6) день

Неделя: 2.

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
8-15 До 8-30 10.00	Завтрак Каша гречневая на сгущённом молоке со сливочным маслом	150	5.8	6.0	174.7	0.3		№ 2/4
	Чай с сахаром	150	0.07	-	7.3	28.5	-	№ 27/10
	Хлеб со сливочным маслом и сыром	30/3/5	2.5	3.3	7.05	68.5	0.05	№ 3/13
	Завтрак 2: Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.0	0.9	
	Итого за приём:		12.07	13.4	42.1	346.7	1.25	
11-00 До 11-30	Обед: Подгарнировка из свежих овощей.	40	0.24	0.33	1.0	5.4	3.3	
	Суп картофельный с горохом со сметаной с мясом	150	3.3	3.3	12.4	98.4	3.4	№ 16/2
	Рыбная котлета	60	13.2	5.5	4.8	91.8	0.5	№ 12/7
	С макаронными изделиями	150	5.3	3.0	32.4	183.7	-	№ 46/3
	Компот из сухофруктов с вит. С.	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№ 6/10
	Хлеб пшеничный «Валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5	-	
	Итого за приём:		23.59	12.57	82.3	537.5	19.1	
15-15 До 15-30	Полдник Сдоба обыкновенная	70	5,6	13.9	30,7	193	0.1	№ 8/12
	Кисель	150	-	-	-	34,0	1.3	
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9,8	49.8	10.0	
	Итого за приём:		7.1	16,3	49,3	390.0	20.4	
	Итого за 6 день:		44.36	42,2	171,7	1230.2	40.75	

День: Вторник (7) день

Неделя: вторая.

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
08.15 08-30 10.00	Завтрак: Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4.8	4.5	23.4	156	0.3	№ 16/4
	Какао с молоком	150	2.7	2.4	17.1	101.2	0.3	№ 36/10
	Хлеб со сливочным маслом	25/3	1.9	3.8	11.7	90.5	-	№ 1/13
	Завтрак 2: Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.0	0.9	
	Итого за приём		13.1	14.8	57.4	423.7	1.8	
11-00 до 11-30	Обед: свекла тушёная	40	0,56	2,4	2,7	36	0,7	№ 32/1
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150	1.2	1.8	4.8	42.6	8.3	№ 7/2
	Котлета мясная	60	8.6	7.08	3.84	114.0	-	№ 16/8
	Рис рассыпчатый	130	3.1	2.7	31.8	170.3	-	№ 43/3
	компот из сухофруктов с вит. С	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№ 6/10
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.09	0.07	6.9	33.7		
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5	-	
	Итого за приём:		16,2	14,35	74,84	521,1	24,2	
15-15 До 15-30	Полдник: Запеканка творожно-морковная со сгущённым молоком	100/10	14.0	12.5	16.3	237	0.4	№ 13/5
	Напиток из чая с соком	150	0.3	0.07	11.1	25.7	0.6	№ 28/0
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.09	0.07	6.9	33.7		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	49,0	10,0	
	Итого за приём:		14.39	12.64	34.3	296.4	1.0	
	Итого за 7 день:		45.69	42,09	166,54	1241,2	27,0	

День: Среда (8) день

Неделя: вторая.

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
08-15 До 08-30 10.00	Завтрак: Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4.8	4.9	23.4	160.5	0.3	№ 11/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.4	10.8	72.0	0.3	№ 32/10
	Хлеб со сливочным маслом и сыром	30/3/5	2.5	3.3	7.05	68.5	0.05	№ 3/13
	Завтрак 2: Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.0	0.9	
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	49,0		
	Итого за приём:		17,7	19.7	66,2	446.0	1.55	
11-00 до 11-30	Обед: Суп картофельный с геркулесом со сметаной	150	4,7	6.3	12.2	100.6	3.9	№ 14/2
	Котлета куриная	60	9.8	7.4	5.4	135.4	0.1	№ 5/9
	Тушёная капуста	130	3.0	2.4	11.7	97.7	27.1	№ 11/3
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№ 6/10
	Хлеб пшеничный «Валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5	-	
	Итого за приём:		19,25	16.47	61.0	497,5	46.3	
15-15 До 15-30	Полдник: Яйцо варёное	40	3.0	4.5	3.1	46	4.6	№ 2/1
	Подгарнировка из свежих овощей	40	0.24	2.33	1.0	5.4	3.3	
	Сок фруктовый	100	0.4	0.4	9.8	59	10.0	№
	Печенье (пряник)	20	1.5	2.0	14.9	84	-	№
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Итого за приём:		6.04	7.3	35.7	218.0	17.9	
	Итого за 8 день:		42,99	44,8	162,9	1170,5	65.75	

День: Четверг (9) день

Неделя: вторая

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ Рецептуры			
			Б	Ж	У						
08.15 до 08.30 10.00	Завтрак : Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом.	150	5.3	8,5	25.3	173.8	1.4	№ 26/2			
	Чай с молоком	150	2.1	2.4	10.8	71.2	0.3	№ 30/10			
	Хлеб со сливочным маслом	25/3	1.9	3.8	11.7	90.5	-	№ 1/13			
	Завтрак 2 : Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.0	0.9				
	Итого за приём:		13.0	19,1	53.0	411.5	2.6				
11 -00 до 11-30	Обед : Поджаренная из свежих овощей	40	0.24	0.33	1.0	5.4	3.3				
	борщ с курой со сметаной	150	1.14	4.12	7.4	57.0	6.4	№ 3/2			
	Котлета из курицы	60	8.8	8.4	5.4	125.4	0.1	№ 5/9			
	Картофельное пюре	130	2.6	4.1	20.6	115.0	4.7	№ 3/3			
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№ 6/10			
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7					
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5	-				
	Итого за приём:		16.33	17.39	66.1	461.0	29.7				
15-15 до 15-30	Полдник: растегай с рыбой	60	15,2	5,8	21,3	202,0	0,1	№ 5/12			
	Напиток из чая с соком	150	0.3	0.07	11.1	45.7	0.6	№ 28/10			
	фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	49,0	10,0				
	Итого за приём:		15,9	6,27	42,2	296,7	0,7				
	Итого за 9 день:		45,2	42,26	161,3	1169,2	43,0				

День: Пятница (10) день

Неделя: вторая.

Возрастная категория 1-3 лет

Приём пищи.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
8.15до 08.30 10.00	Завтрак: Каша Ассорти молочная со сливочным маслом	150	3.75	4.8	19.2	137.2	0.3	№ 17/4
	Какао с молоком	150	2.7	2.4	17.1	101.2	0.3	№ 36/10
	Хлеб со сливочным маслом и сыром	30/3/5	2.5	3.3	7.05	68.5	0.05	№ 3/13
	Завтрак 2: Йогурт	130	3.7	4.1	5.2	76.0	0.9	
	Итого за приём		12.65	14.6	48.55	382.9	1.55	
11.00 До 11-30	Обед : Рассольник со сметаной с мясом	150	5.9	2.94	8.1	85.2	1	№ 34/2
	Биточки куриные	60	8.8	8.4	5.4	125.4	0.1	№ 5/9
	<u>Рагу из овощей</u>	130	2.1	3.4	12.6	95.5	9.2	№ 32/3
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0.75	0.07	14.8	66.0	15.2	№ 6/10
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7		
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	10.0	58.5	-	
	Итого за приём:		20.35	15.18	57.8	464.3	25.5	
15-15 15-30	Полдник: Сырники из творога с джемом	100/10	10,7	11.6	20.4	237	0.4	№ 8/5
	Чай	150	0.1	-	11.1	31.7	0.6	№ 28/10
	Хлеб пшеничный «валетек»	15	0.9	0.07	6.9	33.7	-	
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	98,0	20,3	
	Итого за приём :		13,4	12,54	58,0	369,0	21,9	
	Итого за 10 день:		46,4	42,32	164,35	1216,2	48,35	

	Б	Ж	УГЛ	ККАЛ	ВИТ.С
Итого за весь период	447,0	428,0	1658,0	1192,5	439,3
Среднее значение за период	44,7	42,8	165,8	1192,5	40,0
Норма	44	42	161	117,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4%	30,2%	54,3%		

Меню составила старшая медсестра МБДОУ ЦРР детские ясли №35

Г.В.Черепанова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451019

Владелец Комарова Анжела Дмитриевна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025