

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка № 2 «Карусель»
города Новоалтайска Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ЦРР
детского сада № 2

М.А. Егорова

«05» 08 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(возрастная категория 2-3 лет)**

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	4/8	Макароны отварные с овощами	180	4,81	6,26	28,30	182,70	5,35
	5/1	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	3,61	5,40	9,75	106,00	0,14
	6/1	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,70	0
	Итого за завтрак						327,40	5,49
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
обед	2/8	Суп «Свекольник» на курином бульоне с мясом кур и сметаной	180/5	3,04	4,68	9,93	104,50	7,17
	3/1	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	5,63	3,98	11,00	170,45	6,13
	6/10	Напиток лимонный	180	0,13	0,012	22,00	86,40	5,80
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0
	Итого за обед						437,35	19,10
	полдник	8/1	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58
9/8-2		Кисломолочный продукт	180	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08
Итого за полдник						286,18	1,27	
ужин	7/5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/10	19,60	16,70	43,10	475,30	0,54
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0
	6/4	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34
	5/4	Нарезка из свежего огурца	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00
	Итого за ужин						649,12	6,88
Итого за день				60,33	55,162	224,69	1747,05	49,43

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак	1/2	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/10	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21	
	6/9	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,60	5,22	
	Итого за завтрак							428,95	6,89
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69	
	Итого за второй завтрак							47,00	16,69
обед	2/10	Суп «Щи» на курином бульоне из свежей капусты, с мясом кур и сметаной	180/5	2,65	4,32	6,18	85,04	14,00	
	3/2	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,50	0,56	
	4/13	Гороховое пюре	120	37,04	2,80	26,07	136,00	0	
	6/2	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0	
	Итого за обед							477,11	14,77
	полдник	9/6	Кондитерское изделие	30	1,80	2,34	17,88	104,28	0
6/4		Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34	
Итого за полдник							201,48	2,34	
ужин	7/11	Омлет натуральный	150	11,03	14,21	9,74	183,28	0,51	
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0	
	6/7	Напиток из шиповника витаминный	180	0,22	0,09	16,50	90,00	13,50	
	5/4	Нарезка из свежего огурца	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	
	Итого за ужин							349,90	18,01
Итого за день				84,24	54,13	203,42	1504,44	58,70	

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак	1/3	Каша молочная манная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	1,46	
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/10	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21	
	6/8	Чай с молоком	180	0,72	0,90	12,15	50,40	0,58	
	Итого за завтрак							320,00	2,25
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69	
	Итого за второй завтрак							47,00	16,69
обед	2/12	Суп «Овощной» на курином бульоне с мясом кур, зеленым горошком и сметаной	180/5	6,02	2,90	8,30	83,52	8,90	
	3/15	Печень по-строгановски	60	8,09	9,33	8,81	108,00	12,05	
	4/5	Гречневая каша рассыпчатая	120	3,60	7,12	17,52	210,40	0	
	6/2	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0	
	Итого за обед							550,49	21,16
	полдник	8/3	Ватрушка с творогом	60	4,80	3,69	20,98	156,30	0,26
9/8-2		Кисломолочный продукт	180	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08	
Итого за полдник							312,90	1,34	
ужин	1/1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0	
	9/2-1	Сок фруктовый, ягодный или овощной для детского питания	180	0,90	0	18,18	76,00	3,60	
	5/4	Нарезка из свежего огурца	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	
	Итого за ужин							268,87	8,35
Итого за день				52,47	48,36	204,52	1499,26	49,79	

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак	1/8	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	
	5/1	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	3,61	5,40	9,75	106,00	0,14	
	6/6	Какао с молоком	180	5,58	5,58	22,81	163,60	2,11	
	Итого за завтрак							429,35	3,71
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69	
	Итого за второй завтрак							47,00	16,69
обед	2/2	Суп «Фасолевый» на курином бульоне с мясом кур	180	3,90	3,51	15,76	95,04	4,35	
	3/3	Биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,37	
	3/3-1	Соус сметанный	20	0,30	3,37	1,08	30,00	0,04	
	4/1	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	14,36	
	6/2	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0	
	Итого за обед							486,96	19,33
	полдник	9/6	Кондитерское изделие	30	1,80	2,34	17,88	104,28	0
6/7		Напиток из шиповника витаминный	180	0,22	0,09	16,50	90,00	13,50	
Итого за полдник							194,28	13,50	
ужин	7/12	Омлет с овощами	150	11,16	22,46	5,66	270,00	7,02	
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0	
	6/11	Кисель плодово-ягодный	180	0,40	0	16,20	79,57	0	
	5/4	Нарезка из свежего огурца	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	
	Итого за ужин							426,19	11,02
Итого за день				47,11	57,82	226,41	1583,78	64,25	

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/4	Каша молочная ячневая	150	4,98	5,69	21,10	153,00	1,46
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/10	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21
	6/8	Чай с молоком	180	0,72	0,90	12,15	50,40	0,58
	Итого за завтрак						329,00	2,25
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
обед	2/7	Суп рыбный из свежей горбуши	180	5,77	7,85	22,77	135,27	10,84
	3/4	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
	4/2	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,60	14,64
	6/10	Напиток лимонный	180	0,13	0,012	22,00	86,40	5,80
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0
	Итого за обед						484,65	31,86
полдник	9/6	Кондитерское изделие	30	1,80	2,34	17,88	104,28	0
	6/9	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,60	5,22
	Итого за полдник						247,88	5,22
ужин	7/3	Сырники из творога	150	28,02	19,00	17,10	351,00	0,40
	7/14	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,012
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0
	9/2-1	Сок фруктовый, ягодный или овощной для детского питания	180	0,90	0	18,18	76,00	3,60
	5/12	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,30	3,80
	Итого за ужин						557,55	7,812
Итого за день				66,81	62,942	222,13	1666,08	63,832

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак	1/8	Каша молочная пшенная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	
	5/1	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	3,61	5,40	9,75	106,00	0,14	
	6/8	Чай с молоком	180	0,72	0,90	12,15	50,40	0,58	
	Итого за завтрак							316,15	2,18
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69	
обед	Итого за второй завтрак							47,00	16,69
	2/9	Суп «С макаронными изделиями» на курином бульоне с мясом кур	180	3,87	3,51	15,76	95,04	4,35	
	3/16	Капуста тушеная с мясом	150	9,00	7,50	7,36	255,00	19,00	
	6/10	Напиток лимонный	180	0,13	0,012	22,00	86,40	5,80	
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0	
	Итого за обед							512,44	29,15
полдник	8/1	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	
	9/8-2	Кисломолочный продукт	180	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08	
	Итого за полдник							286,18	1,27
ужин	7/2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/10	16,78	22,19	35,78	422,00	0,33	
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0	
	9/2-1	Сок фруктовый, ягодный или овощной для детского питания	180	0,90	0	18,18	76,00	3,60	
	5/4	Нарезка из свежего огурца	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	
	Итого за ужин							574,62	7,93
Итого за день				58,56	59,212	233,46	1736,39	57,22	

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/6	Каша молочная «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,40	140,25	1,46
	5/1	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	3,61	5,40	9,75	106,00	0,14
	6/9	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,60	5,22
	Итого за завтрак						389,85	6,82
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
обед	2/14	Суп «Харчо» с мясом и сметаной	180/5	3,93	4,90	16,84	120,88	7,12
	3/4; 3/17	Шницель из мяса/печени	50//60	7,03/6,51	5,73/5,38	5,11/7,57	99,38/98,92	0,58/3,40
	4/14	Свекла тушеная	120	5,15	6,13	17,89	122,00	15,45
	6/2	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0
	Итого за обед						490,83/488,37	23,36/26,18
	полдник	9/6	Кондитерское изделие	30	1,80	2,34	17,88	104,28
6/4		Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34
Итого за полдник						201,48	2,34	
ужин	4/4	Рагу овощное	180	4,23	10,08	22,50	198,00	18,09
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0
	6/7	Напиток из шиповника витаминный	180	0,22	0,09	16,50	90,00	13,50
	5/4	Нарезка из свежего огурца	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00
	Итого за ужин						364,62	35,59
Итого за день				46,18/45,66	50,87/50,52	214,17/216,63	1493,78/1491,32	84,80/87,62

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/3	Каша молочная манная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	1,46
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/10	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21
	6/6	Какао с молоком	180	5,58	5,58	22,81	163,60	2,11
	Итого за завтрак						433,20	3,78
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
обед	2/2	Суп «Гороховый» на курином бульоне с мясом кур	180	3,90	3,51	15,76	95,04	4,35
	3/3	Шницель из рыбы	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,37
	3/3-1	Соус сметанный	20	0,30	3,37	1,08	30,00	0,04
	4/1	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	14,36
	6/2	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0
	Итого за обед						486,96	19,33
	полдник	8/4	Расстегай с повидлом	60	4,54	4,07	25,30	164,55
9/8-2		Кисломолочный продукт	180	9,00	5,76	15,30	156,60	1,08
Итого за полдник						321,15	1,30	
ужин	7/9-1	Омлет с морковью	150	9,43	17,95	5,19	235,84	3,71
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0
	6/8	Чай с молоком	180	0,72	0,90	12,15	50,40	0,58
	5/4	Нарезка из свежего огурца	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00
	Итого за ужин						362,86	8,29
Итого за день				57,69	63,44	225,13	1651,17	49,39

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/5	Каша молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/10	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21
	6/9	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,43	143,60	5,22
	Итого за завтрак						419,95	6,89
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
	Итого за второй завтрак						47,00	16,69
обед	2/5	Суп «Рассольник» на курином бульоне с мясом кур и сметаной	180/5	2,95	4,30	23,08	104,50	5,91
	3/4	Биточки мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
	4/2	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,60	14,64
	6/2	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0
	Итого за обед						440,05	21,34
	полдник	9/6	Кондитерское изделие	30	1,80	2,34	17,88	104,28
6/4		Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34
Итого за полдник						201,48	2,34	
ужин	7/6	Картофель запеченный под омлетом	170	5,23	10,01	13,79	155,00	3,23
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0
	6/7	Напиток из шиповника витаминный	180	0,22	0,09	16,50	90,00	13,50
	5/12	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,30	3,80
	Итого за ужин						353,32	20,53
Итого за день				44,38	52,69	208,14	1461,80	67,79

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	№ технолог карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (в 100 г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	1/7	Каша молочная рисовая	150	4,16	5,60	19,56	144,00	1,46
	5/2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/4/10	4,38	7,70	9,24	125,60	0,21
	6/8	Чай с молоком	180	0,72	0,90	12,15	50,40	0,58
	Итого за завтрак						320,00	2,25
второй завтрак	9/1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,69
Итого за второй завтрак						47,00	16,69	
обед	2/3	Суп «Борщ» на курином бульоне с мясом кур и сметаной	180/5	1,84	4,51	35,20	125,77	7,41
	3/12; 3/18	Гуляш из отварного мяса/печени	60//60	7,50/8,09	7,70/7,33	1,85/1,81	123,60/108,00	0,60/8,05
	4/6	Макароны отварные	120	6,72	9,50	25,03	183,81	0
	6/10	Напиток лимонный	180	0,13	0,012	22,00	86,40	5,80
	9/3	Хлеб ржаной «Славянский»	40	2,64	0,40	16,08	76,00	0
	Итого за обед						595,58/579,98	13,81/21,26
	полдник	9/6	Кондитерское изделие	30	1,80	2,34	17,88	104,28
6/11		Кисель плодово-ягодный	180	0,40	0	16,20	79,57	0
Итого за полдник						183,85	0	
ужин	7/13	Зразы из творога с изюмом	150	22,31	15,27	47,07	415,50	5,26
	7/14	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,012
	9/4	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,07	71,02	0
	9/2-1	Сок фруктовый, ягодный или овощной для детского питания	180	0,90	0	18,18	76,00	3,60
	5/4	Нарезка из свежего огурца	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00
	Итого за ужин						590,35	12,872
Итого за день				56,96/57,55	56,022/55,652	268,07/268,03	1736,78/1721,18	45,622/48,072

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002244

Владелец Егорова Марина Анатольевна

Действителен с 05.08.2024 по 05.08.2025