

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ЗВЁЗДОЧКА»**

---

694521 Сахалинская область, Южно-Курильский район, с. Крабозаводское, ул. Нагорная 19

Тел./факс: 8(42455)96-0-86, E-mail: [yukgo.mbdouz@sakhalin.gov.ru](mailto:yukgo.mbdouz@sakhalin.gov.ru)

ОГРН:1036506400380 ИНН: 6518006806 КПП:651801001

---

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Заведующий МБДОУ детский сад «Звёздочка»**

\_\_\_\_\_/Степанова О.В./

**Приказ № 54/1-ОД от 30 августа 2022 г.**

**ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЗВЁЗДОЧКА»**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ**

**(ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД)**

**2022 г.**

**с. Крабозаводское**

## I НЕДЕЛЯ

		<b>1 ДЕНЬ</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая геркулесовая	150	4,9	7,4	19,3	161,1	182
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>13,9</b>	<b>48,9</b>	<b>357,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с мясом курицы	150	12,4	12,2	11,8	206,4	87
	Рулет мясной с яйцом	50	7,7	9,2	3,5	125,7	312
	Рагу из овощей с кабачками	110	1,8	8,9	10,7	130,8	148
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	7,3	29	394
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>25,6</b>	<b>30,6</b>	<b>57,6</b>	<b>606,8</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс столичный	50	3,2	10,8	29,6	226,7	474
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>10,9</b>	<b>40,9</b>	<b>271,7</b>	<b>410</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>39,4</b>	<b>55,5</b>	<b>157,2</b>	<b>1277,8</b>	

**2 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	150	4,6	5,7	20,8	154,9	182
	Какао с молоком	150	3	2,5	12,6	84,9	416
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,4</b>	<b>14,6</b>	<b>51,7</b>	<b>391,3</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	150	10,6	12,7	9,7	195,4	88
	Гречка отварная	110	2,1	3,8	13,8	160,7	330
	Гуляш из отварного мяса	50	18	17,8	3,4	246,4	293
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	1,12	2,4	3,13	28,8	12
	Кисель	150	0,1	0	13,9	57,8	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>35,62</b>	<b>37</b>	<b>68,23</b>	<b>804</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с орехами	50	4	5	28,7	176,1	451
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>40</b>	<b>221,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>52,72</b>	<b>56,8</b>	<b>169,73</b>	<b>1458,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,2	29	2,5	347,2	230
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>22,2</b>	<b>35,5</b>	<b>32,1</b>	<b>543,7</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,1	4,9	26,3	166,1	219
	Биточки рыбные запеченные	50	8,8	2,7	4,9	78	271
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,51	2,05	9,91	80,5	95
	Винегрет овощной	30	0,5	1,7	2,5	27,8	13
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	7,3	29	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>22,61</b>	<b>11,65</b>	<b>75,21</b>	<b>496,3</b>	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,2	1,8	29,8	148,3	442
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>1,9</b>	<b>41,1</b>	<b>193,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>48,71</b>	<b>49,15</b>	<b>158,21</b>	<b>1275</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 ДЕНЬ</b>							3
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная	150	4,6	5,4	20,3	150,8	182
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,6</b>		<b>49,9</b>	<b>347,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с мясом	150	6,9	8,1	8,1	133,3	68
	Плов из мяса птицы	110	12,3	14,2	18,3	250,4	321
	Салат из белокачанной капусты	40	0,6	1,97	3,51	34,5	21
	Кисель	150	0,1	0	13,9	57,8	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>24,57</b>	<b>68,11</b>	<b>590,9</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок песочный с яблоками	50	3,4	6,5	29	186,8	437,503
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>6,6</b>	<b>41,1</b>	<b>235</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>37,3</b>	<b>31,27</b>	<b>168,91</b>	<b>1214,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>5 ДЕНЬ</b>							3
Завтрак	Каша манная	150	3,8	5,3	15,9	127,5	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>11,8</b>	<b>45,5</b>	<b>324</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	
Обед	Рассольник с мясом	150	5,1	6,2	9,8	116,5	82
	Пюре картофельное	110	2,1	3,8	13,8	98,3	339
	Курица тушеная в соусе	50	19	19,7	1,3	314,3	318/368
	Салат из свеклы с сыром	30	1,5	2,8	2	39,1	32
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	7,3	29	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>31,4</b>	<b>32,8</b>	<b>58,5</b>	<b>712,1</b>	
Полдник	Блинчики со сгущёнкой	50	2,8	5,5	17,2	129	430
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>5,6</b>	<b>28,5</b>	<b>174</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1120</b>	<b>44,5</b>	<b>50,3</b>	<b>142,3</b>	<b>1251,8</b>	

## II НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая гречневая	150	4,8	5,8	18,4	147	182
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,8</b>	<b>12,3</b>	<b>48</b>	<b>343,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	
<b>Обед</b>	Жаркое по-домашнему	120	13,8	12,6	11,8	215,4	292
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,3	5,1	8,7	101,1	89
	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	10
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Кисель	150	0,1	0	13,9	57,8	396
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>19,6</b>	<b>60,5</b>	<b>513,5</b>	
<b>Полдник</b>	Пицца детская	50	13,3	7,9	66,9	279,2	448
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>13,5</b>	<b>8</b>	<b>78,2</b>	<b>324,2</b>	<b>410</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>47,6</b>	<b>40</b>	<b>196,5</b>	<b>1222,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептов Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая	150	4,4	5,4	19,9	147,9	128
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>11,9</b>	<b>49,5</b>	<b>344,4</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	
<b>Обед</b>	Щи зеленые с мясом курицы	150	11,5	12,2	5,7	180,4	74
	Макаронник с мясом или печенью	130	15,22	7,43	26,88	248,06	309
	Салат из свежих оурцов	40	0,29	2,37	0,97	26,1	13
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	7,3	29	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>30,71</b>	<b>22,3</b>	<b>65,15</b>	<b>598,46</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с картошкой	50	2,55	1,25	15	81,5	437, 500
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>2,75</b>	<b>1,35</b>	<b>26,3</b>	<b>126,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1170</b>	<b>43,36</b>	<b>35,65</b>	<b>150,75</b>	<b>1111,06</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептов Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	3,9	14,3	110	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Какао с молоком	150	3	2,5	12,6	84,9	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12</b>	<b>12,8</b>	<b>45,2</b>	<b>346,4</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зелёным горошком	30	0,4	1,2	1,8	19,6	35
	Суп картофельный с крупой	150	4	6,7	9,7	115	112
	Рис отварной	110	2,7	4,3	28,2	162,5	332
	Зразы рыбные с яйцом	50	9,2	3,3	6,1	90,8	281
	Кисель	150	0,1	0	14,1	57,8	369
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>20,1</b>	<b>15,8</b>	<b>84,2</b>	<b>560,6</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	50	3,2	5,77	33,07	197,1	492
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>5,87</b>	<b>44,37</b>	<b>242,1</b>	
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>36</b>	<b>34,57</b>	<b>183,57</b>	<b>1190,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность				(Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г.)	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г.)	
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	кДж	№ рецептур (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г.)				
<b>10 ДЕНЬ</b>			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша манная	150	3,8	5,3	15,9		98,89	182				
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3		151,5	3				
Завтрак	Каша рисовая	150	4,8	3,9	6,4	5,5	18,3	21,4	151,5	182		
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	0,1	11,3		45	411			
Итого за завтрак	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	0,1	11,3		11,3	45	411		
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром	350	50	8,8	4,8	11,8	6,4	45,5	18,3	295,39	151,5	3
Итого за завтрак	Сок яблочный	100	350	0,5	8,9	0,1	12	9,8	51	41,7	347,68	
Итого за завтрак	Сок яблочный	100	100	0,5	8,9	0,1	12	9,8	51	41,7	347,68	
Итого за второй завтрак	Сок яблочный	100	100	0,5	8,9	0,1	12	9,8	51	41,7	347,68	
Итого за второй завтрак	Сок яблочный	100	100	0,5	8,9	0,1	12	9,8	51	41,7	347,68	
Обед	Суп картофельный с Голубцы, ленивые	150	5,5	6,9	10,2		124,5	91		315		
	Клецки с мясом курицы	110	1,8	3,7	12,5		90,7	339				
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,8	6,2	5,2		12,1	120,5		93		
	Пюре картофельное говяжиной	40	0,49	2,01			2,63		30,93	16		
	Котлеты рубленые из кур	50	15	6,5	0,21	2,4	0,6	4,1	1	198,2	103,24	372
	Салат детский заправленный соусом	150		0		0		7,3		29	396	
	Суп овощной	50	3,7	0,3			24,3		114,9			
Итого за обед	Хлеб сладкого перца	40	0,51	4,03	1,59		44,9	17				
Полдник	Книсьель	150	0,1	0	13,9		57,8	396				
	Крендель сахарный	50	3,7	3,8	0,3	6,6	24,3	26,9	114,9	182,2	443	
Итого за обед	Чай с сахаром	550	150	18,11	0,27	3,33	0,1	66,59	11,3	631	45	411
Итого за полдник	Оладьи с джемом	50	1,9	4,2	11,6		92,2	432				
	Чай с сахаром	150	200	0,2	4	0,1	6,7	11,3	38,2	45	227,41	
Итого за полдник		200	2	4,3	22,9		137,2					
Итого за день		1165	35,89	38,21	162,43		1136,73					
Итого за день		1200	29,41	43,53	144,79		1105,29					

### ИТОГО ПО МЕНЮ за 10 дней

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	398,7	405,1	1 667,3	12 082,8
Среднее значение за период	39,9	40,5	166,7	1 208,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	30,2	56,6	