ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 7178 952D 98C2 67BA 278A 7260 63DD C60B
Владелец: **Распутина Надежда Александровна**
Действителен: с 17.03.2022 по 10.06.2023

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 56 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
Примерное 10 – ти дневное меню для детей до 3- х лет
(с 10, 5 часовым пребыванием).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	150				161,46	275
	Чай с сахаром	150				45,09	505
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Масло сливочное	5				37,4	119
итого за завтрак		325				290,95	
второй завтрак	Яблоки	100				45	126
итого за второй завтрак		100				45	126

обед	Рассольник Ленинградский	150				73,40	148
	Жаркое по-домашнему	120				198,03	379
	Компот из смеси сухофруктов	150				83,88	522
	Салат из квашенной капусты с луком	30				33,79	58
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Хлеб ржаной	20				34,8	123
итого за обед		435				459,15	
полдник	Булочка «Веснушка»	70				275,30	573
	Кофейный напиток	150				67,92	514
итого за полдник		220				343,22	
Итого за день:		1080				1138,32	
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150				170,39	281
	Чай с	150				46,88	506

	лимоном						
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Масло	5				37,4	119
итого за завтрак		325				301,67	
второй завтрак	Бананы	100				89,00	126
итого за второй завтрак		100				89	126
обед	Борщ с капустой и картофелем	150				60,94	142
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Печень, тушенная в соусе	50/50				139,43	411
	Картофель отварной	60				51,81	438
	Компот из яблок	150				45,51	521
	Хлеб ржаной	20				34,8	123
итого за обед		495				367,74	
полдник	Яйцо отварное	1 шт /40				63,00	310
	Кабачковая икра (промышленного производства)	30				23,40	129

	Какао с молоком	150				113,15	509
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
итого за полдник		235				234,8	
Итого за день:		1190				993,21	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150				161,24	277
	Чай с молоком	150				65,34	507
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Масло сливочное	5				37,4	119
итого за завтрак		325				310,74	
второй завтрак	сок яблочный	200				92	532
итого за второй завтрак		200				92	
обед	Суп с рыбными консервами	150				85,55	168
	Говядина, тушеная с капустой	100				224,47	376
	Напиток из шиповника	150				71,17	533

	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Хлеб ржаной	20				34,8	123
итого за обед		435				451,24	
полдник	Запеканка из творога	70				172,62	323
	Молоко сгущенное	20				6,56	493
	Напиток кофейный	150				67,92	514
итого за полдник		240				247,10	
Итого за день:		1230				1101,08	
День 4							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150				182,79	279
	Чай с лимоном	150				46,88	506
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Масло сливочное	5				37,4	119
итого за завтрак		325				314,07	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150				90,09	529
итого за второй завтрак		150				90,09	

обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150				68,13	161
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Суфле куриное с рисом	80				160,31	419
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	35				47,61	66
	Хлеб ржаной	20				34,8	123
	Компот из смеси сухофруктов	150				83,88	522
итого за обед		450				429,98	
полдник	Омлет с зеленым горошком	60				65,74	312
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Сок яблочный	200				92	532
итого за полдник		275				192,99	
Итого за день:		1230				1027,13	

День 5							
завтрак	Каша гречневая вязкая	150				213,99	263
	Чай с молоком	150				65,34	507
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Масло сливочное	5				37,4	119
итого за завтрак		355				363,73	
второй завтрак	Апельсины	100				43,00	126
итого за второй завтрак		100				43,00	
обед	Свекольник со сметаной	150/ 10				69,47/ 16,2	145 491
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70				104	349
	Макароны изделия отварные	70				205,72	432
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Хлеб ржаной	20				34,8	123
	Компот из смеси сухофруктов	150				83,88	522

итого за обед		485				549,32	
полдник	Булочка школьная	60				256,63	588
	Кисель	150				91,13	517
итого за полдник		210				347,76	
Итого за день:		1150				1303,81	
Среднее значение за период:							

День 6							
завтрак	Суп молочный	150				107,36	180
	Сыр	10				34,30	114
	Чай с лимоном	150				46,77	
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Масло сливочное	5				37,4	119
итого за завтрак		335				272,83	
второй завтрак	Сок яблочный	200				92	532
итого за второй завтрак		200				92	
обед	Суп крестьянски	150/ 10				63,94 16,2	169 491

	й с крупой со сметаной						
	Котлеты	50				140,33	391
	Икра свекольная	70				83,26	133
	Хлеб ржаной	20				34,8	123
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Напиток из шиповника	150				71,18	533
итого за обед		415				444,96	
полдник	Яйцо отварное	1 шт/40				63,0	310
	Кабачковая икра (промышленного производства	30				23,4	129
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Какао с молоком	150				113,15	509
итого за полдник		235				234,80	
Итого за день:		1185				1044,59	
День 7							
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150				180,09	280

	Чай с молоком	150				65,34	507
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Масло сливочное	5				37,4	119
итого за завтрак		335				329,83	
второй завтрак	Яблоки	100				45	126
итого за второй завтрак		100				45	
обед	Щи из квашенной капусты	150				49,80	152
	Печень говяжья по-строгановски	70				127,64	408
	Картофель отварной	70				60,45	438
	Хлеб ржаной	20				34,8	123
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Компот из смеси сухофруктов	150				83,88	522
итого за обед		475				391,82	
полдник	Ватрушка с повидлом	60				199,35	554

	Молоко кипяченое	150				67,57	529
итого за полдник		210				266,92	
Итого за день:		1140				1033,57	
День 8							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/35				246,59/11,48	323
	Чай с лимоном	150				46,88	
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Масло сливочное	5				37,4	119
итого за завтрак		270				389,35	
второй завтрак	Бананы	100				89	126
итого за второй завтрак		100				89	126
обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150				86,06	159
	Азу	162,5				208,52	375
	Салат из свежих помидоров	50				55,78	21
	Хлеб	20				34,8	123

	ржаной						
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Напиток из шиповника	150				71,18	533
итого за обед		547,5				491,59	
полдник	Печенье	40				145,37	604
	Ряженка /кефир	150				70,89	530
итого за полдник		190				216,26	
Итого за день:		1107,5				1186,20	
День 9							
завтрак	Яйцо	1 шт/40				63,00	10
	Кабачковая икра (промышленного производства)	30				23,4	129
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Чай с лимоном	150				46,88	506
	Масло сливочное	5				37,4	119
итого за завтрак		245				194,28	
второй завтрак	сок яблочный	200				102	532
итого за		200				102	532

второй завтрак							
обед	Суп из овощей	150				49,37	158
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	75				77,66	353
	Рис припущенный	75				109,19	425
	Кукуруза отварная	50				155,78	190
	Хлеб ржаной	20				34,8	123
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
	Компот из апельсинов с яблоками	150				86,00	524
итого за обед		535				548,05	
полдник	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150				170,39	281
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122
итого за полдник		165				205,64	
Итого за день:		1175				1049,97	
День 10							
завтрак	Каша манная	150				161,24	277

	молочная жидкая						
	Сыр	10				34,30	114
	Чай с молоком	150				65,34	507
	Хлеб пшеничный	20				47	122
	Масло сливочное	5				37,4	119
итого за завтрак		365				345,28	
второй завтрак	Апельсины	100				43,00	126
итого за второй завтрак		100				43,00	126
обед	Борщ с капустой и картофелем	150				60,94	142
	Гуляш	60				101,25	378
	Макароны изделия отварные	70				205,72	432
	Салат из соленых огурцов с луком	30				18,36	57
	Напиток из шиповника	150				71,18	533
	Хлеб ржаной	20				34,8	123
	Хлеб пшеничный	15				35,25	122

итого за обед		495				527,50	
полдник	Молоко кипяченое	150				90,09	529
	Пряники	30				109,80	603
итого за полдник		180				199,89	
Итого за день:		1140				1115,67	
Среднее значение за период:							