

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА РЯЗАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 99»
390035 г.Рязань, ул. Гоголя, д. 36, корп.1; телефоны: 92 – 95 – 25(факс), 92 – 87 – 54(общ),
92-90-04 (бух), 8 – 906 – 648 -01 – 65, электронная почта: ds99.ryazan@ryazan.gov.ru

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 99»
 Е.А. Крюкова
«01» ноября 2024 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возраст: с 1 до 3 лет

Меню составлено на основании «Единый сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ –интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Тапешкина по рекомендации Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Рязанской области

I день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Отварные макароны с тертым сыром	180	5,5	5,9	19,9	157,3	№ 259
	Кофейный напиток	180	1,2	2,1	12,9	114,3	№ 464
	Бутерброд с маслом	30/8	2,3	7,4	14,5	135,8	№ 69
Итого:			9,0	15,4	47,3	407,4	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,5	0,5	10,7	44,0	№ 82
Обед:	Суп крестьянский с мясом кур	180	1,9	3,7	12,5	73,65	№118
	Плов с мясом кур	110	8,0	12,44	16,3	160,0	№ 375
	Тушеная капуста	50	3,5	3,75	7,9	84,3	№ 380
	Компот из сухофруктов	170	0,3	0,1	23,46	96,3	№ 495
	Хлеб ржаной	40	2,64	2,88	13,36	69,6	№574
Итого:			16,43	22,87	75,52	483,85	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,29	90,9	№ 470
	Печенье	40	2,04	2,7	16,7	118,4	№582
Итого:			7,26	7,2	23,39	209,3	
Ужин:	Рыбные биточки	65	6,1	3,0	7,8	90,1	№307
	Картофельное пюре	120	3,0	3,7	16,8	99,5	№ 377
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,2	33,3	№457
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	14,49	70,8	№573
Итого:			11,54	7,41	47,29	283,7	
Итого за день:			44,73	53,38	202,77	1428,25	

II день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная овсяная	180	7,7	9,8	21,4	249,1	№237
	Какао с молоком	180	3,6	3,15	15,75	106,2	№462
	Бутерброд с маслом	30/8	2,3	7,4	14,5	135,8	№ 69
Итого:			13,6	20,35	51,65	491,1	
Второй завтрак:	Компот из ягод , протертых с сахаром	120	0,7	0,3	15,1	63,0	№368
Обед:	Борщ со свежей капустой, с мясом кур, со сметаной	180	1,08	3,45	16,1	31,68	№93
	Гречка рассыпчатая	90	3,7	6,0	22,3	135,8	№202
	Печеночное суфле со сметанным соусом	60	7,7	9,9	1,9	93,7	№359
	Тушеная морковь	40	1,0	1,5	10,8	56,2	№167
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	23,46	96,3	№495
	Хлеб ржаной	40	2,64	2,88	13,36	69,6	-
Итого:			16,72	24,04	96,02	521,78	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,29	90,9	№470
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	14,49	70,8	№573
Итого:			7,62	5,2	21,78	161,7	
Ужин:	Сырники из творога с молочным соусом	130/50	8,2	9,5	12,6	242,1	№286
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	10,0	38,0	№457
Итого:			8,25	9,52	22,6	280,0	
Итого за день:			46,19	59,4	192,05	1454,5	

III день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная рисовая	160	4,6	2,4	33,76	136,6	№236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,1	12,9	108,9	№ 465
	Бутерброд с маслом	30/8	2,3	7,4	14,5	135,8	№69
Итого:			9,4	11,9	61,16	381,3	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,	0,3	8,1	38,5	№ 82
Обед:	Суп-лапша с гречками с мясом кур	180	2,1	1,0	11,88	101,26	№128
	Картофель тушеный с мясом и луком	150	7,7	18,2	32,7	161,5	№172
	Тушеная свекла	40	0,4	1,5	2,3	24,9	№170
	Компот из свежзамороженных плодов и ягод	150	0,3	0,01	20,7	84,9	№ 486
	Хлеб ржаной	40	2,64	2,88	13,36	69,6	№574
Итого:			13,14	23,59	80,96	442,16	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,29	90,9	№ 401
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	14,49	70,8	№573
Итого:			7,622	5,2	21,78	161,7	
Ужин:	Омлет натуральный		9,3	10,5	12,7	236,9	№268
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	8,2	33,3	№ 457
	Печенье	30	1,65	2,41	9,72	75,0	№ 579
Итого:			10,99	12,92	30,62	345,2	
Итого за день:			41,45	53,91	202,8	13368,86	

IV день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Манная молочная каша	180	4,06	3,6	23,01	141,3	№ 230
	Какао с молоком	180	3,6	3,15	15,3	106,2	№ 462
	Бутерброд с маслом	30/8	2,3	7,4	14,5	135,8	№ 69
Итого:			10,26	14,73	61,18	410,3	
Второй завтрак:	Компот из ягод, протертых с сахаром	150	0,7	0	15,1	63,0	№ 399
Обед:	Суп картофельный с клецками с мясом кур	180	3,2	8,9	8,7	62,8	№ 115
	Голубцы ленивые с мясом со сметанным соусом	130/30	9,1	10,5	25,1	179,2	№333
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,01	12,7	84,9	№495
	Хлеб ржаной	40	2,64	2,88	13,29	69,6	№574
Итого:			15,54	22,29	75,93	396,5	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,29	90,9	№ 470
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	14,49	70,8	№573
Итого:			7,62	5,2	21,78	161,7	
Ужин:	Пудинг твороженный	160	10,0	11,52	35,76	276,0	№285
	Чай с сахаром	180	0,24	0,21	2,4	112,0	№ 457
Итого:			10,24	11,73	38,16	365,6	
Итого за день:			44,36	53,37	203,78	1370,1	

VI день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Гречневая каша рассыпчатая с сахаром	180	3,06	2,1	12,9	114,3	№ 259
	Кофейный напиток	180	1,2	2,1	12,9	114,3	№464
	Бутерброд с маслом	30/8	2,3	7,4	14,5	135,8	№ 69
Итого:			6,56	15,6	56,9	413,9	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,3	8,1	38,5	№82
Обед:	Суп гороховый с мясом кур, с гречками	180	4,96	3,7	11,8	106,7	№127
	Тушеный картофель с мясом кур	140	9,9	15,4	24,4	198,0	№376
	Тушеная морковь	40	0,4	1,5	2,3	24,9	№167
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,01	22,1	90,6	№495
	Хлеб ржаной	40	2,64	2,88	13,36	69,6	№574
Итого:			18,22	23,49	73,96	489,8	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,48	4,5	7,29	90,9	№ 470
	Печенье	40	2,04	2,7	16,7	118,4	№ 582
Итого:			7,52	7,2	23,99	209,3	
Ужин:	Рыбная котлета	65	6,1	3,0	7,8	90,1	№308
	Отварная перловка	90	2,7	3,7	13,0	105,0	№ 207
	Чай	180	0,04	0,01	8,2	33,3	№ 457
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,7	14,49	70,8	№573
Итого:			14,08	8,21	44,85	198,77	
Итого за день:			44,84	54,0	210,14	1450,7	

VII день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Капа молочная «Дружба»	180	4,6	4,18	15,66	158,3	№229
	Какао с молоком	180	2,5	2,1	12,9	108,9	№462
	Бутерброд с маслом	30/8	2,3	7,8	15,3	143,0	№69
Итого:			9,6	14,08	43,86	419,2	
Второй завтрак:	Компот из ягод ,протертых с сахаром	150	0,6	0,6	12,7	52,1	№399
Обед:	Суп с макаронными изделиями с мясом кур	180	1,9	2,7	12,5	73,65	№129
	Тушеная капуста с мясом	160	9,8	18,1	32,4	195,9	№363
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,01	23,46	96,3	№495
	Хлеб ржаной	40	2,64	2,88	13,36	69,6	№574
Итого:			14,64	23,69	81,72	435,45	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,29	90,9	№470
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	14,49	70,8	№573
Итого:			7,12	5,2	21,78	161,7	
Ужин:	Вареники с молочным соусом	150 /60	7,4	10,5	31,2	320	№ 230
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,4	№457
Итого:			7,44	10,51	39,4	353,3	
Итого за день:			39,9	54,08	199,46	1412,75	

VIII день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Манная молочная каша	180	5,5	5,9	29,9	177,3	№230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,1	12,9	108,9	№465
	Бутерброд с маслом	30/8	2,3	7,4	14,5	135,8	№ 69
Итого:			10,3	15,4	30,39	422,0	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,7	0,3	15,1	63,0	№82
Обед:	Свекольник со сметаной с мясом кур	180	1,08	3,45	16,1	31,68	№ 98
	Картофельное пюре, гуляш из отварного мяса	120/60	7,7	16,2	42,7	196,5	№181
	Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	0,3	0,01	20,7	84,9	№486
	Хлеб ржаной	40	2,64	2,88	13,36	69,6	№574
Итого:			7,62	25,69	21,78	413,2	
Полдник:	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,29	90,9	№ 470
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,7	14,49	70,8	№573
Итого:			7,62	5,2	21,78	161,7	
Ужин:	Рыбное суфле	120	5,2	6,0	7,5	144,7	№ 303
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,2	33,3	№457
	Печенье	40	2,0	2,71	16,7	99,5	№579
Итого:			7,24	8,72	32,4	277,5	
Итого за день:			40,98	53,6	193,84	1331,78	

IX день

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетическая плотность	№ рецептуры
------------	--------------------	----------------	------------------	-----------------------------	----------------

