

Согласовано:

Директор МБОУ «Мичуринская СОШ»

Мельникова Ю.Ю.

Директор МУП «КШП Брянского района»

Прозорова Е.Н.

2022г.

Утверждаю:

Директор
Муниципального
управления
Брянского
района

**Примерная раскладка десятидневного меню
для дошкольных образовательных учреждений Брянского района
в возрасте до 3 лет в группах с 10,5 часовым пребыванием на осенне-зимний период 2022 г.**

День 1	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	С	№ рецеп
Завтрак 1:								
	Запеканка творожная	100	17,76	12,1	18,38	254	0,24	251
	Соус молочный сладкий	25	1,26	0,54	3,68	28,19	0,09	369
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
Итого :			22,08	15,3	35,24	371,36	1,52	
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38	1,8	
Обед:								
	Винегрет овощной	30	4,1	18,54	25,32	28,44	3,07	46
	Суп картофельный с рыбой	150/10	1,56	1,88	11,03	67,5		83/ТТК МУП КШП
	Плов с мясом	150	29,03	30,9	25,43	496,35		ТТК МУП КШП
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	21,03	85,61	0,3	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,832	68,97		
Итого :			36,6	51,67	97,642	746,87	3,37	
Полдник :								
	Молоко кипяченое	150	3,82	3,4	6,31	70,83	1,71	419
	Пирожок печеный с повидлом	40	1,92	2,53	10,79	71,6	7,2	437
Итого :			5,74	5,93	17,1	142,43	8,91	
Всего за день			64,795	72,6	159,882	1298,66		

День 2	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		
Завтрак 1:								
	Суп молочный овсяной	150	3,62	3,81	12,63	99,3	0,68	101
	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	ТТК МУП КШП
Итого :			9,6	8,14	36,68	258,78	1,71	
Завтрак 2:	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	45	0,63	420
Итого :			2,61	2,25	3,6	45	2,67	
Обед:								
	Салат из белокачанной капусты	30	0,41	1,57	0,17	3,6	25,98	23
	Бульон с гренками и цыпленком	150 /10 /10	1,68	1,5	1,49	26,27		116/123/137
	Яйцо	1/3	2,08	1,8	0,2	25,74		
	Суфле из печени	50	11,07	5	3,8	115,43	7,4	ТТК МУП КШП
	Соус сметанный	25	0,35	1,25	1,5	18,54	0,008	372
	Макароны отварные	100	3,71	2,27	17,80	106,32		219
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,61	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
Итого :			21,21	13,735	60,81	450,48		
Полдник :								
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1	413
	Печенье	30	3,98	4,7	27,98	169,95		
Итого :			6,21	6,65	39,91	244,12		
Всего за день			39,63	30,775	141	998,38		

День 3	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Каша молочная пшенная	150	6,18	7,91	31,66	282,5	0,8	182
	Бутерброд с маслом	25/ 5	2,04	6,29	12,18	113,3		1
	Напиток каркаде с сахаром	150/5	1	0,02	8,5	35	2,37	ТТК МУП КШП
Итого :			9,22	14,22	43,84	430,8		
Завтрак 2:	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Итого :			1,5	0,5	21	95		
Обед:								
	Рассольник с цыпленком и сметаной	150/10/5	2,7	4,6	10,18	92,68	3,3	82/317
	Голубцы ленивые	150	11,15	7,1	15,99	172,89		315
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,69	67,08	0,06	401
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
			15,49	12,03	57,68	401,62	3,36	
Итого :								
Полдник :								
	Кефир	150/5	0,38	0,08	28,33	81,68		420
	Рожок сладкий	30	2,18	3,8	16,18	107,4		
Итого :			2,56	6,37	64,73	287,9		
Всего			28,77	33,12	187,25	1215,32		

День 4	Наименование блюда	Выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Вареники ленивые с маслом слив	90/5	12,13	1,52	12,52	178,36	0,16	244
	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	414
Итого :			18,11	5,85	36,57	337,84	1,19	
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	2,85	34
	Щи с цыпленком и сметаной	150/10/5	2,48	4,43	5,27	70,87	4,05	317
	Котлета рыбная Любительская	50	6,98	2,44	5,65	72,5		272
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	19,05	91,41	16,93	339
	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,04	0,33	373
	Напиток из свежих яблок	150	0,120		18,08	73,94	1,3	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
Итого :			14,07	13,47	67,14	425,9		
Полдник :								
	Оладьи с джемом	40/5	3,04	2,7	18,71	111,33	0,19	432
	Молоко кипяченое	150	3,82	3,4	6,32	70,83	1,7	419
Итого :			6,86	6,1	25,03	182,16		
Всего			39,415	25,42	137,74	983,9		

День 5	Наименование блюда	Выход	г	г	г	ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Каша молочная манная	150	6,18	7,91	31,66	282,5	0,8	182
	Бутерброд с маслом	25/ 5	2,404	6,29	12,18	113,33		1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
Итого :			11,64	16,86	57,02	485		
Завтрак 2:	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Итого :			1,5	0,5	21	95		
Обед:								
	Салат из горошка зеленого	25	0,75	1,3	1,57	20,93	2,75	10
	Борщ с карт, цыпленком, сметаной	150/10/5	2,53	4,45	7,85	81,63	3,83	63/317
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,5	11,195	0,2	102		291
	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,25	1,76	20,04	0,33	373
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,76	177,66		332
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК муп кшп
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			14,89	23,303	88,14	596,95	7,87	
Полдник :								
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1	413
	Булочка домашняя	40	2,91	5,01	21,57	143,2		452
Итого :			5,14	6,96	33,5	217,37		
Всего			33,17	47,623	199,66	1394,32		

День 6	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,98	39,89	242,4	0,08	203
	Соус молочный сладкий	25	1,26	0,54	3,68	28,19	0,09	369
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/5	0,1	0,017	8,5	34,17	2,36	412
Итого :			8,64	6,54	52,07	304,76		
Завтрак 2:								
	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	45	0,63	420
Итого :			2,61	2,25	3,6	45		
Обед:								
	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	2,85	34
	Суп из разных овощей с цыпл и сметаной	150/10/5	2,48	4,43	5,27	70,87	4,05	ТТК МУП КШП
	Жаркое по -домашнему	150	20,65	5,60	16,46	198,75		292
	Компот из изюма	150	0,3	0,015	21,03	85,61	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
Итого :			25,44	12,195	60,09	452,37		
Полдник :								
	Молоко кипяченое	150	3,82	3,4	6,32	70,83	1,7	419
	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,22	22,55	127,64		2
Итого :			5,85	6,32	28,87	198,47	2,05	
Всего			42,54	27,305	144,63	1000,6		

День 7	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:								
	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,12	108,82		
	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	414
Итого :			10,29	8,24	38,17	268,3	1,03	
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,22		21
	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5,05	5,48	120,33		95
	Тефтели мясные с соусом сметанно-томат.	60/25	8,64	9,68	11,31	166,91	0,80	304 (2в)
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	16,25		330
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,61	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,59	0,33	14,82	68,97		
Итого :			21,91	20,66	81,1	484,29		
Полдник :								
	Молоко кипяченое	150	3,82	3,4	6,32	70,83	1,7	419
	Блинчики с джемом	40/5	24,36	2,48	11,93	78,4		430
Итого :			28,18	5,88	18,25	149,23		
Всего			60,76	34,78	147,42	939,82		

День 8		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:	Наименование блюда							
	Каша молочная рисовая с маслом	150	6,18	7,91	31,66	282,5	0,8	182
	Бутерброд с маслом	25/ 5	2,04	6,29	12,18	113,33		1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
Итого :			11,28	16,86	57,02	485		
Завтрак 2:								
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
			1,5	0,5	21	95		
Обед:								
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
	Суп с крупой и цыпленком	150/10	2,76	2,57	10,83	13,6		ТТК МУП КШП
	Шницель мясной	50	5,12	16,29	7,85	200		299
	Соус сметанный с томатом	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
	Каша перловая рассыпчатая	100	4,15	4,04	29,54	171,15		330
	Кисель из повидла	150	0,06	0	16,7	67,08	0,07	401
	Хлеб ржаной	30	1,59	0,33	14,82	68,97		
Итого :			16,41	23,72	105,31	638,91		
Полдник :								
	Кефир	150	3,92	3,38	5,4	67,5	0,95	420
	Печенье	30	3,98	4,7	27,98	169,95		
Итого :			7,9	8,08	33,38	237,45		
Всего			37,09	49,16	216,71	1456,36		

День 9		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:	Наименование блюда							
	Омлет натуральный с маслом	65	5,75	10,29	1,15	120,06	0,11	229
	Икра кабачковая	30	0,29	1,13	1,85	18,6	1,8	57
	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	414
Итого :			12,02	15,75	27,05	298,14		
Завтрак 2:								
Итого :	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Огурец консервир	30	0,24	0,03	0,51	6		ТТК МУП КШП
	Борщ с карт, цыпленком, сметаной	150/10/5	2,53	4,45	7,85	81,63	3,83	63/317
	Рыба припущенная	50	8,45	0,32	0,16	37,5		259
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	19,05	91,41	16,93	339
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21,03	85,61	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,59	0,33	14,82	68,97		
Итого :			15,18	8,345	63,42	371,12		
Полдник :								
	Молоко кипяченое	150	3,82	3,4	6,32	70,83	1,7	419
	Гренки	40	3,87	6,43	23,39	166,88		124
Итого :			7,69	9,83	29,71	237,71		
Всего			35,265	33,925	130,08	944,97		

День 10		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рец
Завтрак 1:	Наименование блюда							
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	6,18	7,9	31,66	282,5	0,8	182
	Бутерброд с маслом	25/ 5	2,04	6,29	12,18	113,33		1
	Напиток каркаде с сахаром	150/5	1	0,016	8,5	35	2,37	ТТК МУП КШП
Итого :			9,22	14,206	52,34	430,83		
Завтрак 2:	Молоко кипяченое	100	2,34	2,27	4,21	47,2	1,14	419
Итого :			2,54	2,27	4,21	47,2		
Обед:								
	Суп картофель с бобовыми с цыпленком	150/10	4,64	4,04	9,89	81,67		87
	Котлета рубленая из кур, запеч с соусом мол.	60	6,98	7,74	7,49	121,5		ТТК МУП КШП
	Капуста тушеная	100	2,1	3,23	9,4	75,12		354
	Напиток из свежих яблок	150	0,120		18,08	73,94	1,3	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,33	14,82	68,97		
Итого :			15,32	15,34	59,68	421,2		
Полдник :	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1	413
	Булочка сдобная	30	2,18	0,1	16,18	107,4		
Итого :			4,41	2,0	28,11	181,57		
Всего :			31,49	33,816	144,34	1080,8		

Всего за 10 дн

412,925 388,524 1608,712 11313,13