

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 1 г. Починка
_____ Е. М. Чижова
Приказ № 50 а от 30.06.2023 г.

*Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 1 года 6 месяцев до 3 лет
с 10-часовым пребыванием
МБДОУ д/с № 1 г. Починка*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	3,06	3,26	11,16	79,54	236
	Батон с маслом	40/5	1,93	4,33	12,19	97,5	1
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263
Итого за завтрак		375	4,99	7,59	32,33	207	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат свекольный с черносливом	40	0,71	3,0	9,8	66,81	20
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	180	4,53	7,22	12,02	130,6	42
	Котлета мясная	60	8,6	7,88	8,48	141,14	176
	Макаронны отварные с маслом	120	7,0	7,7	31,1	124,47	204
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,67	0,05	21,44	88,8	380
Итого за обед		620	24,11	26,33	83,89	624,22	
Полдник	Запеканка творожная с подливой	130	10,96	9,46	25,6	225,82	118
	Молоко	180	4,35	3,75	7,2	81	965
	Сухари	15	0,76	0,98	7,44	41,7	42
Итого за полдник		325	16,07	14,19	40,24	348,52	
Итого за день:		1420	45,67	48,21	166,56	1225,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,24	5,26	18,9	137,11	84
	Батон с маслом и сыром	40/5/8	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	249
Итого за завтрак		383	12,17	15,52	43,85	361,72	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из тертой моркови с яблоком	40	0,9	4	2,62	53	17
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	7,38	10,27	12,45	166,5	25
	Тефтели мясные	60	8,6	7,88	8,48	141,14	176
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Кисель из изюма	180	0,67	0,05	21,44	88,8	380
Итого за обед		620	22,59	26,52	62,38	632,24	
Полдник	Пирожок со сгущённым молоком	95	3	2,66	30,5	158,33	483
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263, 264
	Фрукты (яблоко)	95	0,3	0,3	7,35	33	368
Итого за полдник		370	3,3	2,96	46,38	221,33	
Итого за день:		1473	38,56	45,1	162,71	1231,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Батон с маслом и сыром	40/5/8	3,61	5,4	9,75	106	3
	Чай с молоком	180	4,9	5,62	17,61	136,8	261
Итого за завтрак		383	12,83	15,99	41,07	359,8	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из сельди	40	3,98	4,88	0,68	87	120
	Суп картофельный на курином бульоне	180	4,6	7,03	13,62	131,87	28, 44
	Биточки мясные	60	8,6	7,88	8,48	141,14	176
	Овощное рагу	120	1,78	3,23	8,13	69,34	77
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед		620	21,6	23,62	49,87	574,95	
Полдник	Суфле из печени	120	17,36	7,84	5,94	181	321
	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,6	20,4	150,0	253
	Печенье	10	0,76	0,98	7,44	41,7	42
Итого за полдник		330	23,14	14,42	33,78	372,7	
Итого за день:		1433	58,07	54,13	175,89	1353,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Завтрак	Биточки рыбные	60	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Капуста тушёная со сметаной	90	3	4,57	9,02	102,33	200
	Батон с маслом	40/5	1,93	4,33	12,19	97,5	1
	Какао с молоком	180	4,32	4,86	15,2	118,61	249
Итого за завтрак		375	16,08	17,57	61,2	418,19	
II завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,44	0,08	1,5	9,6	120
	Суп геркулесовый на курином бульоне	180	4,6	7,03	13,62	131,87	44
	Запеканка картофельная с мясом и подливой	180	11,25	12,04	17,84	225	78
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из изюма	180	0,67	0,05	21,44	88,8	242
Итого за обед		620	19,56	19,68	55,45	527,67	
Полдник	Омлет	150	10,31	14,31	2,57	178,75	110
	Молоко	180	4,35	3,75	7,2	81	965
	Сушка	15	0,76	0,98	7,44	41,7	42
	Фрукты (апельсин)	95	0,42	0,14	6,075	30	97
Итого за полдник		440	20,26	10	28,54	308,85	
Итого за день:		1535	56,4	47,35	155,29	1300,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Батон с маслом	40/5	1,93	4,33	12,19	97,5	1
	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,6	20,4	150	253
Итого за завтрак		375	11,27	14,9	46,3	364,5	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,4	0,95	26,9	120
	Суп гороховый на курином бульоне	180	3,29	3,07	9,79	81	81
	Биточки мясные	60	8,6	7,88	8,48	141,14	176
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	186
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Лимонный напиток	180	0,09	0,01	16,3	63,14	242
Итого за обед		620	17,9	18,11	51,17	559,91	
	Булочка домашняя	80	4,33	8,26	28,73	155,5	274
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263
	Фрукты (апельсин)	100	0,42	0,14	6,075	30	97
Итого за полдник		360	4,75	8,4	43,79	215,5	
Итого за день:		1455	34,42	41,51	151,36	1185,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Батон с маслом и сыром	40/5/8	3,61	5,4	9,75	106	3
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263
Итого за завтрак		383	7,93	10,37	32,44	253	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат летний	40	0,38	2,45	1,23	28,56	15
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	180	4,6	7,03	13,62	131,87	44
	Капуста тушеная с мясом	180	9	7,5	7,36	255	336
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из изюма	180	0,67	0,05	21,44	88,8	380
Итого за обед		620	17,25	17,51	44,7	576,63	
Полдник	Пудинг творожный с яблоком и подливой	130	16,95	22,42	36,15	426,37	128
	Молоко	180	4,35	3,75	7,2	81	965
	Сухари	15	0,76	0,98	7,44	41,7	42
Итого за полдник		325	22,06	27,15	50,79	549,07	
Итого за день:		1428	47,74	55,13	138,03	1424,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 день							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,93	8,86	21,25	189,02	64
	Какао с молоком	180	4,32	4,86	15,2	118,61	249
	Батон с маслом и сыром	40/5/8	3,61	5,4	9,75	106	3
Итого за завтрак		365	13,86	19,12	46,2	413,63	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат весенний	40	0,64	3,01	2,5	39,17	17
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49	34
	Гуляш из мяса в сметанном соусе	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	206
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,67	0,05	21,44	88,8	380
Итого за обед		620	12,0	16,88	50,65	496,86	
Полдник	Омлет	150	10,31	14,31	2,57	178,75	110
	Чай с молоком	180	4,9	5,62	17,61	136,8	261
	Печенье	10	0,76	0,98	7,44	41,7	42
Итого за полдник		340	15,97	20,91	27,62	357,25	
Итого за день:		1425	42,33	57,01	134,57	1313,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,33	5,78	13,9	127,55	93
	Батон с маслом и сыром	40/5/8	3,61	5,4	9,75	106	3
	Чай с молоком	180	4,9	5,62	17,61	136,8	261
Итого за завтрак		383	12,84	16,8	41,26	370,35	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,4	0,95	26,9	120
	Суп манный с гречками на курином бульоне	180	4,6	7,03	13,62	131,87	99
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	5,6	3,74	10,31	159,8	153
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из яблок	180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Итого за обед		620	13,24	13,77	43,84	390,97	
Полдник	Суфле из печени	120	17,36	7,84	5,94	181	321
	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,6	20,4	150	253
	Сушка	15	0,76	0,98	7,44	41,7	42
	Фрукты (банан)	95	1,13	0,38	15,75	71,25	368
Итого за полдник		410	24,27	14,8	49,53	443,95	
Итого за день:		1513	50,85	45,47	144,73	1251,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Завтрак	Вареники ленивые с маслом	150	11,94	9,32	17,74	201,96	116
	Батон с маслом и сыром	40/5/8	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	249
Итого за завтрак		350	19,87	19,58	42,69	426,57	
II завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33	368
Итого за II завтрак		100	0,3	0,3	7,35	33	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,44	0,08	1,5	9,6	120
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	180	4,17	6,51	5,31	100,02	156
	Плов с мясом	180	10,33	11,68	27,79	259,46	163
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из сухофруктов с соком	180	0,77	0,07	23,46	98	380
Итого за обед		620	18,31	18,82	59,11	539,48	
Полдник	Плюшка	95	5,14	9,81	34,12	184,65	415
	Чай с молоком	180	4,9	5,62	17,61	136,8	261
Итого за полдник		275	10,04	15,43	51,73	321,45	
Итого за день:		1345	48,52	54,13	160,88	1320,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Завтрак	Рыба тушёная в сметанном соусе	90	8,77	2,77	2,92	72,01	139
	Морковь тушёная	60	9	7,5	7,36	255	336
	Батон с маслом	40/5	1,93	4,33	12,19	97,5	1
	Кофейный напиток с молоком	180	5,02	5,6	20,4	150	253
Итого за завтрак		375	24,72	20,2	42,87	574,51	
II завтрак	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат витаминный	40	0,51	4,55	4,78	63	1
	Рассольник на курином бульоне	180	4,29	7,16	12	127,95	50
	Ленивые голубцы в сметанном соусе	180	12,33	9,54	8,97	170,64	151
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Лимонный напиток	180	0,09	0,01	16,3	63,14	242
Итого за обед		620	19,82	21,74	43,1	497,13	
Полдник	Омлет	150	10,31	14,31	2,57	178,75	110
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263
	Печенье	10	2,3	2,9	22,3	125,1	95
Итого за полдник		340	12,61	17,21	33,85	333,85	
Итого за день:		1435	57,65	59,25	129,92	1451,49	