

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»

Л.А.Соколова

_____ 2023г.



**Примерное десятидневное меню
по организации питания детей
возрастная категория от 1,5 до 3-х лет
в МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка
на весенне-летний период**

Первая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	4,79	5,56	20,40	151,0	0,31	8/4
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,6	465
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		9,19	11,58	44,4	320,7		
Второй завтрак							
Снежок	90	2,6	2,2	3,9	45,0	0,6	470
Итого:		2,6	2,2	3,9	45,0		
Обед							
Суп картофельный с клецками на м/б	180	1,6	1,9	10,3	67,2	4,8	41
Плов из говядины	180	16,0	15,6	29,5	325,2	0,7	90
Салат из квашенной капусты с луком	40	0,6	2,4	3,2	37,6	9,0	9
Компот из чернослива	180	0,2	0,1	21,2	88,8	0,4	15
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		21,2	20,6	83,0	612,9		
Полдник							
Оладьи с повидлом	95/10	7,8	7,0	41,0	258,4	0,1	168
Чай	160	0	0	9,7	37,3	0	10/10
Итого:		7,8	7,0	50,7	295,7		
ИТОГО:		40,79	41,38	182,0	1274,3		

Первая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	5,43	4,98	21,94	155,0	0,31	2/4
Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	85,0	0,6	462
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Итого:		13,33	10,48	48,34	344,0		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
Итого:		2,5	2,4	4,0	48,0		
Обед							
Суп борщ с капустой и картофелем без м/б	180	1,3	3,8	8,6	73,2	5,7	36
Рулет мясной с яйцом	70	12,8	12,7	2,7	176,0	0,6	32
Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,8	24,0	137,5	0	43/3
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,5	2
Огурец свежий	40	0,3	0	0,8	5,0	2,8	66
Компот из кураги	180	0,1	0	12,2	49,2	0,4	4/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		21,4	20,4	68,4	545,6		
Полдник							
Вареники ленивые	100	11,3	12,0	9,3	199,0	0,02	156
Печенье	10	0,2	1,4	4,7	34,4	0	180
Кисель	170	0	0	8,5	100,8	0	211
Итого:		11,5	13,4	22,5	334,2		
ИТОГО:		48,73	46,68	143,24	1271,8		

Первая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,47	23,43	154,0	0,31	15/4
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	55,8	0,2	12/10
Батон с повидлом	30/10	2,4	0,9	21,7	103,8	0	
Итого:		8,5	6,67	55,13	313,6		
Второй завтрак							
Банан	100	0,25	0,8	11,0	48,0	5,0	156
Итого:		0,25	0,8	11,0	48,0		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	180	2,4	4,0	16,4	105,6	4,7	16/2
Котлета из говядины	60/20	8,6	7,6	9,2	140,0	0,34	71
Картофельное пюре	110	2,2	3,0	15,1	99,0	7,8	3/3
Салат из свеклы с чесноком	40	0,5	2,4	3,0	36,4	2,0	34
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	16,4	64,8	45,1	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		16,9	17,62	78,9	539,9		
Полдник							
Суфле из рыбы	100	11,2	3,2	2,5	89,1	0,08	14/7
Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	13,2	51,6	1,0	196
Итого:		11,3	3,2	15,7	140,7		
ИТОГО:		36,95	28,29	160,73	1042,2		

Первая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,98	3,81	20,64	133,0	0,31	5/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,8	10,1	66,0	0,5	465
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		8,38	9,81	44,64	302,7		
Второй завтрак							
Чай	90	0	0	4,1	15,6	0	10/10
Итого:		0	0	4,1	15,6		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	180	1,6	4,0	12,4	84,0	4,9	5/2
Оладьи из печени	60	10,8	6,1	4,1	115,0	8,0	34/8
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,4	2
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Горошек зеленый	15	0,5	0,01	1,5	8,2	1,4	1/1
Компот из изюма	170	0,1	0	11,5	46,4	0,4	12
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Итого:		19,8	14,91	61,4	456,2		
Полдник							
Омлет запеченный	90	8,7	11,8	1,5	147,3	0,1	152
Сок	145	0,6	0,1	14,2	62,2	2,9	442
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		10,7	12,4	24,5	256,6		
ИТОГО:		38,88	37,12	134,64	1031,1		

Первая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	5,6	6,6	21,9	169,0	1,7	13
Какао с молоком	150	2,5	2,2	10,3	70,8	0,5	462
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Итого:		13,0	11,7	46,2	343,8		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
		2,5	2,4	4,0	48,0		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми на м/б	180	3,8	3,6	14,4	105,6	4,1	17/2
Рагу овощное с мясом	160	14,0	15,1	11,9	239,0	7,7	89
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	71
Компот из кураги	180	0,1	0	12,2	49,2	0,4	4/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		21,15	19,38	58,82	497,5		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	85	7,5	5,5	47,8	266,3	0,14	8/12
Чай	180	0	0	8,1	31,0	0	10/10
Итого:		7,5	5,5	55,9	297,3		
ИТОГО:		44,15	41,58	164,92	1186,6		

Вторая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	3,8	6,1	22,7	161,0	0,16	131
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,6	465
Батон с повидлом	30/10	2,4	0,9	21,7	103,8	0	
Итого:		8,7	9,2	56,6	344,0		
Второй завтрак							
Чай	90	0	0	4,1	15,6	0	10/10
Итого:		0	0	4,1	15,6		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	180	2,4	4,0	16,4	105,6	4,7	16/2
Тефтели из мяса говядины	70/20	8,6	12,2	9,8	183,0	0,3	461
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Салат из свеклы с солёным огурцом с р.м.	40	0,5	2,4	2,5	33,6	1,8	31
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	16,4	64,8	45,1	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		19,9	23,42	84,9	626,1		
Полдник							
Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,3	5,0	27,7	178,2	0	43-2/3
Сок	145	0,6	0,1	14,2	62,2	2,9	442
Итого:		6,9	5,1	41,9	240,4		
ИТОГО:		35,6	37,72	187,5	1226,1		

Вторая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	4,79	5,56	20,40	151,0	0,31	8/4
Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	85,0	0,6	462
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		9,69	11,98	44,6	326,5		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
Итого:		2,5	2,4	4,0	48,0		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	180	1,6	4,0	12,4	84,0	4,9	5/2
Голубцы с мясом и рисом(ленивые)	130/20	8,7	9,0	7,8	148,6	2,4	31/8
Огурец свежий	40	0,3	0	0,8	5,0	2,8	66
Компот из чернослива	190	0,2	0,1	21,2	88,8	0,4	15
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		13,6	13,7	61,0	420,5		
Полдник							
Сырники из творога	80/10	13,7	7,6	16,6	189,0	0,1	6/5
Печенье	10	0,2	1,4	4,7	34,4	0	180
Чай « Ягодка »	150	0,27	0,01	39,6	4,1	0,41	4/10
Итого:		14,17	9,01	60,9	227,5		
ИТОГО:		39,96	37,09	170,5	1023,0		

Вторая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,47	23,43	154,0	0,31	15/4
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	55,8	0,2	12/10
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Итого:		11,0	8,67	47,43	313,8		
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	3,1	47,0	10,0	
Итого:		0,4	0,4	3,1	47,0		
Обед							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	180	1,3	2,4	9,4	61,2	3,4	9/2
Котлета рыбная	50	8,9	6,8	7,7	128,4	0,08	56
Каша рисовая рассыпчатая	120	2,7	2,7	27,0	144,1	0	45/3
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,5	2
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	71
Компот из кураги	180	0,1	0	12,2	49,2	0,4	4/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		16,44	13,08	77,92	497,2		
Полдник							
Суп молочный с мака ронными изделиями	140	2,8	2,8	11,0	85,0	0,3	44
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Итого:		2,8	2,8	17,8	111,0		
ИТОГО:		30,64	24,95	146,25	969,0		

Вторая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	5,43	4,98	21,94	155,0	0,31	2/4
Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,6	465
Батон с повидлом	30/10	2,4	0,9	21,7	103,8	0	
Итого:		10,33	8,08	55,84	338,0		
Второй завтрак							
Чай	90	0	0	4,1	15,6	0	10/10
Итого:		0	0	4,1	15,6		
Обед							
Суп Щи из св. капусты с картофелем без м/б	180	1,4	3,8	5,3	61,2	7,2	33
Гуляш	40/40	11,0	10,7	2,4	150,0	0,27	65
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Салат из свежих огурцов с луком	40	0,3	2,4	1,0	27,0	1,6	15
Компот из изюма	170	0,1	0	11,5	46,4	0,4	12
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		20,3	21,7	60,0	523,7		
Полдник							
Шанежка с картошкой	80	7,7	7,2	36,4	241,3	1,7	540
Сок	180	0,8	0,14	17,7	77,3	3,6	442
Итого:		8,5	7,34	54,1	318,6		
ИТОГО:		39,13	37,12	120,04	1195,9		

Вторая неделя

Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,98	3,81	20,64	133,0	0,31	5/4
Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	85,0	0,6	462
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		8,88	10,21	44,84	308,5		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,6	2,4	4,1	48,1	0,6	469
Итого:		2,6	2,4	4,1	48,1		
Обед							
Суп Бабушкин	180	8,4	8,8	18,8	187,2	13,7	22
Жаркое по-домашнему	175	11,0	12,8	19,2	238,0	2,6	436
Горошек зеленый	15	0,5	0,01	1,5	8,2	1,4	1/1
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	16,4	64,8	45,1	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		23,1	22,23	74,7	592,3		
Полдник							
Запеканка из творога	90/10	9,2	9,2	15,8	181,0	0,36	15/5
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Итого:		9,2	9,2	23,3	270,0		
ИТОГО:		43,78	44,04	146,94	1218,9		