

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»



Л.А.Соколова

« 01 » 09 2022г.

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

## Первая неделя Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	4,79	5,56	20,40	151,0	0,31	8/4
Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2,0	11,5	75,8	0,5	465
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
<b>Итого:</b>		8,99	20,35	43,7	317,3		
<b>Второй завтрак</b>							
Снежок	90	2,5	2,2	5,1	45,0	0,6	470
<b>Итого:</b>		2,5	2,2	5,1	45,0		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками на м/б	180	1,5	2,0	10,3	67,0	4,7	41
Плов из говядины	150	13,3	13,0	24,6	271,0	0,56	90
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	40	0,7	2,6	4,8	42,0	15,0	5/1
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	16,4	65,0	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	
<b>Итого:</b>		18,7	18,29	74,9	539,1		
<b>Полдник</b>							
Сложный гарнир	50/50	1,7	3,5	14,0	94,7	0	170
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		1,7	3,5	20,8	120,7		
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,89</b>	<b>44,34</b>	<b>144,5</b>	<b>1022,1</b>		

## Первая неделя

### Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,5	24,4	154,0	0,3	11/4
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
<b>Итого:</b>		12,8	10,0	50,8	343,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
<b>Итого:</b>		2,5	2,4	4,0	48,0		
<b>Обед</b>							
Суп борщ с капустой и картофелем на м/б	180	1,3	3,5	8,5	71,1	5,7	36
Запеканка картофельная с мясом	150/25	13,9	12,0	16,3	229,0	5,11	430
Салат из моркови с р. м.	40	0,5	2,6	5,2	43,0	1,8	10/1
Компот из изюма	180	0,1	0	12,2	49,0	0,3	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	
<b>Итого:</b>		18,6	18,7	61,0	486,2		
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	100	11,3	12,0	9,3	199,0	0,02	156
Печенье	15	0,3	1,9	7,0	48,6	0	180
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
<b>Итого:</b>		11,6	13,9	23,8	336,6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,5</b>	<b>45,0</b>	<b>139,6</b>	<b>1213,8</b>		

## Первая неделя

### Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
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	55,2	0,2	12/10
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	
<b>Итого:</b>		8,4	6,67	55,13	313,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Банан	100	0,25	0,75	10,5	48,0	5,0	156
<b>Итого:</b>		0,25	0,75	10,5	48,0		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	180	1,3	2,3	9,4	61,0	3,3	9/2
Оладьи из печени	60	10,8	6,1	4,1	115,0	8,0	34/8
Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,0	25,9	150,0	0	43/3
Соус красный основной	25	0,2	0,6	1,6	13,3	0,6	2
Салат из свеклы с чесноком	40	0,5	2,4	3,0	36,4	2,0	34
Компот из кураги	180	0,6	0	17,0	71,0	0,5	23
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
<b>Итого:</b>		20,4	15,0	79,8	540,8		
<b>Полдник</b>							
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	13,1	51,5	0,9	196
<b>Итого:</b>		11,3	3,2	15,6	143,6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>40,35</b>	<b>25,62</b>	<b>161,0</b>	<b>1045,4</b>		

## Первая неделя Четверг

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,98	3,81	20,64	133,0	0,31	5/4
Кофейный напиток с молоком	155	2,1	1,8	10,5	69,1	0,5	465
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
<b>Итого:</b>		7,98	9,41	42,94	292,6		
<b>Второй завтрак</b>							
Чай	90	0	0	4,1	15,6	0	10/10
<b>Итого:</b>		0	0	4,1	15,6		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (овсянка) без м/б	160	2,0	3,5	14,6	93,3	4,2	16/2
Котлеты из говядины	60/20	8,6	7,6	9,2	140,0	0,34	71
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Салат из белокочанной капусты с морковью с р. м.	40	0,7	2,6	4,8	42,0	15,0	5/1
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	16,4	65,0	45,1	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
<b>Итого:</b>		18,03	18,09	75,6	532,3		
<b>Полдник</b>							
Омлет запеченный	90	8,7	11,8	1,5	147,3	0,1	152
Сок	150	0,7	0,12	14,8	64,4	3,0	442
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
<b>Итого:</b>		10,8	12,42	25,5	258,8		
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,08</b>	<b>39,92</b>	<b>148,14</b>	<b>1099,3</b>		

## Первая неделя Пятница

Время приема пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	3,8	6,1	22,7	161,0	0,16	131
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
<b>Итого:</b>		11,7	11,6	49,1	350,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
<b>Итого:</b>		0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми на м/б	180	3,9	3,6	14,3	106,2	11,0	17/2
Жаркое по -домашнему	150	9,5	11,0	16,5	204,0	2,28	436
Огурец порционный	40	0,3	0	0,8	5,0	2,8	66
Компот из чернослива	150	0,2	0,1	17,7	74,0	0,3	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	
<b>Итого:</b>		16,7	15,3	68,1	483,3		
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	95/10	7,8	7,0	41,0	258,4	0,1	168
Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	46,0	0,2	12/10
<b>Итого:</b>		8,85	8,06	49,42	304,4		
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,65</b>	<b>35,36</b>	<b>146,42</b>	<b>1184,7</b>		

## Вторая неделя Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,5	24,4	154,0	0,3	11/4
Кофейный напиток с молоком	170	2,3	2,0	11,5	75,8	0,5	465
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	
<b>Итого:</b>		9,5	7,4	57,6	333,6		
<b>Второй завтрак</b>							
Чай	90	0	0	4,1	15,6	0	10/10
<b>Итого:</b>		0	0	4,1	15,6		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	180	1,3	2,3	9,4	61,0	3,3	9/2
Суфле из мяса говядины	50	11,2	8,5	1,4	127,0	0	26/8
Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	21,8	125,0	0	43/3
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,4	2
Салат из белокочанной капусты с морковью с р.м.	40	0,7	2,6	4,8	42,0	15,0	5/1
Компот из кураги	180	0,6	0	17,0	71,0	0,5	23
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
<b>Итого:</b>		17,5	16,0	56,1	436,5		
<b>Полдник</b>							
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	100	2,0	6,2	26,3	168,6	0	129
Сок	150	0,7	0,12	14,8	64,4	3,0	442
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
<b>Итого:</b>		4,1	6,82	50,3	280,1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,1</b>	<b>30,22</b>	<b>168,1</b>	<b>1065,8</b>		

## Вторая неделя

### Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,98	3,81	20,64	133,0	0,31	5/4
Какао с молоком	150	2,5	2,1	10,3	71,0	0,5	462
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
<b>Итого:</b>		11,38	8,81	44,94	308,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
<b>Итого:</b>		2,5	2,4	4,0	48,0		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками на м/б	180	1,5	2,0	10,3	67,0	4,7	41
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130/20	9,6	8,0	7,8	142,0	0,6	82
Огурец порционный	40	0,3	0	0,8	5,0	2,8	66
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	16,4	65,0	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	
<b>Итого:</b>		14,6	10,69	54,1	373,3		
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога	80/10	13,7	7,6	16,6	189,0	0,1	6/5
Печенье	15	0,3	1,9	7,0	48,6	0	180
Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	11,0	43,0	0,8	196
<b>Итого:</b>		14,1	9,5	34,6	280,6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,58</b>	<b>31,4</b>	<b>137,6</b>	<b>1009,9</b>		



## Вторая неделя

### Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	150	4,6	6,4	24,3	174,0	0,16	134
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	55,2	0,2	12/10
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
<b>Итого:</b>		7,7	11,5	46,1	319,7		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
<b>Итого:</b>		0,6	0,4	9,8	47,0		
<b>Обед</b>							
Суп Борщ с капустой и картофелем без м/б	180	1,3	3,5	8,5	71,1	5,7	36
Тефтели из говядины	70/20	8,6	12,2	9,8	183,0	0,32	461
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Салат из моркови с р.м.	40	0,5	2,6	5,2	43,0	1,8	10/1
Компот из чернослива	180	0,2	0,1	21,2	89,0	0,3	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	
<b>Итого:</b>		18,6	23,2	84,5	625,2		
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,8	2,8	11,0	85,0	0,3	44
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
<b>Итого:</b>		2,8	2,8	17,8	111,0		
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,5</b>	<b>37,9</b>	<b>158,2</b>	<b>1102,9</b>		

## Вторая неделя Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого:</b>		9,19	11,56	44,4	320,7		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
<b>Итого:</b>		2,5	2,4	4,0	48,0		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с лапшой домашней на м/б	180	2,0	2,0	13,0	79,0	4,7	39
Котлета рыбная	50	7,4	5,7	6,4	107,0	0,07	56
Соус красный основной	25	0,2	0,6	1,6	13,3	0,6	2
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 кураги	180	0,6	0	17,0	71,0	0,5	23
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
<b>Итого:</b>		15,7	14,3	74,9	499,8		
<b>Полдник</b>							
Биточки манные с повидлом	80/10	5,2	4,0	25,9	160,0	1,0	134
Печенье	15	0,3	1,9	7,0	48,6	0	180
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	55,2	0,2	12/10
<b>Итого:</b>		6,7	7,2	42,9	263,8		
<b>ИТОГО:</b>		<b>34,09</b>	<b>35,46</b>	<b>166,2</b>	<b>1132,3</b>		

## Вторая неделя Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,5	4,0	23,0	146,2	0,3	14/4
Какао с молоком	150	2,5	2,1	10,3	71,0	0,5	462
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	
<b>Итого:</b>		9,3	7,0	55,0	321,0		
<b>Второй завтрак</b>							
Кофейный напиток из цикория с молоком	90	2,0	1,6	8,0	55,5	0,35	467
<b>Итого:</b>		2,0	1,6	8,0	55,5		
<b>Обед</b>							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	180	1,4	3,5	5,2	58,5	7,2	33
Азу с чесноком и картофелем	150	10,0	10,3	17,8	205,0	21,8	14
Горошек зелёный	15	0,5	0,01	1,5	8,2	1,4	1/1
Компот из изюма	180	0,1	0	12,2	49,0	0,3	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	
<b>Итого:</b>		14,8	14,4	55,5	414,8		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	95	12,5	11,8	39,0	310,0	0,1	5/12
Сок	150	0,7	0,12	14,8	64,4	3,0	442
<b>Итого:</b>		13,2	11,92	53,8	374,4		
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,3</b>	<b>34,93</b>	<b>172,3</b>	<b>1165,7</b>		