



Утверждаю
Заведующий д/садом «Улыбка»
Л.А. Соколова
Приказ № П17 от 01.09.2023 г.

Примерное десятидневное меню по организации питания детей
возрастная категория от 1,5 до 3 лет
осень – зима 2023 -2024год

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	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
Итого:		8,99	20,35	43,7	317,3		
Второй завтрак							
Снежок	90	2,5	2,2	5,1	45,0	0,6	470
Итого:		2,5	2,2	5,1	45,0		
Обед							
Суп картофельный с клецками без 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	
Итого:		18,7	18,29	74,9	539,1		
Полдник							
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
Итого:		1,7	3,5	20,8	120,7		
ИТОГО:		31,89	44,34	144,5	1022,1		

Первая неделя

Вторник

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	4,5	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
Итого:		12,8	10,0	50,8	343,0		
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 картофельный с крупой (овсянка) без м/б	180	2,4	4,0	16,4	105,6	4,7	16/2
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	
Итого:		19,7	19,2	68,9	520,7		
Полдник							
Вареники ленивые	100	11,3	12,0	9,3	199,0	0,02	156
Кисель	150	0	0	7,5	89,0	0	211
Итого:		11,3	12,0	16,8	288,0		
ИТОГО:		46,3	43,6	140,5	1199,7		

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	55,2	0,2	12/10
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	
Итого:		8,4	6,67	55,13	313,0		
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,6	0,4	9,8	47,0	10,0	
Итого:		0,6	0,4	9,8	47,0		
Обед							
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	
Итого:		20,4	15,0	79,8	540,8		
Полдник							
Каша манная молочная со сливочным маслом	100	2,6	2,5	13,7	89,0	0,2	5/4
Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	13,1	51,5	0,9	196
Итого:		2,7	2,5	26,8	140,5		
ИТОГО:		32,1	24,57	171,53	1041,3		

Первая неделя

Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молоч. со слив.маслом	150	4,79	5,56	20,40	151,0	0,31	8/4
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
Итого:		8,79	11,16	42,7	310,6		
Второй завтрак							
Сок	90	0,4	0,07	8,9	38,6	1,8	442
Итого:		0,4	0,07	8,9	38,6		
Обед							
Суп Свекольники со сметаной без м/б	160	1,3	3,5	11,2	74,6	4,3	5/2
Котлеты из птицы	60	12,0	10,8	6,4	170,5	0,5	372
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,5	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 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
Итого:		21,2	21,79	70,7	554,7		
Полдник							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	100	3,7	4,4	14,6	112,7	1,1	13
Чай	150	0	0	6,8	26,0	0	10/10
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		5,1	4,9	30,6	185,8		
ИТОГО:		35,49	37,92	152,9	1089,7		

Первая неделя

Пятница

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
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:		11,7	11,6	49,1	350,0		
Второй завтрак							
Кисель	100	0	0	7,5	30,0	0	484
Итого:		0	0	7,5	30,0		
Обед							
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	
Итого:		16,7	15,3	68,1	483,3		
Полдник							
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
Итого:		8,85	8,06	49,42	304,4		
ИТОГО:		37,65	35,36	146,42	1184,7		

Вторая неделя

Понедельник

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	4,5	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	
Итого:		9,5	7,4	57,6	333,6		
Второй завтрак							
Сок	90	0,4	0,07	8,9	38,6	1,8	442
Итого:		0,4	0,07	8,9	38,6		
Обед							
Суп Рассольник со сметаной без м/б	180	1,3	2,3	9,4	61,0	3,3	9/2
Суфле из мяса птицы	50	6,4	6,3	2,1	91,8	0,2	368
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,44	2,24	24,75	131,0	0	45/3
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 сухофруктов	180	0,6	0	17,0	71,0	0,5	23
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Итого:		13,04	14,04	68,95	454,4		
Полдник							
Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	21,8	125,0	0	43/3
Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	31,0	0	1/16
Чай	130	0	0	5,9	22,5	0	10/10
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		7,4	5,3	37,04	225,6		
ИТОГО:		30,34	26,81	172,49	1065,8		

Вторая неделя

Вторник

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	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
Итого:		11,38	8,81	44,94	308,0		
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 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 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	
Итого:		14,8	10,6	54,7	379,1		
Полдник							
Сырники из творога	80/10	13,7	7,6	16,6	189,0	0,1	6/5
Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	11,0	43,0	0,8	196
Итого:		13,8	7,6	27,6	232,0		
ИТОГО:		42,48	29,41	131,24	967,1		

Вторая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
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
Итого:		7,7	11,5	46,1	319,7		
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Итого:		0,6	0,4	9,8	47,0		
Обед							
Суп Борщ с капустой и картофелем без м/б	180	1,3	3,5	8,5	71,1	5,7	36
Шницель из птицы	70/20	14,0	12,6	7,5	199,0	0,6	372
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,5	2
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	
Итого:		18,6	23,2	84,5	625,2		
Полдник							
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
Итого:		2,8	2,8	17,8	111,0		
ИТОГО:		29,5	37,9	158,2	1102,9		

Вторая неделя

Четверг

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	11,56	44,4	320,7		
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 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 сухофруктов	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	
Итого:		15,7	14,3	74,9	499,8		
Полдник							
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
Итого:		6,7	7,2	42,9	263,8		
ИТОГО:		34,09	35,46	166,2	1132,3		

Вторая 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	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	
Итого:		9,3	7,0	55,0	321,0		
Второй завтрак							
Сок	90	0,4	0,07	8,9	38,6	1,8	442
Итого:		0,4	0,07	8,9	38,6		
Обед							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем без 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	
Итого:		14,8	14,4	55,5	414,8		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	85	5,3	5,5	47,8	266,3	0,02	84
Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,7	2,7	13,3	92,5	0,58	467
Итого:		9,0	8,2	61,1	358,8		
ИТОГО:		33,5	29,67	180,5	1133,2		