

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище

_____ С.В. Мартынова

Приказ № 50 «А» от 21.06.2021 г.

***Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей с 1 года 6 месяцев до 3 лет с 10-часовым пребыванием
МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 1</i>							
<i>Завтрак</i>	<i>Макаронные изделия, запеченные с сыром</i>	100	5,25	5,89	23,92	172,67	204
	<i>Яйцо отварное</i>	1 шт. (40 гр.)	5,1	4,6	0,3	63	209
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	<i>Чай с сахаром</i>	150/7	0	0	8,98	30	263, 264
<i>Итого за завтрак</i>		<i>327</i>	<i>12,28</i>	<i>14,82</i>	<i>45,39</i>	<i>363,17</i>	
<i>II завтрак</i>	<i>Соки фруктовые (яблочный)</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>46</i>	
<i>Обед</i>	<i>Суп рыбный</i>	150	9,56	0,45	6,92	79,08	41
	<i>Рагу из овощей</i>	130	1,78	3,23	8,13	69,34	77

	<i>Фрикадельки из говядины</i>	65	8,6	7,88	8,48	141,14	176
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,36	0	17,78	67,2	241
Итого за обед		545	24,1	12,28	50,76	472,01	
Полдник	<i>Салат морковный</i>	30	0,35	2,26	3,77	35,02	21
	<i>Булочка домашняя</i>	60	4,33	8,26	28,73	155,5	274
	<i>Кисель из кураги</i>	150	0,67	0,05	21,44	88,8	380
Итого за полдник		240	5,35	10,57	53,94	279,32	
Итого за день:		1212	42,23	37,77	160,19	1160,5	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	130	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Какао на молоке	150	4,32	4,86	15,2	118,61	249
Итого за завтрак		310	11,51	15,26	48,7	375,86	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399

<i>Итого за II завтрак</i>		<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>46</i>	
<i>Обед</i>	Салат из свежей капусты	40	0,64	3,01	2,5	39,17	17
	Борщ на бульоне курином	150	7,38	10,27	12,45	166,5	28, 25
	Жаркое по-домашнему	120	4,5	2,99	8,25	127,84	19
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
<i>Итого за обед</i>		<i>520</i>	<i>16,44</i>	<i>17,11</i>	<i>38,11</i>	<i>519,96</i>	
<i>Полдник</i>	Булочка творожная	85	6,27	4,82	27,42	204,18	483
	Чай с лимоном	150/7/4	0,04	0	9,10	35	200,264
	Плоды и ягоды свежие «Бананы свежие»	75	1,13	0,38	15,75	71,25	368
	Кисломолочный продукт йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	21
<i>Итого за полдник</i>		<i>471</i>	<i>11,09</i>	<i>9,46</i>	<i>55,19</i>	<i>376,06</i>	
Итого за день:		1401	39,54	41,93	152,1	1317,88	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		

Неделя 1 День 3

Завтрак	Запеканка творожная с морковью	100	8,5	7,39	14,26	153,22	118
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Кофейный на молоке	150	4,29	4,8	17,45	128,18	253
Итого за завтрак		280	14,72	16,52	43,9	378,9	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	4,6	7,03	13,62	131,87	28, 44
	Голубцы ленивые	150	12,33	9,54	8,97	170,64	151
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из свежих плодов (из груш)	150	0,12	0,09	18,06	73,5	372
Итого за обед		490	19,65	17,14	41,7	448,41	
Полдник	Котлеты, биточки, шницели рыбные	75	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,6	64,28	
	Чай с сахаром	150/7	0	0	8,98	30	263,264
	Плоды и ягоды свежие «Яблоки свежие»	75	0,3	0,3	7,35	33	127
		337	8,93	4,47	53,73	227,02	

<i>Итого за полдник</i>						
Итого за день:	1207	43,8	38,23	149,43	1100,34	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 4							
<i>Завтрак</i>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	130	4,05	5,4	13,9	119,21	93
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао на молоке	150	4,32	4,86	15,2	118,61	249
<i>Итого за завтрак</i>		313	11,98	15,66	38,85	343,82	
<i>II завтрак</i>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с черносливом	40	0,71	3,0	9,8	66,81	20
	Рассольник на бульоне курином	150	7,29	10,29	13,2	168,95	28, 50
	Мясо с рисом и овощами	130	8,54	10	9,95	164,5	79
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	16,3	63,14	242

<i>Итого за обед</i>		510	19,23	23,78	50,3	535,8	
Полдник	Суфле из печени	70	17,36	7,84	5,94	181	321
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Кофейный напиток с молоком сгущённым (из цикория)	150	1,7	1,92	14,2	85	252
<i>Итого за полдник</i>		240	20,26	10	28,54	308,85	
Итого за день:		1163	51,97	49,54	127,79	1234,47	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	37
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,29	4,8	17,45	128,18	253
<i>Итого за завтрак</i>		260	13,43	19,14	29,82	350,68	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	

Обед	Салат из зелёного горошка	40	1,16	3,04	2,55	42,2	22
	Суп с мучными клёцками на бульоне курином	150	7,56	9	13,94	160,1	28, 37
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	65	9,14	7,45	6,64	129,19	161
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	4,27	14,6	175,33	186
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из кураги и изюма	150	0,4	0	19,97	76,82	241
Итого за обед		555	23,86	24,24	58,75	656,04	
	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Плоды и ягоды свежие «Груша»	75	0,3	0,23	7,73	34,5	368
	Зефир	35	0,035	0,035	27,93	113,05	3302
Итого за полдник		280	5,86	5,48	57,77	307,4	
Итого за день:		1195	43,65	48,96	126,44	1360,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 1

Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	110	3,4	2,9	43,85	215,2	286
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106	3
	Чай полусладкий	150	0	0	5,0	18,7	264
Итого за завтрак		293	7,01	8,3	58,6	339,9	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свёклы и моркови	45	0,58	4,55	3,08	58,27	61
	Суп гороховый с гренками на бульоне курином	150	6,29	6,2	10,99	122	28, 81
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	100	10,51	9,17	19,62	205,34	93
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,158	0,033	13,508	54,942	123
Итого за обед		485	20,14	20,43	48,25	512,95	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Рыбное суфле	70	11,12	3,09	1,12	77,19	110
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	282
Итого за полдник		240	12,43	3,34	27,84	192,04	

Итого за день:		1118	40,08	32,17	144,79	1090,89	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Пудинг творожный с молоком сгущённым	100/15	13,78	18,23	29,39	346,64	128
	Чай на молоке	150	4,2	4,8	15,05	116,92	261
Итого за завтрак		265	17,98	23,03	44,44	463,56	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат витаминный	45	0,51	4,55	4,78	63	1
	Суп крестьянский с пшеном на бульоне курином	150	7,53	10,35	13,22	171,6	28, 42
	Запеканка из печени с рисом	155	17,59	7,4	20,51	223	294
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,47	16,38	83,56	
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,32	0,14	20,88	86	524
Итого за обед		580	28,55	22,92	60,44	543,6	

<i>Полдник</i>	Каша молочная с манной крупой	150	3,06	3,26	11,16	79,54	236
	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	602
	Какао на молоке	150	4,32	4,85	15,2	118,61	249
	Плоды и ягоды свежие «Бананы свежие»	75	1,13	0,34	15,75	71,25	368
<i>Итого за полдник</i>		435	10,19	10,45	88,51	481,8	
Итого за день:		1350	57,22	56,5	203,49	1534,96	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>N рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 2 День 3							
<i>Завтрак</i>	Рыба тушёная в сметане	65	8,77	2,77	2,92	72,01	139
	Яйцо отварное	1 шт./40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Чай полусладкий	150	0	0	5,0	18,7	264
<i>Итого за завтрак</i>		285	15,8	11,7	20,41	251,25	
<i>II завтрак</i>	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
<i>Итого за II завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	

Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	3,66	5,43	21,38	148,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне курином	142/12	4,17	6,51	5,31	100,02	28, 156
	Зразы картофельные фаршированные мясом	130	10,40	11,46	19,62	223,35	95
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из крыжовника или смородины	150	0,23	0,05	13,57	55,64	525
Итого за обед		519	21,06	23,93	60,93	599,91	
Полдник	Салат из яблок, апельсинов и бананов с сахаром	40	0,38	0,22	18,35	30,99	52
	Пирожки с яблоками	60	3,90	1,50	28,90	153,12	1107
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,066	0	16,7	67,05	383
Итого за полдник		250	4,346	1,72	45,78	251,16	
Итого за день:		1154	41,71	37,45	137,22	1148,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							

Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	130	3,96	4,92	17,66	128,14	84
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Какао на молоке	150	4,32	4,86	15,2	118,61	249
Итого за завтрак		310	10,21	14,11	45,05	344,25	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из моркови с зелёным горошком	40	0,9	4	2,62	53	71
	Суп сырный на бульоне курином	150	48,85	11,26	15,38	195,56	28, 18
	Запеканка капустная с мясом	120	9	9,63	14,27	180	78
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	117,78	67,2	241
Итого за обед		550	22,72	23,06	153,32	571,65	
Полдник	Вареники ленивые	100	11,94	9,32	17,74	201,96	116
	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,6	384
	Фрукты и ягоды свежие «Груши свежие»	65	0,4	0,3	10,3	46	368
Итого за полдник		315	15,49	12,41	50,72	376,56	
Итого за день:		1275	48,92	51,68	259,19	1338,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	170	5,93	8,86	21,25	189,02	64
	Бутерброд с маслом	25/5	1,93	4,33	12,19	97,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,29	4,8	17,45	128,18	253
Итого за завтрак		350	12,15	17,99	50,89	414,7	
II завтрак	Соки фруктовые (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	399
Итого за II завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Овощи натуральные помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,3	14,4	120
	Суп картофельный на бульоне курином	150	6,2	8,35	12,8	147,41	28, 18
	Плов с мясом	120	8,26	9,34	22,23	207,57	163
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из плодов или ягод сушёных	150	0,25	0,15	16,40	67,94	526
Итого за обед		520	17,97	18,44	54,78	509,72	
Полдник	Винегрет овощной	45	0,57	4,59	3,3	57,13	90
	Яйцо отварное	40 (1 шт.)	5,1	4,6	0,3	63	209

	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,24	8,4	42,85	
	Чай с сахаром	150/7	0	0	8,98	30	263,264
	Флоды и ягоды свежие «Яблоки свежие»	65	0,4	0,4	9,8	44	368
	<i>Итого за полдник</i>	<i>327</i>	<i>7,27</i>	<i>9,83</i>	<i>30,78</i>	<i>236,98</i>	
	Итого за день:	1297	37,89	46,36	146,55	1207,40	