

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №4
Э.Н.Чеботарева

**Десятидневное меню для организации
питания детей в возрасте
от 1года до 3-х лет
с 10,5 часовым пребыванием детей
МБДОУ № 4**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Капуста тушеная	100	2,92	3,77	9,58	82,05	336
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Какао с молоком	150	3,53	4,23	13,27	108,77	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за завтрак :		9,21	11,61	40,35	304,69	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
ИТОГО за завтрак :		0,75	0	15,15	64,00	
ОБЕД						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Суп картофельный с рыбой	150	2,88	2,92	8,56	64,79	73
Печень говяжья по-строгановски со сметанным соусом	70	9,88	9,79	2,53	128,43	238
Макароны отварные	100	3,17	3,52	24,85	144,27	306
Кисель из сухофруктов	150	0,38	0	22,56	85,36	380
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		19,64	16,6	80,94	586,95	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые с повидлом	65/20	5,10	6,60	44,63	267,66	1309
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:		10,02	12,0	52,91	359,66	
ВСЕГО за день:		39,62	40,21	189,35	1261,1	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	150	4,23	5,16	17,44	143,51	155
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,32	9,92	71,21	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
ИТОГО за завтрак :		8,36	11,98	43,75	320,79	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	75	0,23	0	7,1	34,4	
ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,1	32,2	
ОБЕД						
Капуста квашеная	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Суп с мясными фрикадельками	150/30	5,13	6,09	8,11	111,78	83
Шницель рыбный	60	4,81	3,69	9,08	91,99	230
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	100,06	317
Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	11,21	46,37	372
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		14,86	15,28	64,77	476,12	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	100	12,85	7,49	14,27	183,57	230
Сгущенное молоко	30	1,22	1,6	10,7	96,0	
Чай с лимоном	150	0,10	0	7,03	33,27	957
ИТОГО за полдник:		15,68	9,36	38,61	312,84	
ВСЕГО за день:		39,13	38,62	154,23	1173,95	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	139,63	188
Зеленый горошек	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Чай с молоком	150	1,61	0,27	8,51	58,09	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
ИТОГО за завтрак :		12,17	16,49	33,0	350,29	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	75	0,23	0	7,58	34,4	
ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	34,4	
ОБЕД						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Бульон с гренками	170	1,31	0,16	9,77	47,21	86
Куры отварные	50	8,87	7,71	0,98	119,02	89
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,33	5,38	32,2	163,14	165
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:		18,86	13,61	74,94	476,87	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	60	6,44	5,33	35,85	215,66	455
Чай с лимоном	150	0,10	0	7,03	33,27	957
ИТОГО за полдник:		6,51	5,33	42,56	248,93	
ВСЕГО за день:		38,7	36,4	152,08	1100,5	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша «Геркулес»	150	4,02	5,9	11,95	135,16	85
Чай с лимоном	150	0,10	0	7,03	33,27	957
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
Кондитерское изделие	25	1,86	2,82	19,96	101,0	
ИТОГО за завтрак :		6,07	9,9	50,97	354,28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	75	0,23	0	7,58	34,4	
ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	34,4	
ОБЕД						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Борщ с о сметаной	200	1,69	5,22	11,51	110,36	62
Рыба тушеная с овощами	60/30	4,76	3,05	1,83	124,1	247
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	100,03	317
Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	11,21	46,37	372
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед		13,75	12,9	69,03	495,47	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью	90	10,10	9,16	13,27	186,5	237
Молоко сгущенное	20	1,22	1,6	10,7	64,0	351
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:		16,24	16,16	32,25	342,5	
ВСЕГО за день:		36,3	38,96	159,8	1255,65	

День: пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	150	4,86	5,19	16,95	145,16	85
Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	385
Бутерброд с сыром	20/10	3,71	3,2	12,16	92,15	3
ИТОГО за завтрак :		10,18	8,66	35,58	304,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
ИТОГО за завтрак :		0,75	0	15,15	64,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	150	3,85	3,11	14,77	105,88	81
Жаркое по-домашнему	165	13,58	12,58	17,15	253,0	247
Капуста квашеная	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Компот из сухофруктов	150	0,34	0	12,85	53,65	376
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		20,9	17,94	66,99	538,45	
ПОЛДНИК						
Фруктовый плов	100	1,5	4,41	29,04	161,85	48
Молоко кипяченое	180	4,8	6,0	9,2	114,0	405
ИТОГО за полдник:		6,3	10,41	38,24	275,85	
ВСЕГО за день:		38,13	37,05	155,96	1183,08	

День: шестой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Макароны с сыром	90	4,45	6,7	14,41	148,27	206
Икра кабачковая	50	0,4	0	1,71	7,65	30
Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
ИТОГО за завтрак :		9,89	14,42	39,69	375,91	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	80	0,23	0	7,58	34,4	
ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	34,4	
ОБЕД						
Борщ с о сметаной	200	1,69	5,22	11,51	110,36	62
Ежики в томатном соусе	80/30	13,01	8,75	8,31	153,66	267
Рагу овощное	100	1,48	3,02	9,36	75,5	344
Кисель из сухофруктов	150	0,38	0	22,56	85,36	380
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:		52,76	17,35	67,58	501,24	
ПОЛДНИК						
Булочка « Веснушка»	50	3,2	3,8	27,0	155,2	432
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:		7,28	8,9	35,16	247,2	
ВСЕГО за день:		35,16	40,67	159,01	1158,75	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп гречневый молочный	150	5,03	5,49	17,55	123,96	86
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,32	9,92	71,21	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
Кондитерское изделие	25	1,86	2,82	19,96	101,0	
ИТОГО за завтрак :		10,94	31,81	59,42	373,93	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	80	0,23	0	7,58	34,4	
ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	34,4	
ОБЕД						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Суп с мясными фрикадельками	150	5,13	6,09	8,11	111,78	83
Рыба запечённая с картофелем	170	7,03	4,31	16,68	145,28	221
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		16,99	10,77	62,38	431,36	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с капустой	70	5,2	6,23	28,09	201,53	451
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:		7,12	11,63	36,37	293,53	
ВСЕГО за день:		35,42	36,21	156,75	1133,22	

День: восьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	150	4,23	5,16	17,44	143,51	85
Какао с молоком	150	3,53	4,23	13,27	108,77	397
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
ИТОГО за завтрак :		9,71	13,39	42,7	343,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	75	0,23	0	7,58	34,4	
ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	34,4	
ОБЕД						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Рассольник со сметаной.	150	1,22	5,24	9,57	92,91	
Мясо тушеное	70/50	11,82	12,9	3,37	185,13	257
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	100,06	317
Компот из свежих фруктов	150	0,34	0	19,64	81,96	376
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	9,8	38,8	
ИТОГО за обед:		17,87	21,73	67,09	550,90	
ПОЛДНИК						
Салат из свеклы (вареной)	45	0,55	2,35	3,78	39,56	35
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Оладьи из печени	75	10,35	6,08	3,28	114,64	241
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Чай с лимоном	150	0,10	0	7,03	33,27	957
ИТОГО за полдник:		13,76	9,04	25,59	301,34	
ВСЕГО за день:		41,52	44,16	142,96	1229,93	

День: девятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп пшеничный молочный	150	4,03	5,49	17,55	143,96	85
Какао с молоком	150	3,53	4,23	14,22	108,0	397
Бутерброд с сыром	20/10	3,71	3,2	12,16	85,15	3
ИТОГО за завтрак :		11,27	12,92	43,93	334,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
ИТОГО за завтрак :		0,75	0	15,15	64,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	150	1,4	3,94	12,73	94,47	80
Тефтеля мясная	65	7,24	7,26	5,38	125,32	287
Капуста тушеная	100	2,92	3,77	9,58	82,05	336
Кисель из сухофруктов	150	0,38	0	22,56	85,36	380
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		15,87	15,34	71,69	491,6	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	90	13,55	11,28	9,76	206,69	237
Соус молочный (сладкий)	20	0,34	1,09	2,12	21,71	351
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,32	9,92	71,21	395
ИТОГО за полдник:		15,99	14,69	21,8	299,61	
ВСЕГО за день:		43,88	42,95	152,57	1189,32	

День: десятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	139,63	188
Зеленый горошек	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
ИТОГО за завтрак :		12,17	16,49	38,13	359,67	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)						
Свежие фрукты	80	0,23	0	7,58	34,4	
ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	34,4	
ОБЕД						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Суп картофельный с клецками	200	1,73	5,16	12,11	106,3	85
Плов из птицы	160	11,86	10,68	27,21	281,34	646
Компот из сухофруктов	150	0,34	0	12,85	53,65	376
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	9,8	38,8	
ИТОГО за обед:		16,71	20,18	72,53	559,19	
ПОЛДНИК						
Шанежка с яблоками	70	3,25	3,53	27,39	179,07	458
Молоко кипяченое	180	4,8	6,0	9,2	114,0	405
ИТОГО за полдник:		5,05	9,53	36,59	293,07	
ВСЕГО за день:		34,16	39,2	154,83	1219,33	
Среднее за 10 дней						
		38,08	38,91	156,79	1174,79	

Десятидневное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с учетом пребывания детей в ДОУ -10,5 часов, что составляет от суточной нормы 75%: завтрак 25% , обед 35%, полдник 15%.

В рецептуре блюд использовалась литература:

- 1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
- 2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.
3. И.М. Скурихин. Химический состав пищевых продуктов/М.: Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1984-326с.

Меню разработано: ст. медсестра Т.Е.Мандрова