

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Е.Е. Мосина
« 12 » 01 2021 г.



*Примерное десятидневное меню для организации питания детей
возрасте от 1,5 до 3 лет*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение*

*детский сад №2 городского округа Кинешма (МБДОУ д/с №2)
с 12 часовым пребыванием*



Первый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
93	Каша молочная овсяная («Геркулес») с маслом сливочным	150/3	1,8	2	10,63	70	0,83
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/8	3,86	6,2	14,61	146,38	0
	Итого	361	6,74	9,28	36,91	293,05	1,66
	2-й завтрак						
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2
	Обед						
53	Кабачковая икра	30	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
18	Суп картофельный с курой	160	4,38	7,14	11,25	104,89	7,2
195	Макароны с маслом	110	3,56	4,64	20,97	163,9	3,97
321	Суфле из печени	50	9,94	7,66	6,34	139,43	7,8
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	2,88
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10	52,2	-
	Итого	532	20,85	21,96	73,45	576,52	26,17
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые с мясом	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03
274	Булочка домашняя	60	4,48	7,91	37,3	238,47	0,19
264	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0,27
	Итого	390	15,09	14,72	61,37	432,47	15,49
	ВСЕГО	1391	43,18	45,96	181,83	1348,04	45,32

Второй день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
110	Омлет с маслом сливочным	130/2	7,21	10,01	1,79	125		0,39
248	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75		0,83
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/8/20	5,06	8,4	16,37	168,62		0
	Итого	360	13,27	19,49	28,99	368,62		1,22
	2-й завтрак							
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46		2
	Итого	100	0,5	0	10,1	46		2
	Обед							
20	Салат из свежей (квашеной)капусты	30	0,64	3	2,8	40,8		7,7
109	Бульон куриный с гречками	160/20	3,76	1,57	26,4	135		0,26
374	Жаркое по- домашнему	150	5,1	11,31	24,8	172,5		6,91
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81		2,88
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10	52,2		-
	Итого	542	11,93	16,28	85,42	481,5		17,75
	Уплотнённый полдник							
85	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/3	5,79	8,85	24,26	198,68		1,34
255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81		1,95
289	Ватрушка с творогом	80	4,8	3,69	20,98	156,3		0,26
	Итого	383	14,94	16,29	52,44	435,98		3,55
	ВСЕГО	1385	40,64	52,06	176,95	1332,1		24,52

Третий день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
84	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/3	3,02	3,58	20,14	130,78	0,44	
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	10,63	70	0,83	
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/8	3,86	6,2	14,61	146,38	0	
	Итого	361	8,68	11,78	45,38	347,16	1,27	
	2-й завтрак							
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Обед							
	Салат "Светофор"	30	0,51	2,04	2,74	31,18	2,8	
109	Суп рыбный	160	5,75	2,15	10,95	85,58	12,07	
	Капуста тушеная	130	2,73	3,33	8,38	74,41	59,9	
374	Котлета мясная	50	10,4	9,7	2,8	140,11	0,17	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	2,88	
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10	52,2	-	
	Итого	552	21,82	17,62	56,29	464,48	77,82	
	Уплотнённый полдник							
33	Картофельное пюре с маслом сливочным	120/2	2,8	5,2	20	137	22,2	
321	Суфле из пчени	50-60	9,94	7,66	6,34	139,43	7,8	
8	Хлеб ржаной	20	1,25	0,25	6,25	32,62	-	
264	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0,27	
40,41,42	Печенье ;пряник ;вафли	25-30	3,8	4,9	37,2	125,1	0	
	Итого	412	17,79	18,01	78,77	464,15	30,27	

Четвертый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
84	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/3	4,5	3,58	20,14	130,78	0,44	
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	10,63	70	0,83	
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/8	3,86	6,2	14,61	146,38	0	
	Итого	361	10,16	11,78	45,38	347,16	1,27	
	2-й завтрак							
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2	
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2	
	Обед							
20	Салат из свежей (квашеной)капусты	30	0,64	3	2,8	40,8	7,7	
25	Борщ с курой , со сметаной	160/6	4,38	7,14	11,25	125,5	18,85	
33	Картофельное пюре с маслом сливочным	120/2	2,8	5,2	20	137	22,2	
134	Котлета рыбная	50	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	2,88	
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10	52,2	-	
	Итого	550	17,08	19,55	90,27	536,25	52	
	Уплотнённый полдник							
128	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/25	14,22	13,71	22,75	273,22	0,76	
255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	
9	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	390	18,97	17,86	39,75	401,22	12,71	
	ВСЕГО	1401	46,71	49,19	185,5	1330,63	67,98	

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
57	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/3	5,27	8,51	11,66		192,76	1,34	
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	10,63		70	0,83	
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/8	3,86	6,2	14,61		146,38	0	
	Итого	361	10,93	16,71	36,9		409,14	2,17	
	2-й завтрак								
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1		46	2	
	Итого	100	0,5	0	10,1		46	2	
	Обед								
53	Салат из моркови и кукурузы консер(зеленый горошек)	30	0,64	3	2,8		40,8	7,7	
50	Рассольник с курой , со сметаной	160/6	4,29	7,16	12		127,95	9,85	
635	Шукрут с мясом	150	2,4	11,33	13,59		166	3,71	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42		81	2,88	
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10		52,2	-	
	Итого	528	9,76	21,89	59,81		467,95	24,14	
	Уплотнённый полдник								
85	Лапша в молоке с маслом сливочным	130/2	4,72	8,46	20,81		177,26	1,34	
40,41,42	Печенье ;пряник ;вафли	25-30	3,8	4,9	37,2		125,1	0	
264	Чай с сахаром	180	0	0	8,98		30	0,27	
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8		47	10	
	Итого	442	8,92	13,76	76,79		379,36	11,61	
	ВСЕГО	1431	30,11	52,36	183,6		1302,45	39,92	

Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
93	каша молочная овсяная («Аркус») с маслом	150/3	3,86	6,2	14,61	146,38	0	
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	10,63	70	0,83	
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/8	3,86	6,2	14,61	146,38	0	
	Итого	361	9,52	14,4	39,85	362,76	0,83	
	2-й завтрак							
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2	
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2	
	Обед							
53	Кабачковая икра	30	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	
18	Суп куриный с лапшой	160	4,82	5,05	13,94	115,88	8,37	
635	Ежики мясные в сметано-томатном соусе	140	13,1	10,8	30,7	276,1	0,11	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	2,88	
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10	52,2	-	
	Итого	512	20,89	18,37	79,53	560,28	15,68	
	Уплотнённый полдник							
85	Капуста тушеная с маслом сливочным	150/2	3,16	5,92	16,09	128,2	26,19	
209	Яйцо отварное	1/2	2,55	2,3	0,15	31,5	0	
8	Хлеб ржаной	20	1,25	0,25	6,25	32,62	-	
264	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0,27	
40,41,42	Печенье ;пряник ;вафли	25-30	3,8	4,9	37,2	125,1	0	
	Итого	402	10,76	13,37	68,67	347,42	26,46	

Седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
57	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/3	5,99	8,94	23,34	191,72	1,34	
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	10,63	70	0,83	
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/8	3,86	6,2	14,61	146,38	0	
	Итого	361	11,65	17,14	48,58	408,1	2,17	
	2-й завтрак							
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2	
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2	
	Обед							
20	Салат из свежей (квашеной)капусты	30	0,64	3	2,8	40,8	7,7	
50	Молочная лапша	160	5,28	8,51	20,36	178,01	1,34	
635	Картофель тешеный с мясом	150	12,26	12,86	24,8	262,08	27,74	
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	2,88	
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10	52,2	-	
	Итого	522	20,61	24,77	79,38	614,09	39,66	
	Уплотнённый полдник							
44	Суфле рыбное с маслом сливочным	80-90/2	11,12	3,09	1,12	77,19	0,17	
255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	
289	Пирожок с творогом	80	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	
9	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	417	20,67	10,93	39,1	361,49	12,38	
	ВСЕГО	1400	53,43	52,84	177,16	1429,68	56,21	

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
85	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/3	5,79	8,85	24,26	198,08	1,34		
248	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83		
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50/8/20	5,06	8,4	16,37	168,62	0		
	Итого	381	11,85	18,33	51,46	441,7	2,17		
	2-й завтрак								
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2		
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2		
	Обед								
75	Икра морковная	30	1,57	4,19	7,82	75	12,5		
36	Суп гороховый с курой, с гренками	160/10	7,13	6,22	17,41	152,41	9,37		
	Овощи тушеные с томатом	120	3,5	5,7	20,5	145,2	48,9		
	Фрикадельки мясные	50	6,61	6,06	6,52	108,57	0,49		
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	2,88		
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10	52,2	-		
	Итого	552	21,24	22,57	83,67	614,38	74,14		
	Уплотнённый полдник								
110	Омлет с маслом сливочным	130/2	7,21	10,01	1,79	125	0,39		
53	Салат "Трио"	50-60	1	5,07	3,03	57	2,85		
264	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0,27		
274	Булочка сладкая	60	4,48	7,91	37,3	238,47	0,19		
	Итого	432	12,69	22,99	51,1	450,47	3,7		

Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
128	Творожная запеканка со сметанным соусом	120/30	9,36	11,14	19,7	252,97	0,76
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	10,63	70	0,83
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/8	3,86	6,2	14,61	146,38	0
	Итого	358	15,02	19,34	44,94	469,35	1,59
	2-й завтрак						
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Обед						
20	Салат из свежей (квашеной) капусты	30	0,64	3	2,8	40,8	7,7
25	Свекольник с курой, со сметаной	160/6	4,32	7,14	11,89	127,22	12,3
33	Картофельное пюре с маслом сливочным	120/2	2,8	5,2	20	137	22,2
144	Рыба под овощами	50-60	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77
63	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10	52,2	-
	Итого	550	17,21	19,36	90,16	497,1	47,97
	Уплотнённый полдник						
97	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/3	4,86	8,48	22,23	183,86	1,34
234	Кисель	180	0,08	0,045	11,5	44,11	0
275	Пирожок с начинкой (повидло)	70	3,71	1,93	33,19	165	0,05
	Итого	403	8,65	10,455	66,92	392,97	1,39
	ВСЕГО	1411	41,28	49,555	211,82	1406,42	60,95

Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
87	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/3	5,22	8,46	20,35	176,96	1,34
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2	10,63	70	0,83
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/8	3,86	6,2	14,61	146,38	0
	Итого	361	10,88	16,66	45,59	393,34	2,17
	2-й завтрак						
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2
	Обед						
84	Салат из свеклы	30	0,5	1,7	2,5	26,7	1,7
54	Щи с курой, со сметаной	160/6	5,09	8,04	12,27	136,86	28,65
186	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	4,27	14,6	175,33	0
148	Бефстроганов из печени	50-60	13,6	5,83	2,93	118,39	24,74
241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	2,88
8	Хлеб ржаной	32	2	0,4	10	52,2	-
	Итого	538	24,62	20,24	63,72	590,48	57,97
	Уплотнённый полдник						
635	Картофель тушеный с мясом	150	12,26	12,86	24,8	262,08	27,74
264	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0,27
40,41,42	Печенье ;пряник ;вафли	25-30	3,8	4,9	37,2	125,1	0
9	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	455	16,46	18,16	80,78	464,18	38,01
	ВСЕГО	1454	52,46	55,06	200,19	1494	100,15