

Утверждено:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Буратино» села
Амурзет»
Л.С.Алексеева
2023 г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей от 1 до 3 лет
с 9-часовым пребыванием
в МКДОУ «Детский сад «Буратино» с. Амурзет»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	3,98	5,46	15,86	164,66	189
	Бутерброд с сыром	30/10	4,0	5,6	11,69	116,00	3
	Какао с молоком	150	3,16	2,66	12,99	89,16	43
	Итого завтрак	320	11,14	13,72	40,54	369,82	
II-Завтрак	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	итого	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,06	1,63	8,52	61,36	84
	Рис отварной	110	2,71	3,08	30,05	152,9	511
	Гуляш из мяса птицы	50	6,00	5,00	1,18	69,12	437
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,6	16
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	21
	Итого	500	15,27	10,03	76,93	445,56	
Полдник	Булочка «Любимая»	50	4,5	2,85	25,35	143,64	13005
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,33	35
	Итого	200	4,5	2,85	2,34	171,97	
Итого за первый день			31,53	26,60	129,39	1053,18	

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	5,02	7,27	18,30	158,25	189
	Бутерброд с маслом	40/10	2,33	4,33	12,50	86,08	1
	Какао с молоком	150	3,16	2,66	12,99	89,16	43
	Итого за завтрак	350	10,51	14,26	43,79	333,49	
II-Завтрак	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,34	41,99	10
	Итого за II завтрак	245	1,00	0,38	18,92	107,82	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,63	3,37	11,73	90,39	139
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	40	0,33	6,06	1,00	60,1	20
	Макаронные изделия отварные	120	3,19	2,71	15,51	97,44	205
	Гуляш из мяса птицы	50	6,00	5,00	1,18	69,12	437
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,60	16
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	15,00	57,00	46
	Итого за обед	550	16,87	17,46	61,38	455,65	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,57	6,71	29,14	191,84	460
	Чай с молоком	150	2,66	2,33	11,33	64,16	40
	Итого за полдник	200	6,23	9,04	40,47	256,00	
Итого за второй день			34,61	41,14	164,56	1152,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша жидкая на молоке гречневая	150	5,35	7,09	19,02	161,62	311
	Бутерброд с сыром	30/10	4,0	5,6	11,69	116,00	3
	Какао с молоком	150	3,16	2,66	12,99	89,16	43
	Итого за завтрак	350	12,51	15,35	43,70	366,78	
II-Завтрак	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	Банан	95	0,96	0,33	13,30	60,80	20
	Итого	245	1,58	0,33	22,88	126,63	
Обед	Рассольник с говядиной и сметаной	180	4,95	4,05	3,6	140,85	76
	Салат из свеклы	40	0,64	2,32	1,2	36,48	33
	Пюре картофельное	120	2,55	3,99	17,04	117,6	335
	Гуляш из отварного мяса	50	15,07	15,21	3,50	140,57	277
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,6	16
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	21
	Итого за обед	580	26,71	25,89	62,52	597,68	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	4,39	4,38	27,67	167,85	449, 09004
	Чай с молоком	150	2,66	2,33	11,33	64,16	40
	Итого за полдник	210	7,05	6,71	39,00	232,01	
Итого за третий день			47,85	48,28	168,10	1323,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	6
	Бутерброд с маслом	40/10	2,33	4,33	12,50	86,08	1
	Какао с молоком	150	3,16	2,66	12,99	89,16	43
	Итого за завтрак	350	10,44	13,74	40,97	315,52	
II-Завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,34	41,99	10
	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	итого	245	1,00	0,38	18,92	107,82	
Обед	Суп рыбный	180	7,32	1,87	11,98	108,61	7
	Жаркое по-домашнему	120	6,36	6,51	11,64	146,23	16
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,6	16
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	15,0	57,00	46
	Итого за обед	490	16,4	8,7	55,58	393,44	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	80/20	6,93	8,17	39,44	259,19	726, 09004
	Чай с молоком	150	2,66	2,33	11,33	64,16	40
	Итого за полдник	250	9,59	10,5	50,77	323,35	
Итого за четвертый день			37,43	33,32	166,24	1140,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	4,56	6,15	20,55	156,00	189
	Бутерброд с сыром	30/10	4,00	5,6	11,69	116,00	3
	Какао с молоком	150	3,16	2,66	12,99	89,16	43
Итого за завтрак		350	11,72	14,41	45,23	361,16	
II-Завтрак	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	яблоко	95	0,38	0,38	9,34	41,99	10
Итого за II завтрак		245	1,00	0,38	18,92	107,82	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	180	1,33	4,10	15,32	118,04	57
	Вареники ленивые отварные	120	18,26	20,76	19,80	231,07	354
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,60	16
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	21
Итого за обед		490	23,09	25,18	72,30	511,29	
Полдник	Печенье	50	3,8	5,00	43,20	185,00	18
	Молоко кипяченое	150	7,27	3,82	7,35	82,50	434
Итого за полдник		200	11,07	8,82	50,55	267,5	
Итого за пятый день			46,88	48,79	187,00	1247,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,47	6,15	26,40	183,67	189
	Бутерброд с маслом	40/10	2,33	4,33	12,50	86,08	1
	Какао с молоком	150	3,16	2,66	12,99	89,16	43
	Итого за завтрак	350	10,96	13,14	51,89	358,91	
II-Завтрак	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	Банан свежий	95	0,96	0,33	13,30	60,80	20
	Итого за завтрак	245	1,58	0,33	22,88	126,63	
Обед	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/10/10/1	3,86	5,95	8,51	138,50	85
	Икра кабачковая	40	0,5	2,18	3,48	36,04	77
	Плов куриный	120	11,37	13,53	23,47	251,30	492
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,60	16
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	15,00	57,00	46
	Итого за обед	521	18,45	21,98	67,42	564,44	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,60	5,91	24,00	150,25	467
	Йогурт 2,5 % жирности в инд.упак.	150	4,2	3,75	6,75	85,50	005
	Итого за полдник	200	7,8	9,66	30,75	235,75	
Итого за шестой день			38,79	45,11	172,94	1285,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Омлет натуральный	130	13,34	18,20	2,51	129,13	214
	Бутерброд с сыром	30/10	4,04	5,60	11,69	116,00	3
	Какао с молоком	150	3,16	2,66	12,99	89,16	43
	Итого за завтрак	320	20,54	26,46	27,19	334,29	
II-Завтрак	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,34	41,99	10
	Итого за II завтрак	245	1,00	0,38	18,92	107,82	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петруши	150/5/1	3,10	3,84	4,87	189,45	82
	Салат из капусты с растительным маслом	40	0,65	4,02	3,85	54,73	43
	Котлета мясная рубленая паровая	60	8,82	3,54	3,25	75,02	101
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,64	5,44	30,46	224,30	181
	Соус томатный	20	0,24	0,60	1,95	14,24	119
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,60	16
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	21
	Итого за обед	586	22,95	17,76	81,56	719,92	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	1,71	8,08	34,25	162,5	249
	Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	6,99	28,33	35
	Итого за полдник	205	1,71	8,08	41,24	190,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	3,73	4,97	20,41	150,36	189
	Бутерброд с сыром	30/10	4,00	5,60	11,69	116,00	3
	Какао с молоком	150	3,16	2,66	12,99	89,16	43
	Итого за завтрак	340	10,89	13,23	45,09	355,52	
II-Завтрак	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	Итого за завтрак	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150	4,20	6,27	5,66	88,01	67
	Икра кабачковая	40	0,50	2,18	3,48	36,04	77
	Пельмени мясные отварные с маслом	120	12,50	5,44	22,56	189,33	293
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,60	16
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	15,00	57,00	46
	Итого за обед	500	19,92	14,21	63,66	451,98	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,05	29,95	148,50	741
	Чай с молоком	150	2,66	2,33	11,33	64,16	40
	Итого за вторник	200	5,74	4,38	41,28	212,66	
Итого за восьмой день			37,17	31,82	159,61	1085,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	130	3,03	2,86	21,40	148,20	190
	Бутерброд с маслом	40/10	2,33	4,33	12,50	86,08	1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,33	35
	Итого за завтрак	330	5,36	7,19	40,89	262,61	
II -Завтрак	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	Банан	95	0,96	0,33	13,30	60,80	20
	Итого за завтрак	245	1,58	0,33	22,88	126,63	
Обед	Свекольник со сметаной	150	2,42	3,73	7,91	83,33	58
	Плов из мяса говядины	130	7,99	10,59	22,54	217,55	59
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	1,50	2,70	3,00	40,50	10
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,60	16
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22	80,58	21
	Итого за обед	500	15,41	17,34	70,63	503,56	
Полдник	Булочка молочная	50	2,00	4,57	0,28	158,57	447
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,33	35
	Итого за полдник	200	2,00	4,57	7,27	186,90	
Итого за девятый день			24,35	29,43	141,67	1079,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	4,94	4,17	16,39	121,21	161
	Бутерброд с сыром	30/10	4,00	5,60	11,69	116,00	3
	Какао с молоком	150	3,16	2,66	12,99	89,16	43
	Итого за завтрак	320	12,10	12,43	41,07	326,37	
II-Завтрак	Сок фруктовый	150	0,62	0,00	9,58	65,83	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,34	41,99	10
	Итого за завтрак	245	1,00	0,38	18,92	107,82	
Обед	Суп «Снежок» с мясом птицы	150	3,69	5,02	12,69	141,13	39
	Рагу овощное с мясом	130	1,22	3,87	10,25	80,88	331
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,32	16,96	81,60	16
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	15,00	57,00	46
	Итого за обед	470	7,63	9,21	54,90	360,61	
Полдник	Печенье	12	0,91	1,20	10,36	44,40	18
	Молоко кипяченое	150	4,42	3,82	7,35	82,50	434
	Итого за полдник	162	5,33	5,02	17,71	126,90	
Итого за десятый день			26,06	27,04	132,60	921,70	
Среднее значение за период			37,08	38,42	159,10	1164,28	

	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал
	бел	жир	углев	
Итого за весь период	370,87	384,21	1591,02	11642,84
Среднее значение за период	37,08	38,42	159,10	1164,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	29,7	54,8	100

	норма	среднее значение за весь период
Суточные объёмы блюд (допустимое отклонение +/-5%)	1050	1164,28

Примерное меню для суточного меню
для организации питания детей от 1 до 3 лет
в 7-дневном режиме
в детском саду № 100

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022056

Владелец Алексева Лариса Семёновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024