

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 113 «ОНЕЖЕНКА»  
(МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 113»)

## Десятидневное меню для детей в возрасте от 1 года до 3 – х лет

(десятидневное меню и технологические карты разработаны на основе сборника технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, составитель: Перевалов А.Я.; Кашина Е.В.; Коровка Л.С.; Лир Д.Н.; Талешкина Н.В. под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова; издание 7-е с дополнениями, Уральский региональный центр питания 2013 год)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 113»

М.А. Тетеревлева



31 ИЮЛ 2020

2020 г.

Ознакомлена и  
получена

Валослова Е.В.  
Завед.

2020 год

шадр-новар  
23.07.2020

Ознакомлена

Тришча А.В.  
шадр-новар

23.07.2020

## Введение

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост и развитие детского организма. От качества питания во многом зависит состояние здоровья ребенка. Вот почему необходимо соблюдать принципы рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется наиболее интенсивными процессами роста, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, развитием моторной деятельности. Детям раннего и дошкольного возраста свойственна большая двигательная активность, что, в свою очередь, требует достаточного поступления пищевых веществ, являющихся единственным источником энергии растущего организма.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Установлено, что дети, получающие с самого раннего возраста правильное питание, реже болеют, а в случае возникновения заболеваний переносят их сравнительно легко и, как правило, без осложнений. Специальными научными исследованиями установлена прямая зависимость между качеством питания и уровнем заболеваемости.

Неудовлетворительная организация питания, особенно среди детей, посещающих детские учреждения, является одной из основных причин высокого распространения острых респираторных заболеваний и возникновения групп, так называемых длительно и часто болеющих детей.

Правильная организация питания детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, приобретает особую актуальность в связи с высоким охватом ими детей раннего и дошкольного возраста. Поэтому организация рационального питания ребенка требует постоянного внимания родителей и персонала детских учреждений.

Составляя рацион для детей раннего и дошкольного возраста, следует добиваться, чтобы он обладал достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовал физиологическим возрастным потребностям детей, содержал необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

В приведенной ниже картотеке блюд, помимо рецептуры и способов их приготовления, представлены данные о химическом составе и энергетической ценности всего блюда в целом, что позволяет быстро составлять суточные и перспективные меню и, в случае необходимости, производить соответствующую замену одного продукта другим.

Питание ребенка должно быть организовано так, чтобы оно полностью обеспечивало растущий организм энергией и основными пищевыми веществами.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	4,8	6	19,8	153,3	0,3	272
	Какао с молоком	170	2,5	2	11,9	77,1	0,4	508
	Бутерброд с маслом	30/4	4,7	7,6	7,3	105,7	0	99
	<b>Завтрак - 336,1 Ккал</b>	<b>354</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>14,14</b>	<b>70</b>	<b>2,8</b>	<b>537</b>
второй завтрак	Сок яблочный	140						
	<b>Завтрак - 70 Ккал</b>	<b>140</b>						
обед	Щи по-Уральски (с крупой) с говяжьей и сметаной	100	1,45	1,8	2,95	35,6	3,4	160/1
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	121
	Рулет из говядины с яйцом	60	9,06	7,08	3,48	114		391
	Греча рассыпчатая	100	4,58	6,44	16,3	116,2	0,68	243
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		115
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22		15,07	60,75	0,6	531
	<b>Обед - 431,85 Ккал</b>	<b>480</b>						
полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	535
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4		609
	<b>Полдник - 183,4 Ккал</b>	<b>220</b>						
ужин	Запеканка из творога	150	26,7	13,6	24,3	313		319/1
	Чай с сахаром	150	0,165	0	5,1	21,3		503/1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	36	10	118
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
<b>Ужин - 440,8 Ккал</b>	<b>430</b>							
<b>ИТОГО</b>			<b>68,065</b>	<b>55,41</b>	<b>183,37</b>	<b>1462,15</b>	<b>21,68</b>	



3 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
завтрак	Каша "Дружба" с сахаром	150	4,6	3	27,3	155,1	0,6	266	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,51	62,68	1,105	514	
	Бутерброд с маслом	30/4	4,7	7,6	7,3	105,7	0	99	
	<b>Завтрак - 323,48 Ккал</b>	<b>140</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>14,14</b>	<b>70</b>	<b>2,8</b>	<b>537</b>	
второй завтрак	Сок яблочный	140							
	<b>Завтрак - 70 Ккал</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,75</b>	<b>6,7</b>	<b>63,4</b>	<b>2,7</b>	<b>138/2</b>	
обед	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	100	2	3,8	21,2	87,3	10,2	440	
	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	60	10,8	10,4	8,58	160,54		386	
	Биточки мясные	30	0,7	2,1	3,1	34,8	2,37	124	
	Икра морковная	40	2,64	0,48	13,36	69,6		115	
	Хлеб ржаной	150	0,2	0,1	16,1	65	22	518	
	Кисель из свежий ягод	480				106	2,6	534	
	<b>Обед - 480,64 Ккал</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>127,6</b>		<b>574</b>	
	Молоко кипяченое	40	2,7	5,2	23,4				
	Крендель (сахарный)	240				47,4	0,36	338	
	<b>Полдник - 233,60 Ккал</b>	<b>60</b>	<b>10,6</b>	<b>0,42</b>	<b>0,24</b>	<b>67,02</b>	<b>0,45</b>	<b>466</b>	
ужин	Рыба отварная (филе)	30	0,78	6,4	1,38	111,3		419	
	Соус польский	100	2,1	3,5	19,5	21,3		503/1	
	Рис отварной	150	0,165	0	5,1	36	10	118	
	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	70,5	0	114	
ИТОГО	Яблоко	30	2,28	0,24	14,76				
	Хлеб пшеничный	470				1461,24		55,185	
	<b>Ужин - 353,52 Ккал</b>	<b>470</b>	<b>56,585</b>	<b>53,82</b>	<b>215,07</b>	<b>1461,24</b>	<b>55,185</b>	<b>100%</b>	









6 день

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,2	2,02	28,8	150,15	0,37	268
	Какао с молоком	170	2,5	2	11,9	77,1	0,4	508
	Бутерброд с маслом	30/4	4,7	7,6	7,3	105,7	0	99
второй завтрак	Завтрак - 332,95Ккал	354	0,7	0,14	14,14	70	2,8	537
	Сок яблочный	140						
	Завтрак - 70 Ккал	140	3,94	1,93	6,06	57,4	0,97	156
обед	Суп картофельный с рыбой	100	3,7	3,6	3,9	63	17	428
	Капуста тушеная	100	13,5	12,6	0,4	169,8		387
	Пудинг из говядины	60	0,9	1,5	1,8	24,3	1,27	10
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	2,64	0,48	13,36	69,6		115
	Хлеб ржаной	40	0,2	0,1	16,1	65	22	518
	Кисель из свежий ягод	150						
	Обед - 449,1 Ккал	480	5,8	5	8	100	1,4	535
полдник	Кефир	200	1,5	1,96	14,8	83,4		609
	Печенье	20						
	Полдник - 183,4Ккал	220	20,7	19,7	31,7	330	0,3	325
ужин	Пудинг из творога запеченый	150	0,08	0	13	35	0,1	479
	Повидло яблочное	20	0,165	0	5,1	21,3		503/1
	Чай с сахаром	150	0,9	0,2	8,1	34	60	118
	Апельсин	100	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб пшеничный	30						
Ужин - 490,80 Ккал	450	68,405	59,07	199,22	1526,25	106,61		
ИТОГО								
			68,405	59,07	199,22	1526,25	106,61	

**7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Омлет натуральный	150	11,46	20,35	2,35	238,92	0,21	307/1
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,51	62,68	1,105	514
	Бутерброд с маслом	30/4	4,7	7,6	7,3	105,7	0	99
	<b>Завтрак - 407,3 Ккал</b>	<b>354</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>14,14</b>	<b>70</b>	<b>2,8</b>	<b>537</b>
второй завтрак	Сок яблочный	140						
	<b>Завтрак - 70 Ккал</b>	<b>140</b>						
обед	Завтрак - 70 Ккал	100	2,3	1,05	7,55	48,4	1,8	149/2
	Суп картофельный с горохом и гречками	100	1,6	2,8	7,45	61,9	6,4	201/2
	Овощное рагу	60	10,8	10,4	8,58	171,6	0	386
	Шницель	30	0,57	2,7	2,3	39	2,1	121
	Икра кабачковая	40	2,64	0,48	13,36	69,6		115
	Хлеб ржаной	150	0,375		20,25	71	0,375	527
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>480</b>						<b>609</b>
Полдник	<b>Обед - 461,50 ккал</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>1,96</b>	<b>14,8</b>	<b>83,4</b>		<b>534</b>
	Печенье	200	5,8	5	9,6	106	2,6	
	Молоко кипяченое	220						
	<b>Полдник - 189,4 Ккал</b>	<b>60</b>	<b>9,6</b>	<b>2,88</b>	<b>1,56</b>	<b>70,8</b>	<b>0,24</b>	<b>341</b>
ужин	Суфле рыбное	100	1,9	4,1	12,7	95	13,9	179
	Картофель отварной	30	0,39	3,09	2,13	38,1	1,5	52
	Салат из свеклы и моркови	150	0,165	0	5,1	21,3		503/1
	чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	36	10	118
	Яблоко	470						
<b>Ужин - 331,7 Ккал</b>		<b>59,9</b>	<b>65,48</b>	<b>167,24</b>	<b>1459,9</b>	<b>43,03</b>		
<b>ИТОГО</b>								

**8 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	4,8	6	19,8	153,3	0,3	272
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,51	62,68	1,105	514
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/4	5,3	8,6	8,2	118,2	0,1	97
	<b>Завтрак - 334,18Ккал</b>	<b>358</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>14,14</b>	<b>70</b>	<b>2,8</b>	<b>537</b>
второй завтрак	Сок яблочный	140						136
	<b>Завтрак - 70 Ккал</b>	100	0,87	1,78	4,81	38,8	0,73	375
обед	Свекольник	160	12,03	11,88	31,4	281,6	0,24	17
	Плов из отварной говядины	30	0,48	3,03	0,9	32,94	5,67	115
	Салат из квашеной капусты с луком	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,6	531
	<b>Хлеб ржаной</b>	150	0,22		15,07	60,75		
полдник	Компот из смеси плодов или ягод сушеных	480				100	1,4	535
	<b>Обед - 483, 69 Ккал</b>	200	5,8	5	8	129,3	0,06	559
	Кефир	40	2,4	1,2	27,2			
	<b>Ватрушка с повидлом</b>	240	11,46	20,35	2,35	238,92	0,21	307/1
УЖИН	<b>Полдник - 229,30 Ккал</b>	150	0,57	2,7	2,3	39	2,1	121
	Омлет натуральный	30	0,165	0	5,1	21,3	0	503/1
	Икра кабачковая	150	2,28	0,24	14,76	70,5	5	114
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	0,2	0,2	4,9	18		118
ИТОГО	<b>Ужин - 387,72Ккал</b>	410	52,635	63,89	185,8	1504,89	20,315	
	<b>100%</b>							

<b>9 день</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	1,065	261	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,51	62,68	1,105	514	
	Бутерброд с маслом	30/4	4,7	7,6	7,3	105,7	0	99	
	<b>Завтрак - 371,78 Ккал</b>	<b>354</b>							
второй завтрак	Сок яблочный	140	0,7	0,14	14,14	70	2,8	537	
	<b>Завтрак - 70 Ккал</b>	<b>140</b>							
обед	Суп молочный с макаронными изделиями	100	2,9	2,9	9,99	77,5	0,5	39	
	Рыба тушеная с овощами	60	5,7	3,1	2,7	62,1	2,04	349	
	Картофель отварной	100	1,9	4,1	12,7	95	13,9	179	
	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,8	2,45	27,3	2,3	51/2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		115	
	Компот из смеси плодов или ягод сушеных	150	0,22		15,07	60,75	0,6	531	
	<b>Обед - 392,25 Ккал</b>	<b>480</b>							
полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	535	
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118		560	
	<b>Полдник - 218 Ккал</b>	<b>260</b>							
ужин	Печень по-Строгановски	60/40	13,2	7,71	0,41	140,6	8,7	403/2	
	Макаронные изделия отварные	110	5,94	4,95	38,17	221,32	0	297/2	
	Чай с сахаром	150	0,165	0	5,1	21,3		503/1	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	17	30	118	
	<b>Ужин - 470,72 ккал</b>	<b>430</b>							
<b>ИТОГО</b>			58,165	50,66	210,73	<b>1522,75</b>	64,41		

9 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	1,065	261	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,51	62,68	1,105	514	
	Бутерброд с маслом	30/4	4,7	7,6	7,3	105,7	0	99	
	<b>Завтрак - 371,78 Ккал</b>	<b>354</b>							
второй завтрак	Сок яблочный	140	0,7	0,14	14,14	70	2,8	537	
	<b>Завтрак - 70 Ккал</b>	<b>140</b>							
обед	Суп молочный с макаронными изделиями	100	2,9	2,9	9,99	77,5	0,5	39	
	Рыба тушеная с овощами	60	5,7	3,1	2,7	62,1	2,04	349	
	Картофель отварной	100	1,9	4,1	12,7	95	13,9	179	
	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,8	2,45	27,3	2,3	51/2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		115	
	Компот из смеси плодов или ягод сушеных	150	0,22		15,07	60,75	0,6	531	
	<b>Обед - 392,25 Ккал</b>	<b>480</b>							
полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	535	
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118		560	
	<b>Полдник - 218 Ккал</b>	<b>260</b>							
ужин	Мясо отварное	60	16,3	11,6	0	169,8	0	363	
	Макаронные изделия отварные	110	5,94	4,95	38,17	221,32	0	297/2	
	Чай с сахаром	150	0,165	0	5,1	21,3		503/1	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	17	30	118	
	<b>Ужин - 499,92 ккал</b>	<b>400</b>							
<b>ИТОГО</b>			61,265	54,55	210,32	<b>1551,95</b>	55,71		

10 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	5,3	5,4	26,1	174,2	0,5	273/2	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,29	13,51	62,68	1,105	514	
	Бутерброд с маслом	30/4	4,7	7,6	7,3	105,7	0	99	
	<b>Завтрак - 342,58 ккал</b>	<b>354</b>							
второй завтрак	Сок яблочный	140	0,7	0,14	14,14	70	2,8	537	
	<b>Завтрак - 70 Ккал</b>	<b>140</b>							
обед	Щи из свежей капусты, с картофелем, говядиной и сметаной	100	2	2,6	3,7	48,7	5,2	144/2	
	Биточки из говядины	60	10,8	10,4	8,58	171,6	0	386	
	<b>Розовое пюре (картофельное пюре с морковью)</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>4,5</b>	<b>8,5</b>	<b>82</b>	<b>2,6</b>	<b>435</b>	
	Салат из свеклы и моркови	30	0,39	3,09	2,13	38,1	1,5	52	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		115	
	Кисель из свежий ягод	150	0,2	0,1	16,1	65	22	518	
<b>Обед - 475 Ккал</b>	<b>480</b>								
полдник	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4		609	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	534	
	<b>Полдник -189,4Ккал</b>	<b>220</b>							
ужин	Суфле из кур	60	9,08	11,08	2,2	145	0,41	413	
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	25,5	428	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
	Чай с сахаром	150	0,165	0	5,1	21,3		503/1	
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	17	30	118	
<b>Ужин - 348,3 Ккал</b>	<b>440</b>								
<b>ИТОГО</b>			56,075	60,38	169,78	<b>1425,28</b>	94,215		