

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №11»
№54/1 от 30.08.2024 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ОТ 1, 5 ДО 3 ЛЕТ
С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ПРИБЫВАНИЯ**

МБДОУ «Детский сад №11»

г.Вышний Волочек

1 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С мг	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Вермишель молочная	160	5.47	4.7	20.83	148.8	0.96	93 Сб, 112
Кофейный напиток на молоке	150	3.44	3.78	16.13	109	5.52	433 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	3.32	0.04	0.04	29.92	0	149
Итого:	344	14.07	9.16	49.56	352.05	6.48	
2 завтрак							
Напиток из лимона	150	0.23	0	28.92	118.13	14.6	374 Сб 436
Обед							
Суп гороховый с говядиной	180	14.72	4.72	10.12	141.7	3.75	81 Сб 273Сб
Тефтели куриные с овощной подливой	150	10.91	12.53	13.79	212	0.61	287 Сб
Компот из яблок	150	5.82	5.82	13.4	52.04	2.4	409 ТИ
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	520	33.85	23.47	55.04	481.34	6.76	
Полдник							
Молоко	150	4.2	4.8	6.2	84.0	0.9	436 ТИ
Печенье	30	25	0.7	0.8	162.4	0	
Итого:	180	29.2	5.5	7	246.4	0.9	
Ужин							
Капуста тушеная	180	3.18	6.72	6.98	119.7	33.2	170 ТИ
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Итого:	360	14.02	9.66	29.34	220.99	37.7	
Всего за день	1554	91.37	47.79	169.86	1418.91	66.47	

2день

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша геркулесовая молочная	160	6	12	22	216	0	228 ТИ
Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.37	0.81	434 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	3.32	0.04	0.04	29.92	0	149
Итого:	344	15.81	17.48	51.37	437.62	0.81	
2 завтрак							
Яблоко	100	0	0	10	45	10	458 ТИ
Обед							
Свекольник с курой и сметаной	180	14.4	10.29	9.81	187.3	11.15	62 С6 300С6
Котлеты рыбные любительские	50	16	2	4	96	3.78	280 ТИ
Пюре картофельное	100	2.82	4.06	6.97	107.38	11.4	362 ТИ
Салат из моркови	30	0	3	4	48	2.07	52 ТИ
Компот из смеси сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	412 ТИ
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	550	36.1	36.1	62.73	594.86	29	
Полдник							
Кисель из повидла	150	0.07	0	16.9	67.73	0.06	383 С6
Хлеб пшеничный	40	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Итого:	190	1.91	0.64	29.46	132.06	0.06	
Ужин							
Макароны запеченные с сыром	180	11.17	10.28	31.78	272	0.14	207 С6
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Итого:	330	20.17	12.58	41.58	308.96	4.64	
Всего за день	1514	73.99	66.8	195.14	1518.5	44.51	

Здень

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С мг	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Салат из горошка зеленого консервированного	25	0.75	1.3	1.56	20.9	2.75	10 Сб
Омлет натуральный	150	6	7	3	100	0.12	253 ТИ
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	3.32	0.04	0.04	29.92	0	149
Итого:	359	20.91	11.28	26.96	252.11	7.37	
2 завтрак							
Напиток из изюма	150	0.35	0	36.9	150.8	0.4	376 Сб 401
Обед							
Суп крестьянский с пшенной крупой с курой и сметаной	180	8.1	6.82	8.66	138.5	5	80 Сб 300 Сб
Рагу из овощей с отварной говядиной	150	14.89	6.28	13.71	187.89	15.91	374 ТИ 273Сб
Компот из свежих яблок	150	5.82	5.82	13.4	52.04	2.4	409 ТИ
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	520	31.21	19.32	53.5	454.03	23.31	
Полдник							
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Ватрушка с повидлом	35	2.23	1.49	22.06	111	0.04	458 Сб
Итого:	185	11.23	3.79	35.65	147.96	4.54	
Ужин							
Каша ячневая молочная	160	7.26	8.29	32.14	231.98	1.3	168 Сб, 189
Кофейный напиток на молоке	150	3.44	3.78	16.13	109	5.52	433 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Итого:	340	12.54	12.71	60.83	405.31	6.82	
Всего за день	1554	76.23	47.1	213.84	1410.21	42.44	

4день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша манная молочная	160	7.36	9.92	33.12	251.2	1.6	168 Сб, 189
Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.37	0.81	434 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	0.03	4.13	0.04	37.38	0	149
Итого:	344	13.88	19.49	62.49	480.28	2.41	
2 завтрак							
Фруктовый сок	100	0.75	0.15	15.15	69	3	407 ТИ
Обед							
Щи с говядиной и сметаной	180	12.44	4.49	5.37	111.4	11.42	67 Сб 273Сб
Печень по-строгановски	50	12	5	3	97	11.12	302 ТИ
Рис рассыпчатый с маслом	100	2.4	2.88	25.02	135.7	0	313 Сб
Компот из смеси сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	412 ТИ
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	520	30.02	12.77	79.71	500.28	23.14	
Полдник							
Напиток из лимона	150	0.23	0	28.9	118.13	14.6	374 Сб 436
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Итого:	180	2.07	0.64	41.46	182.46	14.6	
Ужин							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/10	16	11	12	218	0.36	267 ТИ
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Итого:	290	25	13.3	15.28	254.96	4.86	
Всего за день	1434	71.72	46.35	214.09	1486.98	48.01	

5 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша пшеничная молочная	160	6	10	26	224	0	228 ТИ
Кофейный напиток на молоке	150	3.44	3.78	16.13	109	5.52	433 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	3.32	0.04	0.04	29.92	0	149
Итого:	344	14.6	14.46	54.73	427.25	5.52	
2 завтрак							
Напиток из плодов шиповника	150	0.41	0.17	11.79	56.82	120	408 ТИ
Обед							
Суп «харчо» куриный	180	7.98	6.76	8.84	128	5	80 С6 300СБ
Макароны отварные с маслом	100	3.68	3.01	17.63	112.3	0	317 С6
Гуляш из говядины	60	7.71	6.2	1.98	150.1	0.3	277 С6
Компот из яблок	150	5.82	5.82	13.4	52.04	2.4	409 ТИ
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	530	27.59	38.16	59.58	518.04	7.7	
Полдник							
Компот из смеси сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	412 ТИ
Пряник	25	1.62	2.05	17.1	93.2	0	
Итого:	175	2.4	2.05	37.32	173.78	0.6	
Ужин							
Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0	261 ТИ
Винегрет овощной	150	1.1	3.5	11.5	85.1	19.02	26
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Итого:	370	16.94	11.44	33.86	249.39	23.52	

Всего за день	1569	61.94	66.28	197.28	1425.28	157.34	
6 день							
Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал	мг	
1 завтрак							
Каша рисовая молочная	160	5.1	8.7	29.1	142	1.58	185 Сб
Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.37	0.81	434 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	3.32	0.04	0.04	29.92	0	149
Итого:	344	14.91	14.18	58.47	363.62	2.39	
2 завтрак							
яблоко	100	0	0	10	45	10	458 ТИ
Обед							
Суп вермишелевый с курой	180	8.41	6.82	10.4	136.5	5	82 Сб 300Сб
Рыба запеченная в омлете	150	16.4	5.45	3.2	127.5	0.21	249 Сб
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	30	0	5	4	59	9.04	45 ТИ
Компот из смеси сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	412 ТИ
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	550	27.99	17.67	55.55	479.18	14.85	
Полдник							
Напиток из лимона	150	0.23	0	28.9	118.13	14.6	374 Сб 436
Гренки	30	7.5	1	48.5	238	0	153 ТИ
Итого:	180	7.73	1	77.4	356.13	14.6	
Ужин							
Рагу из овощей	180	3.7	4.92	13.96	122.1	16.24	374 ТИ
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Итого:	330	12.7	7.22	23.76	159.06	20.74	
Всего за день	1504	63.33	40.07	225.18	1402.99	62.58	

7 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша гречневая молочная	160	6	10	26	222	1.4	228 ТИ
Кофейный напиток на молоке	150	3.44	3.78	16.13	109	5.52	433 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	3.32	0.04	0.04	29.92	0	149
Итого:	344	14.6	14.46	54.73	425.25	6.92	
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	3	407 ТИ
Обед							
Рассольник с говядиной и сметаной	180	12.37	4.6	8.15	123.2	4.8	73 Сб 273Сб
Котлета куриная	50	6.04	6.32	6.3	106.0	0.27	305 Сб
Пюре картофельное	100	2.82	4.06	6.97	107.38	11.4	362 ТИ
Салат из свеклы	30	0.36	1.04	1.98	18.41	0.9	33 Сб, б/н
Компот из яблок	150	5.82	5.82	13.4	52.04	2.4	409 ТИ
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	550	29.81	22.24	54.53	482.63	19.77	
Полдник							
Напиток из изюма	150	0.35	0	36.9	150.7	0.4	376 Сб 401
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Итого:	180	2.19	0.64	49.46	215.03	0.4	
Ужин							
Макароны, запеченные с сыром	180	5	5	27	272	0.78	207 Сб
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Итого:	330	14	7.3	36.8	308.96	5.28	
Всего за день	1554	61.35	44.79	210.67	1500.87	35.37	

8 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша ячневая молочная	160	7.26	8.29	32.14	231.98	1.3	168 Сб, 189
Кофейный напиток на молоке	150	3.44	3.78	16.13	109	5.52	433 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	3.32	0.04	0.04	29.92	0	149
Итого:	344	15.86	12.75	60.87	435.23	6.82	
2 завтрак							
Компот из свежих яблок	150	5.82	5.82	13.4	52.04	2.4	409 ТИ
Обед							
Суп с яйцом куриный со сметаной	180	10.7	9.31	10.08	165.9	7.27	77 Сб 300Сб 261 ТИ
Ленивые голубцы с говядиной	150	13	13	17	239	41.65	338 ТИ
Компот из смеси сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	412 ТИ
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	520	26.88	22.71	65.03	561.08	49.52	
Полдник							
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Булочка домашняя	30	1.82	3.13	13.48	89	0	469 Сб
Итого:	180	10.82	5.43	23.28	125.96	4.5	
Ужин							
Сырники творожные с повидлом	140/10	14	11	10	200	0.24	263 ТИ
Напиток из шиповника	150	0.41	0.17	11.79	56.82	120	408 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Итого:	330	16.25	11.81	34.35	321.15	120.24	
Всего за день	1524	75.63	71.27	196.93	1495.46	183.48	

9 день

Наименование блюд	Выход граммы	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша геркулесовая молочная	160	6	12	22	216	0	228 ТИ
Кофейный напиток на молоке	150	3.44	3.78	16.13	109	5.52	433 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	3.32	0.04	0.04	29.92	0	149
Итого:	344	14.6	16.46	50.73	419.25	5.52	
2 завтрак							
Напиток из шиповника	150	0.41	0.17	11.79	56.82	120	408 ТИ
Обед							
Борщ с мясом	180	7.07	5.19	9.8	114.29	11.15	62 Сб
Каша гречневая рассыпчатая	100	10.26	8.67	49.41	224.61	0	353 ТИ
Печень, тушенная в сметане	50	12.8	4.8	1.6	122.4	2.96	303 ТИ
Компот из яблок	150	5.82	5.82	13.4	52.04	2.4	409 ТИ
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	520	38.35	24.88	91.94	588.94	16.51	
Полдник							
Молоко	150	4.2	4.8	6.2	84	0.9	436 ТИ
Печенье	30	25	0.7	0.8	132.1	0	
Итого:	180	29.2	5.5	7	216.1	0.9	
Ужин							
Овощной салат	180	2.53	10	2.1	154.6	2.2	22 Сб
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Итого:	360	13.37	12.94	24.46	255.89	6.7	
Всего за день	1554	95.93	59.95	185.92	1537.0	149.63	

10 день

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	жиры	углев			
		граммы			ккал		
1 завтрак							
Каша манная молочная	160	7.36	9.92	33.12	251.2	1.6	168 Сб, 189
Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.37	0.81	434 ТИ
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Масло сливочное	4	3.32	0.04	0.04	29.92	0	149
Итого:	344	17.17	15.4	62.49	472.82	2.41	
2 завтрак							
Компот из смеси сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	412 ТИ
Обед							
Суп рыбный	180	10	3	17	151	8.03	ТИ
Жаркое по-домашнему с говядиной	150	10	10	17	211	3.69	294 ТИ
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0	3	2	41	20.47	ТИ
Кисель из повидла	150	0.07	0	16.9	67.73	0.06	383 Сб
Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	17.73	75.6	0	148
Итого:	550	22.47	16.4	70.63	546.33	32.25	
Полдник							
Напиток из изюма	150	0.35	0	36.9	150.7	0.4	376 Сб 401
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	12.56	64.33	0	147
Итого:	180	2.19	0.64	49.46	215.03	0.4	
Ужин							
Оладьи со сгущенным молоком	100/10	8.27	7.33	43.07	201.33	0.13	449 Сб 168
Чай с сахаром	150	9	2.3	9.8	36.96	4.5	430 ТИ
Итого:	260	17.27	9.63	52.87	238.29	4.63	
Всего за день	1484	59.88	42.07	255.67	1553.05	40.29	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 2-3 лет

	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн/ц,ккал	Витамин С,мг
Итого за 10 дней	531.37	532.47	2064.58	14749.25	530.12
Итого за 1 день	53.13	53.24	206.45	1474.92	53.01
Суточная потребность	42	47	203	1400	45
Процент удовлетворения	126.5	113.2	101.6	105.3	117.8

Используемая литература

1. СанПиН 2.4.1.3049-13;
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Сборник технических нормативов. МОСКВА 2011 год ДЕЛИ ПРИНТ.
3. Технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95 ГОСТ Р 50763-95)