

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 29»

(Наименование дошкольного образовательного учреждения)

Утверждено

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 29»

№ 14 от 01.03.2024 года



О.А. Пешина

**Примерное десятидневное меню
с 12-часовым режимом пребывания детей
от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 (понедельник)	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	311
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	14
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
Итого			12,5	14,31	53,6	400,26	-
Завтрак 2	Напиток сокодержательный	150	-	-	4,5	24	-
Итого			-	-	4,5	24	-
Обед	Суп картофельный с горохом и гречками	150	3,55	3,37	9,81	83,85	87
	Гуляш из говядины	10	2,49	0,32	15,21	73,64	123
	Каша гречневая рассыпчатая	60	4,5	5,7	1,85	123,6	252
	Икра кабачковая	150	8,4	5,4	34,6	224	297
	Компот из смеси сухофруктов	45	0,54	2,12	3,47	35,1	-
	Хлеб ржаной	150	0,7	0,04	20,6	82	639
		30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
Итого			21,98	16,95	98,84	678,89	-
Полдник	Сухари пшеничные	70	4,8	0	16,2	92,4	-
	Кисель из концентрата «Агрипина»	150	0,00	0,00	14,7	60,0	377
Итого			4,8	0	30,9	152,4	
Ужин 1	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	130	24,18	16,46	14	301,6	214
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	12
Итого			24,28	16,48	18,6	319,6	
Итого за день			63,56	47,74	206,44	1575,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 (вторник)	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	311
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	15
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
Итого			13	15,11	50,7	397,26	-
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	
Итого			0,51	0,21	14,23	61	
	Свекольник со сметаной	180	2,8	2,65	7,64	65,83	99
	Рыба запеченная с яйцом	60	6,45	1,56	1,02	62,38	268
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	520
	Салат свекольный	50	0,85	2,54	4,65	45,2	60
	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	418
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
Итого			14,8	10,45	52,81	381,51	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,91	1,71	30,18	147,77	28
	Кисель из концентрата «Агрипина»	150	0,00	0,00	14,7	60,0	377
Итого			2,91	1,71	44,88	207,77	
Ужин 1	Макароны запеченные с сыром	150	7,1	7,01	29,63	210	207
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
Итого			12	7,03	50,43	320,4	-
Итого за день			43,22	34,51	213,05	1367,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 (среда)	Каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	311
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	5,11	18,58	393
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Повидло	10	0,04	0	6,5	20	155
Итого			8,75	5,92	45,41	268,98	-
Завтрак 2	Компот из изюма	150	0,18	0	13,2	87,7	376
Итого			0,18	0	13,2	87,7	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	27,4	2,06	8,35	58,5	62
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	132
	Котлета рубленая из птицы	50	7,8	10,8	8,3	163	92
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	639
Итого	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
			39,68	16,61	60,04	439,2	-
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Печенье	12	0,7	1,99	8,17	56,04	-
Итого			5,28	6,07	15,75	141,04	
Ужин 1	Рыбное суфле	60/5	9,54	5,31	2,44	96	268
	Салат из свежих овощей	30	0,3	1,84	1,12	22,26	15
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	12
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
Итого			14,74	7,17	24,36	228,66	-
Итого за день			68,63	35,77	158,76	1165,58	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 (четверг) Завтрак 1	Каша молочная «Дружба»	150	4,7	6,1	25,1	174	187
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	14
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
Итого			11,6	13,81	52,3	387,26	-
Завтрак 2	Яблоко	70	0,52	0	13,5	58,8	132
	Итого		0,52	0	13,5	58,8	
Обед	Борщ со сметаной	150	5,94	4,36	8,24	96	68
	Тефтели куриные с рисом	120	8,1	13,7	11,2	201	96
	Соус белый основной	20	3,7	3,5	0,8	49	590
	Кукуруза консервированная	30	0,86	1,85	2,41	29,79	
	Кисель из концентрата «Агрипина»	150	0,00	0,00	14,7	60	377
Итого	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
	Итого		20,4	23,41	50,65	492,49	-
Полдник	Вафли	12				42,4	
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	15
Итого			2,4	2,3	10,2	111,4	-
Ужин 1	Пудинг творожный запеченный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306	128
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
Итого			23,07	12,92	50	416,4	-
Итого за день			57,99	52,44	176,65	1466,35	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 (пятница) Завтрак 1	Омлет с зеленым горошком	140	6,5714	8,7	3,7071	117,86	208
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	14
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
Итого			13,4714	16,41	30,9071	331,12	-
Завтрак 2	Напиток лимонный	150	0,135	0,015	20,595	70,935	95
Итого			0,135	0,015	20,595	70,935	-
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	58
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	164
	Сердце говяжье тушеное в соусе	60	2,5	2,18	12,75	171,7	277
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	-
Итого	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	639
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
			15,2	11,76	92	621,85	-
	Булочка домашняя	60	5,05	5,06	29,34	184,83	469
Полдник	Кисель из концентрата «Агрипина»	150	0,00	0,00	14,7	60	377
Итого			5,05	5,06	44,04	244,83	-
Ужин 1	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	12,8	130	224
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	5,11	18,58	393
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
			7,71	7,52	34,11	240,98	-
Итого			41,5664	40,765	221,6521	1509,715	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 (понедельник) Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	206
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	15
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
Итого			10,49	17,92	49,11	430,26	-
Завтрак 2	Сок	100	0,5	-	10,1	42,4	418
Итого			0,5	-	10,1	42,4	-
	Суп из рыбных консервов	180	18,48	1,99	9,9	145,6	95
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	297
	Куриное суфле	60/5	9,88	10,40	1,84	140	310
	Соус белый основной	20	3,7	3,5	0,8	49	590
	Винегрет овощной	30	0,4	1,85	2,53	28,44	10
	Компот из изюма	150	0,18	0	13,2	87,7	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
	Итого		38,14	21,34	79,17	708,44	-
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	5,11	18,58	393
	Печенье	12	0,7	1,99	8,17	56,04	-
Итого			0,81	2,01	13,28	74,62	-
Ужин 1	Блины	50	2,7	3,8	16,7	113	726
	Шоколадный соус	30	1	3,55	2,6	42	351
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	14
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
Итого			10,6	9,45	46,5	317,4	-
Итого за день			60,54	50,72	198,16	1573,12	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 (вторник) Завтрак 1	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	302
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70	14
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
Итого			13,7	14,41	55	413,26	-
Завтрак 2	Напиток из лимона с изюмом	150	0,27	0	20,8	86,31	528п
Итого			0,27	0	20,8	86,31	-
Обед	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	150	1,24	3,06	8,86	67,95	81
	Голубцы ленивые	180	16,1	12,7	13,2	230	150
	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,40	1,56	2,57	25,98	23
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	279
Итого	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
			20,05	17,53	52,16	441,63	
	Пирог печеный с картофелем	180	14,8	16,5	38	476	511
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	15
Итого			17,2	18,8	48,2	545	-
Ужин 1	Макароны запеченные с сыром	150	7,1	7,01	29,63	210	207
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
Итого			7,2	7,03	34,23	228	
Итого за день			58,42	57,77	210,39	1714,2	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 (среда) Завтрак 1	Вермишель молочная с маслом сливочным	150/5	7,01	8,71	29,25	201,15	101
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	15
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
Итого			14,21	16,62	55,65	413,41	-
Завтрак 2	Напиток сокодержажий	150	-	-	4,5	24	-
	Итого		-	-	4,5	24	-
Обед	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	67
	Котлета рыбная	60	8,1	5,7	6,9	112	79
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	297
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	-
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	639
Итого	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
			15,88	14,39	86,96	521,8	-
	Печенье	12	0,7	1,99	8,17	56,04	-
Полдник	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
	Итого		0,8	2,01	12,77	74,04	-
Ужин 1	Запеканка творожная	120	21,048	14,46	20,58	296,4	251
	Соус молочный	30	1,24	1,03	2,42	35,31	354
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
Итого			31,668	19,57	46,78	509,11	-
Итого за день			62,558	52,59	206,66	1542,36	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 (четверг) Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	3,8	5,9	17,6	138	311
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
Итого			8,7	11,53	38,4	299,26	-
Завтрак 2	Яблоко	70	0,52	0	13,5	58,8	132
Итого			0,52	0	13,5	58,8	-
Обед	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Оладьи из пчени	100	18,46	12,87	17,26	258,71	284
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	520
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,39	-
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	639
			24,66	19,59	75,47	571,3	-
Полдник	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Кисель из концентрата «Агрипина»	150	0,00	0,00	14,7	60	377
Итого			4,8	0,00	30,9	152,4	-
Ужин 1	Винегрет овощной	40	0,55	2,48	3,38	37,92	45
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	12
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
Итого			10,53	7,1	24,46	211,32	-
Итого за день			49,21	38,22	182,73	1293,08	-

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 (пятница) Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150/4	3,8	5,9	23,7	164	311
	Кисель из концентрата «Агрипина»	150	0,00	0,00	14,7	60	377
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,00	16,2	92,4	-
	Масло сливочное	6,8	0,00	5,61	0,00	50,86	-
			8,6	11,51	54,6	367,26	-
Итого			0,18	0	13,2	87,7	376
Завтрак 2	Компот из изюма	150	0,18	0	13,2	87,7	-
Итого			0,18	0	13,2	87,7	-
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	12,15	9,15	23,85	262,5	88
	Капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	132
	Котлета рубленая из птицы	50	7,8	10,8	8,3	163	92
	Зелёный горошек консервированный	30	0,93	1,62	2,0	26,12	10
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	639
Итого	Хлеб ржаной	30	1,8	0,00	13,3	56,7	-
			25,36	25,32	77,54	669,32	-
	Булочка домашняя	60	5,05	5,06	29,34	184,83	469
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	15
			7,45	7,36	39,54	253,83	-
Полдник			0,4	2,46	1,5	29,58	15
Итого			4,8	0,00	16,2	92,4	-
Ужин 1	Салат овощной	40	0,1	0,02	4,6	18	12
	Хлеб пшеничный	70	0,1	0,02	4,6	18	12
Итого	Чай с сахаром	150	5,3	2,48	22,3	139,98	-
Итого			46,89	46,67	207,18	1518,09	-
Итого за день							

Составил:

Николаева Н.А.