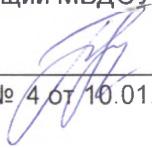




Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 31"

 Брынцевская Н.И.

Приказ № 4 от 10.01.2024

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет,  
посещающих МБДОУ "Детский сад № 31" с 12 часовым режимом функционирования

г. Вышний Волочёк  
2024 год

I день, понедельник, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							номер	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	180	5,3	4,8	20,2	184	177	2011
	Кофейный напиток на молоке	150	2	1,9	7,3	59	262	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	3,5	3,8	17,4	135		
	Итого за прием	<b>354</b>	<b>10,8</b>	<b>10,5</b>	<b>44,9</b>	<b>378</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток лимонный	100	0,05	0,01	15,7	68	270	2011
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>15,7</b>	<b>68</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из белокачанной капусты	40	0,5	0,7	2,3	20,7	5	2011
	Суп картофельный с курой	150	2,6	2,4	10,9	97	54	2011
	Котлета из кури	50	8,1	10,6	5,8	144	125	2011
	Овощи тушёные в сметанном соусе	110	1,5	1,6	6,3	52	140	2011
	Компот из всежих яблок	150	0,6	0,7	9,2	46,2	269	2011
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за прием	<b>530</b>	<b>15,1</b>	<b>16,2</b>	<b>44,9</b>	<b>429</b>		
<b>Полдник</b>								
	Чай сладкий	170	0,1	0,03	5,8	19,4	258	2011
	Хлеб пшеничный с джемом	20/8	1,6	4,8	25,6	104		
	Итого за прием	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>4,8</b>	<b>31,4</b>	<b>123,4</b>		
<b>Ужин</b>								
	Рожки отварные с маслом и тёртым сыром	150/25	6,1	10,8	18,7	217	199	2011
	Кисель плодоваягодный (концентрат)	180	0,1	0,1	19,8	91	275	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,8	12	63		
	Итого за прием	<b>400</b>	<b>7,9</b>	<b>11,7</b>	<b>50,5</b>	<b>421,5</b>		
	Итого за день		<b>35,5</b>	<b>43,2</b>	<b>187,4</b>	<b>1419,9</b>		

2 день, вторник, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех карт	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	180	3,8	4,9	18,5	187	177	2011
	Какао с молоком	150	2,4	2	9,3	87	24	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	3,5	3,8	17,4	135		
	Итого за прием	354	9,7	10,7	45,2	409		
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок абрикосовый	100	0,75	0	19,1	83		
	Итого за прием	100	0,75	0	19,1	83		
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови и изюма	40	7	0,01	7,3	35,6	19	2011
	Борщ с капустой и курицей	150	9	3,7	6,2	85	52	2011
	Рисовый рулет с мясом и томатной подливой	130/30	15,4	6,2	20,7	267	279	2012
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,01	14,7	82	268	2011
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за прием	620	33,8	10	59,3	538,6		
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипячёное	180	4,8	5,4	6,4	82	256	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,8	12	63		
	Итого за прием	200	6,5	6,2	18,4	145		
<b>Ужин</b>								
	Омлет с салатом из зелёного горошка	170/30	16,4	22,7	2,4	167	204	2011
	Чай сладкий	180	0,1	0,03	5,8	19,4	258	2011
	Хлеб пшеничный	20	11,7	0,8	12	63		
	Итого за прием	400	28,1	23,5	20,2	249,4		
	<b>Итого за день</b>		<b>64,7</b>	<b>63</b>	<b>217,8</b>	<b>1425</b>		

## 3 день, среда, первая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Молочная вермишель	180	3	4,7	17,3	125	74	2011
	Чай с молоком и сахаром.	150	0.7	0.9	7.9	46	259	2011
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	3.5	3.8	17.4	135		
	Итого за прием	354	7.2	9,4	42,6	306		
<b>Второй завтрак</b>								
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47		
	Итого за прием	100	0,4	0,4	9,8	47		
<b>Обед</b>								
	Свекольная икра	40	0.5	3.2	3.4	28	45	2011
	Суп гороховый с гречками	150/10	4.7	2.6	19.3	94	59	2011
	Рыбная котлета	60	7.3	4.5	6.1	87	799	2011
	Картофельное пюре	100	1.3	2.4	11.8	76	133	2011
	Кисель из концентрата	150	0.1	0.1	19.3	83	274	2011
	Хлеб ржаной	30	1.8	0.2	10.4	69		
	Итого за прием	625	15,7	13	70,3	437		
<b>Полдник</b>								
	Печенье	30	1.9	2.7	23.1	102		
	Йогурт в инд. упак.	180	3	1.9	8.7	64		
	Итого за приём	210	4,9	4,6	31,8	166		
<b>Ужин</b>								
	Плов с курой	180	8,7	18,5	21,7	260	127	2011
	Компот из сухофруктов	180	0.8	0,03	17,1	94	268	2011
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	90		
	Итого за прием	400	12,5	19,7	59,4	444		
	Итого за день	1830	40,7	47,1	213,9	1400		

## 4 день, четверг, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	180	5,2	4,9	28	195	169	2011
	Чай сладкий	150	0,1	0,01	4,3	20	258	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	3,5	4	20,5	122		
	Итого за прием	355	8,8	8,9	52,8	337		
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок "мультифрукт"	100	0,4	0,2	19,8	38		
	Итого за прием	100	0,4	0,2	19,8	38		
<b>Обед</b>								
	Сельдь с луком	25	1,8	3,6	0,5	37	48	2011
	Суп полевой с говядиной	150	2,2	3,7	6,1	96	61	2011
	Гуляш из говядины	60	13,9	14,5	2,2	124	90	2011
	Макаронные изделия отварные.	100	2,8	1,9	20,8	108	197	2011
	Компот из изюма	150	0,4	0,02	13,6	73	269	2011
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за приём	515	22,9	23,9	53,6	507		
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	4,8	5,4	6,4	82	256	2011
	Сухарики	20	1,7	0,8	12	63		
	Итого за прием	200	6,5	6,2	18,4	145		
<b>Ужин</b>								
	Сырники со сметаной	150/30	14,3	10,8	15,2	209	210	2011
	Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	18,7	71	273	2011
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	90		
	Итого за прием	400	17,7	12,2	54,5	370		
	Итого за день		56,3	51,4	199,1	1397		

5 день, пятница, первая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	180	5,3	5	25,1	193	171	2011
	Кофейный напиток на молоке	150	2	1,9	7,3	59	258	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/4	3,5	3,8	17,4	135		
	Итого за прием	354	10,8	10,7	50	387		
<b>Второй завтрак</b>								
	Банан	100	1,5	0,5	21	76		
	Итого за прием	100	1,5	0,5	21	76		
<b>Обед</b>								
	Салат "Здоровье"	40	0,5	1,2	2,4	29	29	2011
	Суп рыбный	150	2,3	2,6	8,4	103	66	2011
	Печень по -сторогоновски	60	13,9	8,4	0,9	106	120	2011
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,8	2,4	20,3	114	160	2011
	Компот из сухофруктов	150	0,6	0,01	14,7	82	269	2011
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за приём	540	23,9	14,8	57,1	503		
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	60	4,8	3	15,4	131	242	2011
	Чай сладкий	150	0,1	0,01	4,3	20	258	2011
	Итого за прием	210	4,9	3	19,7	151		
<b>Ужин</b>								
	Каша "Дружба" молочная	200	3,8	6,5	24,2	167	183	2011
	Кисель плодоваягодный (концентрат)	180	0,1	0,1	19,8	91	273	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,8	12	63		
	Итого за прием	400	5,6	9,7	56	321		
	Итого за день		63,4	58,2	298,1	1438		

6 день, понедельник, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная вязкая.	180	3	4,7	16,5	131	177	2011
	Кофейный напиток	150	2	1,9	7,3	59	262	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	3,5	3,8	17,4	135	1	2011
	Итого за прием	<b>354</b>	<b>8,5</b>	<b>10,4</b>	<b>41,2</b>	<b>325</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	Напиток апельсиновый	100	0,1	0,01	18,9	73	270	2011
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>18,9</b>	<b>73</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат "Витаминный"	40	0,5	0,4	5,5	21	17	2011
	Суп перловый с картофелем и яйцом и сметаной	150/5	2,7	3,1	18,7	118	57	2011
	Слоёные голубцы с курой	160	12	10,9	11,4	218	116	2011
	Кисель плодово-ягодный	150	0,1	0,1	19,3	83	275	2011
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,2	10,7	69		
	Итого за прием	<b>530</b>	<b>17</b>	<b>14,7</b>	<b>65,6</b>	<b>509</b>		
<b>Полдник</b>								
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	5,8	19,4	258	2011
	Хлеб пшеничный с джемом	20/8	1,6	4,8	25,6	114	4	2011
	Итого за прием	<b>208</b>	<b>1,7</b>	<b>4,8</b>	<b>31,4</b>	<b>133,4</b>		
<b>Ужин</b>								
	Блины со сгущённым молоком	150/30	8,9	7,1	40,8	248	227	2011
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	11,6	36,7	269	2011
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	90		
	Итого за прием	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>8,4</b>	<b>73</b>	<b>374,7</b>		
	Итого за день		<b>39,3</b>	<b>38,3</b>	<b>230</b>	<b>1415</b>		

## 7 день, вторник, вторая неделя.

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике..	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех.кар	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная пшённая	170	6,5	7,1	26,3	214	181	2011
	Чай с молоком.	150	1	1,1	9,4	58	259	2011
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/4/8	6,2	6,8	20,3	134	2	2011
	Итого за прием	<b>350</b>	<b>13,7</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>406</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок виноградный	100	0	0	12	58		
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>58</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп молочный рисовый	150	5,1	6,4	19,2	198	72	2011
	Тефтели из говядины с гречей и сметанным соусом	60/90/20	13	8,9	26,4	231	101,16	2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,01	14,7	82	268	2011
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,2	10,7	69		
	Итого за прием	<b>500</b>	<b>20,4</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>580</b>		
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипячёное №256 сб.2011г.	180	4,8	5,4	6,4	82	256	2011
	Сухарики	20	1,7	0,8	12	63		
	Итого за прием	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>6,2</b>	<b>18,4</b>	<b>145</b>		
<b>ужин</b>								
	1/2 яйца	25	3,9	3,7	0,2	48		
	Винегрет	180	1,7	2,2	11,4	90,5	39	2011
	Чай сладкий	180	0,2	0,03	9	32	258	2011
	Хлеб пшеничный	25	2,2	1	13,5	69		
	Итого за прием	<b>410</b>	<b>8</b>	<b>6,9</b>	<b>34,1</b>	<b>239</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>48,6</b>	<b>43,6</b>	<b>191,5</b>	<b>1428</b>		

8 день, среда, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты справочнике.	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная .	180/3	5,1	6,4	29,3	201	182	2011
	Какао на молоке.	150	2,4	2	8,9	76	266	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	3,5	4	20,5	122		
	Итого за прием	355	11	12,4	58,7	399		
<b>Второй завтрак</b>								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
		100	0,4	0,4	9,8	47		
<b>Обед</b>								
	Свекольная икра	30	0,5	3	2,9	33	45	2011
	Рассольник ленинградский с курой	150	1,8	3,9	10,8	98	50	2011
	Суфле из печени с рисом и сметанным соусом	130/30.0	20,7	6,4	19,6	198	294	2012
	Кисель плодовоягодный (концентрат)	150	0,1	0,1	19,3	65	275	2011
	Хлеб ржаной	30.0	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за прием	520	24,9	13,6	63	463		
<b>Полдник</b>								
	Булочка домашняя сдобная	50	3,9	4,3	26,3	129	250	2011
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	4,3	20	258	2011
	Итого за прием	200	4	4,3	30,6	149		
<b>Ужин</b>								
	Макароны отварные с маслом и сыром	150/25	6,1	10,8	18,7	217	199	2011
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	20,5	84	268	2011
	Хлеб пшеничный	25	2,2	1	13,5	69		
	Итого за прием	400	9,3	11,8	52,7	370		
	Итого за день		49,6	42,5	214,8	1428		

9 день, четверг, вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номер технологической карты в справочнике	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех.кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	180	5,4	6,1	27,4	188	169	2011
	Чай сладкий	150	0,1	0,01	4,3	20	258	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	3,5	4	20,5	122		
	Итого за прием	<b>354</b>	<b>9</b>	<b>10,1</b>	<b>52,2</b>	<b>330</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок персиковый	100	1,5	0,01	25,4	63		
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,01</b>	<b>25,4</b>	<b>63</b>		
<b>Обед</b>								
	Сельдь с луком	25	1,8	3,6	0,5	37	48	2011
	Щи из свежей капусты с курой	150	0,9	3,2	5,6	89	49	2011
	Картофельная запеканка с говядиной и томатной подливой	130/25	15,6	12,3	14,8	228	109	2011
	Компот из изюма	150	0,4	0,03	13,4	67	269	2011
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,2	10,4	69		
	Итого за прием	<b>510</b>	<b>20,5</b>	<b>19,3</b>	<b>44,7</b>	<b>490</b>		
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое № 256, сб. 2011г. .	180	4,8	5,4	6,4	82	256	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,8	12	63		
	Итого за прием	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>6,2</b>	<b>18,4</b>	<b>145</b>		
<b>Ужин</b>								
	Творожная запеканка со сметаной	170/30	13,6	9,1	11,7	238	207	2011
	Кисель плодовая годный (концентрат)	180	0,1	0,1	19,8	91	275	2011
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,8	12	63		
	Итого за прием	<b>450</b>	<b>15,4</b>	<b>10</b>	<b>43,5</b>	<b>392</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>52,9</b>	<b>45,6</b>	<b>184,2</b>	<b>1420</b>		

10 день, пятница , вторая неделя

Но- мер	Наименование изделий (блюд), приём пищи, номертехнологической карты в справочнике	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Сборник	
							№ тех. кар.	год
<b>Завтрак</b>								
	Молочная вермишель	180	4,3	3,8	30	185	177	2011
	Кофейный напиток	150	1,9	1,8	7,3	59	262	2011
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	3,5	3,8	17,4	125		
	Итого за прием	<b>354</b>	<b>9,7</b>	<b>9,4</b>	<b>54,7</b>	<b>369</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	Банан	100	1,5	0,5	21	76		
	Итого за прием	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>76</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из зелёного горошка	30	0,9	1,6	1,8	24,3	10	2012
	Суп картофельный с вермишелью и курой	150	1,7	1	8,4	105	55	2011
	Рыба в омлете	160	18,7	16,4	5,2	211	76	2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,01	14,7	82	268	2011
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,2	10,7	69		
	Итого за прием	<b>520</b>	<b>23,6</b>	<b>19,2</b>	<b>40,8</b>	<b>491,3</b>		
<b>Полдник</b>								
	Йогурт в инд. упаковке	180	3,6	2,8	11,3	85		
	Вафли	20	0,6	0,9	13,4	68,1		
	Итого за прием	<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>3,7</b>	<b>24,7</b>	<b>153,1</b>		
<b>Ужин</b>								
	Маннй пудинг с подливой из какао	140/40	4,7	6,8	29,5	214	192	2011
	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	5,6	23,4	260	2011
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	90		
	Итого за прием	<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>8</b>	<b>60,2</b>	<b>327,4</b>		
	Итого за день		<b>46,8</b>	<b>40,8</b>	<b>201,4</b>	<b>1416,8</b>		



Пронумеровано и скреплено печатью  
«Шестнадцать» листов  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №31»  
Н.И.Брынцевская