

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от «01» сентября 2023г. № 200/14

Заведующий МДОУ

«Косовский сад № 49»

Г.В. Крутенникова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ**

Разработано на основе сборника рецептов: Сборник технологических нормативов - сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна. - М.: Дети плюс, 2016. - 640 с.

1 ДЕНЬ

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	3,5	4,6	35,4	137,3	0	190
	Какао с молоком	170	3,1	2,6	13	74	0,36	43
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,62	3,6	12	85,4	0,06	1
Итого за завтрак		350	8,22	10,8	60,4	296,7	0,42	
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,2	0,2	11,6	68	12	418
Итого за 2 завтрак		460	8,42	11	72	364,7	12,42	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,1	2,9	7,7	68	8,2	58
	Бефстроганов из отварного мяса	60	12,38	12,43	3,29	155,66	0,1	278
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,18	3,85	60,01	137,6	0	171
	Салат из зеленого горошка	30	0,8	1,5	1,8	25	3,3	10
	Напиток из мяты	150	0,4	0	7,95	52,74	4,1	376
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	148
Итого за обед		540	20,3	21,04	93,23	498,4	15,7	
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	2,1	420
	Печенье	50	3,3	5,7	32	142,5	0,5	492
Итого за полдник		200	7,6	9,4	38	217,5	2,6	
Ужин	Запеканка творожная	130	15,1	10,7	24	213,2	0,1	237
	Молоочный соус	15	2,6	9,2	9,8	10,3	3,2	352
	Бананы	95	0,4	0,4	98	34	12	386
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	71	0,06	147
Итого за ужин		420	20,11	20,57	150,3	356,5	15,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 620	56,43	62,01	353,53	1 437,1	46,1	

Энергетическая ценность: 1 437,1 ккал

Завтрак: 296,7 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 498,4 ккал (35%)

Полдник: 217,5 ккал (15%)

Ужин: 356,5 ккал (25%)

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша вязкая пшениная	150	3,23	4,8	32,1	139,1	0,93	177
	Кофейный напиток	170	2,38	2	11,96	70	0,48	54
	Бутерброд с маслом и сыром	38	3,78	8,40	13	90,8	0,05	2
Итого за завтрак		358	9,4	15,2	57	299,9	1,46	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,2	0,2	11,6	68	12	
Итого за 2 завтрак		468	9,6	15,4	68,6	367,9	13,46	80
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	150	3,6	2,2	9,5	72,1	6,8	80
	Оладьи из пшена	60	9,3	8,6	12,3	119,7	5,52	284
	Соус сметанный	15	0,2	0,7	0,8	17	0	372
	Макаронны отварные с маслом	110	6,3	5,6	20	148,9	0	
	Салат из моркови с курагой	30	0,58	0,04	5,7	25,6	1,8	43
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	18	73,9	4,3	390
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	1,44	0,4	12,48	59,4	0	148
		555	21,5	17,64	78,8	516,6	18,42	
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	2,1	420
	Крендель	50	3,5	6,6	28	139,89	0,4	443
Итого за полдник		200	7,8	10,3	34	214,89	2,5	47
Ужин	Салат рыбный	125	2,44	4	4,6	222,8	3,7	47
	Яблоко	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	71	0,06	147
Итого за ужин		400	4,9	4,67	121,1	365,8	13,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 623	43,8	48,01	302,5	1 465,2	48,18	

Энергетическая ценность: 1 465,2 ккал

Завтрак: 299,9 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 516,6 ккал (35%)

Полдник: 214,89 ккал (15%)

Ужин: 365,8 ккал (25%)

3 ДЕНЬ

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша вязкая ячневая	150	3,5	4,6	35,4	135,3	0	192
	Какао с молоком	170	3,1	2,6	13	74	0,36	43
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,62	3,6	12	85,4	0,1	1
Итого за завтрак		350	8,22	10,8	60,4	294,7	0,46	
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,2	0,2	11,6	68	12	418
Итого за 2 завтрак		460	8,42	11	72	362,7	12,46	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,26	6,01	14,65	69,3	8,52	67
	Жаркое по-домашнему	120	14,5	4	13,2	273,1	0,52	292
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,48	1,89	3	31	3	20
	Компот из с/ф	150	0,1	0	12,1	54,9	0,3	431
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	148
Итого за обед		500	17,8	12,26	55,4	487,7	12,34	
Подник	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	2,1	420
	Ватрушка с творогом	50	2,38	11,34	47,6	135,6	5	458-
Итого за подник		200	6,68	15,04	53,6	210,6	7,1	
Ужин	Виточки пшеничные	130	7,68	5,78	40,84	195,2	0,48	212
	Молочный соус	15	2,6	9,2	9,8	10,3	3,2	352
	Груша	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	71	0,06	147
		420	12,69	15,7	167,1	348,5	13,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 580	45,59	54	348,1	1 409,5	45,6	

Энергетическая ценность: 1 409,5 ккал

Завтрак: 294,7 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 487,7 ккал (35%)

Подник: 210,6 ккал (15%)

Ужин: 348,5 ккал (25%)

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	134,1	0	189
	Кофейный напиток с молоком	170	2,37	2	11,96	70	0,48	54
	Бутерброд с маслом и сыром	38	3,78	8,40	13	90,8	0,05	2
Итого за завтрак	Сок фруктовый	358	10,2	16,09	45,3	294,9	0,98	
Второй завтрак		110	0,2	0,2	11,6	68	12	418
Итого за 2 завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	468	10,4	16,29	56,9	362,9	12,98	
Обед	Биточки куриные	60	9,8	10,4	1,8	125,1	0	360
	Томатный соус	15	0,1	4,2	8,0	74	2,3	348
	Картофельное пюре	110	2,1	3,3	15,1	77,6	8,24	321
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,6	1,7	3,3	31	4	35
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	18	73,9	4,3	390
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	148
Итого за обед	Хлеб ржаной	555	16,54	22,1	79,6	504,2	25,4	
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	2,1	420
	Булочка «Дорожная»	50	0,61	0,61	15,4	136,7	4	02
	Итого за полдник	200	4,91	4,3	21,4	211,7	6,1	
Ужин	Голубцы ленивые	130	10,61	6,81	15,09	208,1	15,03	
	Яблоко	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	71	0,06	147
Итого за ужин		405	13,02	7,5	131,6	351,1	25,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 628	44,9	50,2	289,5	1 429,9	69,6	

Энергетическая ценность: 1 429,9 ккал

Ужин: 351,1 ккал (25%)

Завтрак: 294,9 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 504,2 ккал (35%)

Полдник: 211,7 ккал (15%)

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,42	6,72	14,01	129,2	0	189
	Какао с молоком	170	3,1	2,6	13	74	0,36	43
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,62	3,6	12	85,4	0	1
Итого за завтрак		350	8,14	12,92	39,01	288,6	0,36	
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,2	0,2	11,6	68	12	418
Итого за 2 завтрак		460	8,34	13,12	50,61	356,6	12,36	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4	3,1	9,3	76,8	6,8	89
	Рыба, запеченная с яйцом	60	6,45	2,56	1,02	65,38	0,99	268
	Соус «белый» основной	15	0,6	3,5	3,6	48,7	0,2	347
	Рис отварной	110	2,4	3,5	24,5	136	0	332
	Икра кабачковая	30	0,8	3,3	3,8	47	0	01
	Компот из кураги	150	0,4	0	7,95	52,74	4,2	704
Итого за обед		40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	148
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	2,1	420
	Печенье	50	3,3	5,7	32	142,5	0,5	492
	Итого за полдник	200	7,6	9,4	38	217,5	1,1	
Ужин	Макаронны отварные с сыром	130	8,4	8,7	23	180,4	0,1	220
	Апельсины	95	0,6	0,14	15,65	66	42	389
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	71	0,06	147
Итого за ужин	405	11,01	9,1	57,15	345,4	42,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 620	43,04	47,95	208,36	1 405,5	67,8		

Энергетическая ценность: 1 405,5 ккал

Завтрак: 288,6 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 486 ккал (35%)

Полдник: 217,5 ккал (15%)

Ужин: 345,4 ккал (25%)

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	3,5	4,6	35,4	137,3	0	190
	Кофейный напиток с молоком	170	2,37	2	11,96	70	0,48	54
	Бульбоброд с маслом сливочным	30	1,62	3,6	12	85,4	0,1	1
Итого за завтрак		350	7,49	10,2	59,36	292,7	0,58	
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,2	0,02	11,6	68	12	418
Итого за 2 завтрак		460	7,69	10,22	70,96	360,7	12,58	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	3,36	8,1	7,75	62	5,7	76
	Котлета мясная	60	5,95	6	7,28	77,3	0,63	299
	Томатный соус	15	0,1	4,2	8,0	74	2,3	348
	Греча рассыпчатая	110	4,18	3,85	60,01	137,6	0	171
	Салат из зеленого горошка	30	0,8	1,5	1,8	25	3,3	10
	Напиток из изюма	150	0,4	0	7,95	52,7	4,1	376
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	148
Итого за обед		555	16,23	24,01	105,27	488	16,22	
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	2,1	420
	Крендель	50	3,5	6,6	28	139,89	0,4	443
Итого за полдник		200	7,8	10,3	34	214,89	2,5	
Ужин	Пудинг из творога	130	15,1	10,7	24	197	1,1	225
	Соус молочный	15	2,6	9,2	9,8	10,3	3,2	352
	Груша	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
Итого за ужин		420	20,1	20,6	150,3	350,3	14,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 635	51,8	65,1	360,5	1 413,89	45,7	

Энергетическая ценность: 1 413,89 ккал

Завтрак: 292,7 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 488 ккал (35%)

Полдник: 214,89 ккал (15%)

Ужин: 350,3 ккал (25%)

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150	3,23	4,8	32,1	132,1	0,93	177
	Какао с молоком	170	3,1	2,6	13	71	0,36	43
	Бутерброд с маслом и сыром	38	3,78	8,4	13	91,8	0,05	2
Итого за завтрак		358	10,1	15,8	58,1	294,9	1,34	
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,2	0,2	11,6	68	12	418
Итого за 2 завтрак		468	10,3	16	69,7	362,9	13,34	
Обед	Рассолыник «Ленинградский»	150	1,11	3,58	13,99	73,1	5,45	82
	Макаронник с печенью	120	15,6	8,7	25,04	246,2	0,3	309
	Салат из свежы с яблоком	30	0,44	2	4,6	38	3,7	36
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	18	73,9	1,3	390
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	148
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6	74,1	10,8	420
	Печенье	20	3,3	5,7	32	142,5	0,5	492
	Итого за полдник	200	7,6	9,4	38	217,5	2,6	
Ужин	Рагу овощное (3 вариант)	130	3,7	8,5	19,9	191	16,5	362
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
	Апельсины	95	0,6	0,14	15,65	66	42	389
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	71	0,06	147
Итого за ужин		405	6,31	8,9	54,05	356	58,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 563	42,9	49	235,9	1 427	85,2	

Энергетическая ценность: 1 427 ккал

Завтрак: 294,9 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 490,6 ккал (35%)

Полдник: 217,5 ккал (15%)

Ужин: 356 ккал (25%)

8 День

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	жк	у			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,2	5,7	8,02	132,1	0,57	541
	Кофейный напиток с молоком	170	2,37	2	11,96	70	0,48	54
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,62	3,6	12	85,4	0,1	1
Итого за завтрак		350	8,19	11,3	32	287,5	1,2	418
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,2	0,2	11,6	68	12	
Итого за 2 завтрак		460	8,39	11,5	43,6	355,5	13,2	418
Обед	Суп картофельный рыбный с крупой	150	3,6	6,2	9,5	88,1	6,8	84
	Рулет с луком и яйцом	60	8,4	10	5,7	157,4	1,9	312
	Тушеная капуста	110	2	4	10	95	16,37	143
	Салат из соевых огурцов с луком	40	0,48	1,89	3	31	3	20
	Компот из с/ф	150	0,1	0	12,1	54,9	0,3	431
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	148
Итого за обед		550	16,02	22,45	52,8	485,8	28,4	420
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	2,1	420
	Булочка «домашняя»	50	0,61	2,6	15,4	129,3	4	452
Итого за полдник		200	4,91	6,3	21,4	204,3	6,1	323
Ужин	Биточки пшениные	130	7,68	5,78	40,84	195,2	0,48	323
	Соус сметанный	15	0,2	0,7	0,8	21	0,2	352
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
	Яблоко	95	0,4	0,4	98	44	10	386
Итого за ужин		420	2,01	0,27	11,6	71	0,06	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 630	40,01	47,4	275,94	359,2	13,7	61,4

Энергетическая ценность: 1 404,8 ккал

Завтрак: 287,5 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 485,8 ккал (35%)

Полдник: 204,3 ккал (15%)

Ужин: 359,2 ккал (25%)

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,0	7,2	18,3	134,1	1,91	189
	Какао с молоком	170	3,1	2,6	13	74	0,36	43
	Бутерброд с маслом и сыром	38	3,78	8,40	13	89,8	0,05	2
Итого за завтрак		358	11,9	18,2	44,3	297,9	2,32	
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,2	0,2	11,6	68	12	418
Итого за 2 завтрак		468	12,1	18,4	55,9	365,9	14,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,1	3,2	9,8	69,7	3,5	87
	Суфле из курицы	60	9,8	10,4	1,8	123,6	0	327
	Соус томатный	15	0,1	4,2	8,0	74	2,3	348
	Картофельное пюре	110	2,1	3,3	15,1	77,6	8,24	
	Салат из моркови с курагой	30	0,58	0,04	5,7	25,7	1,8	43
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	18	73,9	1,3	390
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	148
Итого за обед		555	17,2	21,5	70,9	503,9	17,1	
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	2,1	420
	Булочка «дорожная»	50	0,61	0,61	15,4	136,7	4	02
Итого за полдник		200	4,9	4,3	21,4	211,7	6,1	
Ужин	Сырники из творога	130	9,27	8,3	21	200	0,44	245
	Молочный соус	15	2,6	9,2	9,8	10,3	3,2	352
	Вананы	95	0,4	0,4	98	44	12	386
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
Итого за ужин		420	2,01	0,27	11,6	71	0,06	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 643	48,5	62,4	295,5	1 434,8	53,2	

Энергетическая ценность: 1 434,8 ккал

Завтрак: 297,9 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 503,9 ккал (35%)

Полдник: 211,7 ккал (15%)

Ужин: 353,3 ккал (25%)

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,42	6,72	14,01	129,2	0	189
	Кофейный напиток с молоком	170	2,37	2	11,96	70	0,48	54
	Бульброд с маслом сливочным	30	1,62	3,6	12	85,4	0,1	1
Итого за завтрак	Сок фруктовый	350	7,4	12,3	38	284,6	0,58	
Второй завтрак		110	0,2	0,2	11,6	68	12	418
Итого за 2 завтрак		460	7,6	12,5	49,6	352,6	12,6	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	6,6	4,2	9,5	78,1	6,8	80
	Котлеты рыбные	60	11,7	3,1	5,8	82	1,2	248
	Соус «белый»	15	0,6	3,5	3,6	48,7	0,2	347
	Рис отварной	110	2,4	3,5	24,5	136	0	332
	Икра кабачковая	30	0,8	3,3	3,8	47	0	01
	Компот из кураги	150	0,4	0	7,95	52,7	4,2	704
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	148
Итого за обед		555	23,9	18	67,6	503,9	12,4	
Полдник	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	2,1	420
	Крепделль	50	3,5	6,6	28	139,89	0,4	443-
Итого за полдник		200	7,8	10,3	34	214,9	2,5	
Ужин	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	3,5	1,3	10,4	179,9	8,1	358
	Яйцо	20	1,05	0,95	0,05	30,2	0	13
	Яблоко	95	0,4	0,4	98	44	10	386
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	0	411
	Бульброд с маслом	30	1,62	3,6	12	85,4	0,1	1
Итого за ужин		425	6,6	6,3	127,4	367,5	18,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 640	45,9	47,1	278,6	1 438,9	45,7	

Энергетическая ценность: 1 431,25 ккал

Завтрак: 284,6 ккал (20%)

Второй завтрак: 68 ккал (5%)

Обед: 503,9 ккал (35%)

Полдник: 214,9 ккал (15%)

Ужин: 367,5 ккал (25%)

Итого за 10 дней

	Всего	Среднее за 1 день
Энергетическая ценность, ккал	14 266,59	1 426,659
Белки	462,87	46,287
Жиры	533,17	53,317
Углеводы	2 948,43	294,843

Калорийность	Всего	Среднее за 1 день, %
Завтрак	2 932,4	20%
Второй завтрак	680	5%
Обед	4 965,1	35%
Полдник	2 135,48	15%
Ужин	3 553,6	25%