



УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки
№ 59-01 от 29.12.2023 г.

Э.Е. Пьянкова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ «ЦРР» с. НОВОСЫСОЕВКИ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИВЫВАНИЕМ**

(при подготовке 10-дневного меню были использованы:

«Сборник технологических нормативов: -Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных учреждениях»./Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.-М.:Делта плюс, 2016-640 с.

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», под об. Ред. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2013 г.

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под ред. Коровка Л.С., Добросердова И.И. Уральский региональный центр питания.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 1	Завтрак	Омлет натуральный	130,00	9,23	21,35	2,36	210,54	0,21	229
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114
		Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
		Сыр	7,00	1,62	2,06	0,00	25,48	0,05	7
всего		347,00	13,18	23,66	25,51	340,37	0,28		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537	
всего		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00		
Обед		Салат из горошка зеленого консервированного	30,00	0,88	1,56	1,85	24,88	2,85	10
		Борщ с капустой и картофелем	160,00	7,47	9,61	12,70	164,54	14,59	63
		Плов из курицы	110,00	7,90	9,16	20,83	192,77	1,65	321
		Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	150,00	0,03	0,00	17,50	68,18	33,00	401
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115
всего		490,00	18,92	20,81	66,24	519,97	52,09		
Уплотненный полдник		Рагу овощное	130,00	2,24	6,27	11,64	112,90	14,17	148
		Гренка с сахаром	40,00	3,10	2,80	13,50	88,00	0,10	153
		Напиток кисло-молочный	180,00	2,43	2,25	21,68	71,10	0,00	401
всего		350,00	7,77	11,32	46,82	272,00	14,17 P		
всего за 1-й день		1287,00	40,37	55,89	148,67	1178,34	68,54		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130,00	5,40	6,79	18,64	165,35	1,39	199
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114
		Масло порциями	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6
		Кофейный напиток со стуженным молоком	180,00	1,40	0,04	10,63	48,44	0,19	415
		всего	345,00	9,12	10,69	44,09	317,34	1,58	
2-ой завтрак	Яблоко	95,00	0,48	0,10	10,00	45,00	1,97	537	
	всего	95,00	0,48	0,10	10,00	45,00	1,97		
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30,00	0,50	2,00	3,40	34,70	4,22	126	
	Рассольник ленинградский	160,00	2,98	5,10	6,20	90,20	1,98	82	
	Запеканка картофельная с печенью	110,00	8,71	5,28	13,56	153,19	6,56	164	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115	
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,00	0,02	0,00	13,52	54,34	0,26	391	
всего	Каша рисовая с изюмом	490,00	14,85	12,86	50,04	402,03	8,80		
	Пирожок с повидлом	130,00	1,97	3,43	27,54	149,01	0,00	190	
	Чай с лимоном	70,00	4,42	2,34	30,03	208,33	0,12	437	
всего	Уплотненный подлик	180,00	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412	
	всего	380,00	6,48	5,79	66,09	392,62	1,57		
всего за 2-й день		1310,00	30,93	29,44	170,22	1156,99	13,92		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 3									
Завтрак	Каша гречневая молочная	130,00	4,12	5,17	13,59	117,24	0,79	182	
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114	
Всего		340,00	6,45	5,42	36,74	221,59	0,81		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537	
	Всего	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00		
Обед	Огурец соленый	30,00	0,16	0,02	0,34	2,20	2,00	44	
	Суп с рыбными консервами (сайра)	160,00	4,49	3,30	10,70	98,60	4,20	159	
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110,00	2,65	2,33	27,82	142,38	0,00	330	
	Котлета рыбная	50,00	6,66	2,80	4,80	76,19	0,27	351	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115	
	Компот из сушеных яблок витаминизированный	150,00	0,23	0,00	15,07	60,75	0,60	531	
	Всего	540,00	13,36	8,91	71,75	447,52	5,07		
	Уплотненный полдник	Макароны с сыром	120	5,62	5,60	23,49	154,74	0,06	220
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114
		Какао с молоком	180,00	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
Всего	330,00	11,68	9,73	53,26	336,72	1,50			
Всего за 3-й день		1310,00	31,99	24,16	171,85	1051,83	9,38		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 4	завтрак	Каша пшеничная молочная	130,00	4,81	4,86	19,73	157,94	0,87	270
		Кофейный напиток	180,00	0,00	0,00	6,06	24,20	0,00	417
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114
		Масло порпиками	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6
		всего	Яблоко	345,00	7,13	8,72	40,61	285,69	0,87
2-ой завтрак		95,00	0,48	0,10	10,00	45,00	1,97	537	
всего		95,00	0,48	0,10	10,00	45,00	7,20		
обед	Салат из кукурузы консервированной	30,00	1,10	0,10	2,90	19,00	1,50	101	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160,00	3,51	5,62	12,32	114,25	6,25	154	
	Гарнир гречневый	110,00	6,50	4,52	20,35	182,98	0,00	330	
	Шницель мясной	50,00	4,95	11,66	3,92	140,07	0,00	386	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115	
	Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	150,00	0,03	0,00	17,50	68,18	33,00	401	
	всего		540,00	18,73	22,38	70,35	594,08	40,75	
	Уплотненный полдник	Запеканка манная	130,00	3,44	1,06	20,75	125,19	0,00	190
		Оладьи со ступенным молоком	80/20	4,98	5,19	23,67	197,52	0,32	432
		Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
всего		410,00	8,47	6,26	52,81	356,56	0,34		
всего за 4-й день		1390,00	34,81	37,46	173,77	1281,33	49,16		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 5	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130,00	3,56	6,19	14,83	137,65	0,93	273
		Чай с молоком	180,00	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114
		Сыр	7,00	1,62	2,06	0,00	25,48	0,05	7
		Всего	347,00	10,64	11,96	43,06	332,28	2,41	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537	
Всего	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	14,00			
Обед		Салат из морской капусты	30,00	0,38	3,77	0,60	55,00	16,00	19
		Суп-лапша домашняя	160,00	1,02	2,51	9,10	75,70	0,00	11
		Рагу из овощей с курицей	110,00	5,91	8,94	11,78	151,43	14,77	148
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115
		Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,00	0,02	0,00	13,52	54,34	0,26	391
Всего	490,00	9,59	11,93	47,76	351,07	15,03			
Уплотненный полдник		Сырники из творога	120,00	14,68	9,32	21,26	228,96	0,21	245
		Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	180,00	0,40	0,00	21,00	81,80	39,60	401
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114
Всего	330,00	17,36	9,56	57,02	381,26	39,81			
Всего за 5-й день		1267,00	38,09	33,55	157,94	1110,61	71,25		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
День 6	Завтрак	Омлет натуральный									
		Чай с сахаром	130,00	9,23	21,35	2,36	210,54	0,21	229		
		Хлеб пшеничный	180,00	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411		
		Масло порпикьями	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114		
		Масло порпикьями	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6		
Всего		345,00	11,60	25,22	25,57	347,94	0,23				
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537			
Всего		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00				
Обед	Обед	Салат из моркови	30,00	0,41	1,83	3,05	30,69	1,56	42		
		Свекольник	180,00	6,13	8,33	8,01	121,87	6,92	136		
		Макаронны отварные	110,00	4,06	3,21	25,06	124,98	0,00	335		
		Биточки мясные	50,00	4,95	11,66	3,92	134,07	0,00	386		
		Компот из сушеных яблок витаминизированный	150,00	0,23	0,00	15,07	60,75	0,60	531		
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115		
		Всего		560,00	22,07	32,74	61,69	541,96	20,00		
		Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Каша рисовая с изюмом	130,00	1,97	3,43	27,54	139,01	0,00	190
				Крендель сахарный	60,00	4,00	5,80	29,30	184,21	0,00	574
				Кофейный напиток	180,00	4,11	6,96	35,16	211,08	0,00	417
Всего				370,00	10,08	16,19	92,00	534,30	0,00		
Всего за 6-й день		1410,00	44,25	66,55	165,70	1525,95	21,88				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
День 7	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130,00	4,03	5,19	18,07	143,28	1,01	199		
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114		
		Какао с молоком	180,00	3,78	3,89	14,01	111,48	1,44	416		
		Сыр	7,00	1,62	2,06	0,00	25,48	0,05	7		
		Всего		347,00	11,71	11,38	46,84	350,74	2,50		
Всего	2-ой завтрак	Яблоко	95,00	0,48	0,10	10,00	45,00	1,97	537		
			95,00	0,48	0,10	10,00	45,00	1,97			
Обед		Салат из кукурузы консервированной	30,00	1,10	0,10	2,90	19,00	1,50	101		
		Суп картофельный с крутой (тречка) на к/б	160,00	3,53	5,13	15,38	113,59	5,73	86		
		Каша перловая рассыпчатая с маслом	110,00	3,28	2,34	20,47	127,69	0,00	179		
		Гуляш из отварного мяса	50,00	4,85	11,08	0,00	127,80	0,00	293		
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115		
		Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	150,00	0,03	0,00	17,50	68,18	33,00	401		
		Всего		510,00	15,43	19,13	69,61	525,86	40,23		
		Уплотненный полдник		Рагу овощное	130,00	2,24	6,27	11,64	112,90	14,17	148
				Блинчики с повидлом	50	3,12	4,75	20,82	145,84	0,22	429
				Чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Всего		360,00	5,41	11,03	40,85	292,59	14,41				
Всего за 7-й день		1312,00	33,03	41,64	167,30	1214,19	59,11				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
День 8	Завтрак	Каша рисовая молочная	130,00	3,13	7,14	14,22	138,10	0,99	274		
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114		
		Масло порциями	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6		
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	180,00	1,40	0,04	10,63	48,44	0,19	415		
Всего			345,00	6,85	11,04	39,67	290,09	1,18			
2-ой завтрак		Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537		
		Всего		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00		
Обед		Огурец соленый	30,00	0,16	0,02	0,34	2,20	2,00	44		
		Суп рыбный	160,00	5,04	4,51	9,47	104,65	4,94	95		
		Пюре картофельное	110,00	2,30	3,55	9,50	98,07	3,8	339		
		Тефтели рыбные тушеные	50,00	8,44	3,60	9,26	109,61	0,20	277		
		Компот из сухих фруктов витаминизированный	150,00	0,02	0,00	13,52	54,34	0,26	391		
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115		
		Всего		540,00	18,60	12,16	55,45	438,47	11,2		
		Уплотненный полдник		Макароны с сыром	120	5,62	5,60	23,49	154,74	0,06	220
				Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	180,00	0,40	0,00	21,00	81,80	39,60	401
				Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114
Всего			330	8,30	5,84	59,25	307,04	39,66			
Всего за 8-й день		1315,00	34,25	29,14	164,47	1081,60	52,04				

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
День 9	Завтрак	Каша "Дружба"	130,00	3,41	8,10	15,20	141,20	0,86	266		
		Чай с лимоном	180,00	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412		
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114		
Всего		340,00	5,78	8,36	38,48	246,98	2,31				
2-ой завтрак	Яблоко		95,00	0,48	0,10	10,00	45,00	1,97	537		
		Всего	95	0,48	0,10	10,00	45,00	1,97			
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного		30,00	0,88	1,56	1,85	24,88	2,85	10		
		Борщ с капустой и картофелем	160,00	7,47	9,61	8,70	164,54	14,59	63		
		Гарнир гречневый	110,00	6,50	4,52	24,35	162,98	0,00	330		
		Оладьи из печени	50,00	7,28	7,30	4,94	110,56	7,42	301		
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115		
		Компот из сушеных яблок витаминизированный	150,00	0,23	0,00	15,07	60,75	0,60	531		
		Всего	540,00	25,00	23,47	68,27	593,31	25,46			
		Уплотненный полдник	Капуста тушеная		130,00	1,72	4,75	10,41	79,54	13,12	148
				Манный биточек	60,00	2,85	2,10	14,90	78,55	0,21	213
				Соус из плодового или яблочного концентрата	15,00	0,01	0,00	5,76	16,49	25,00	385
Чай с сахаром	180,00			0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411		
Всего	385,00	4,58	6,85	31,07	174,58	38,33					
Всего за 9-й день		1360,00	35,84	38,8	147,82	1059,87	66,10				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 10	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130,00	3,66	3,89	12,86	100,34	0,59	100
		Кофейный напиток	180,00	0,00	0,00	6,06	24,20	0,00	417
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50		114
		Масло порциями	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6
		всего	215,00	5,98	7,75	33,74	228,09	0,00	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537	
	всего	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00		
Обед	Салат из морской капусты	30,00	0,38	3,77	0,60	55,00	16,00	19	
	Суп картофельный с бобовыми	160,00	7,21	7,57	13,56	146,93	3,84	87	
	Котлета мясная	50,00	4,95	11,66	3,92	140,07	0,00	386	
	Каша Полтавская (пшеничная)	110,00	3,27	4,45	23,97	149,29	0,00	250	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	115	
	Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	150,00	0,03	0,00	17,50	68,18	33,00	401	
	всего	540	18,48	27,93	72,91	629,07	52,84		
	Уплотненный полдник	Голубцы ленивые	130,00	2,18	2,47	6,21	61,66	14,47	315
		Ватрушка с творогом	80,00	2,04	1,80	32,90	158,10	0,08	51
		Напиток кисло-молочный	180,00	2,43	2,25	21,68	71,10	0,00	401
всего	390,00	6,65	6,52	60,79	290,86	14,55			
Всего за 10-й день		1245,00	31,61	42,30	177,54	1194,02	69,39		