

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС с.Вазерки
О.Н. Решетова
Приказ № 412 от 17.01 2022г.



**Примерное
десятидневное меню
для питания детей в возрасте
от 1,5 до 3-х лет,
посещающих МБДОУ ДС с.Вазерки
с 10 часовым пребыванием
(осенне-зимний период)**

Неделя 1 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	150	4,15	6,77	24,37	177,15	283
	Кофейный напиток	150	2,4	2,03	11,93	59,25	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Итого за завтрак:		9,63	15,72	56,04	390,24	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45,0	126
Обед							
	Салат морковный	40	0,45	4,04	3,62	53,06	6
	Борщ со сметаной	150/5	1,19	3,83	6,65	69,04	142,491
	Пюре из кур	50	12,18	8,22	3,66	137,44	423
	Макароны отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	195
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		19,78	21,09	65,47	531,06	
Полдник							
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	21,76	91,14	533
	Ватрушка с творогом	60	8,25	8,21	24,51	203,0	5.19
	Итого за полдник:		9,27	8,21	46,27	294,14	
	Итого за день:		39,87	49,7	177,98	1260,44	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,87	12,39	100,62	179
	Кофейный напиток	150	2,4	2,03	11,93	59,25	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34	114
	Итого за завтрак:		11,65	15,43	44,06	347,71	
Завтрак 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	532
Обед							
	Салат из свеклы	40	0,68	2,03	3,72	36,22	60
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,38	3,97	7,84	81,5	148
	Котлеты из говядины с овощами	60	9,42	11,2	2,1	146,4	385
	Картофель отварной в молоке	120	3,7	5,04	15,0	120,0	441
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		17,54	22,53	58,39	510,75	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90,09	507
	Печенье	50	1,4	1,65	38,65	177,0	602

Яйцо вареное	40	5,1	4,5	0,3	63	306
Итого за полдник:		10,69	10,93	46,51	330,09	
Итого за день		40,59	49,14	164,08	1258,4	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,84	7,42	26,93	200,17	282
	Кофейный напиток	150	2,4	2,03	11,93	59,25	514
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Итого за завтрак:		10,56	16,29	53,68	389,76	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,1	21,0	89,0	126
Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	40	1,12	2,84	3,64	44,4	72
	Суп гречневый со сметаной	150/5	1,49	3,98	6,07	68,35	42
	Суфле из кур	65	7,92	7,39	9,42	108,93	418
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		14,99	18,81	51,63	419,21	
Полдник							
	Йогурт 3,2%(снежок)	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,43	3,0	18,2	114,7	5.10
	Итого за полдник:		10,93	7,8	30,95	245,2	
	Итого за день		38,01	43,02	157,22	1143,13	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Пудинг творожный запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,89	329
	Соус шоколадный	20	0,72	0,32	10,12	45,3	487
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Итого за завтрак:		27,18	16,49	77,35	538,53	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45,0	126
Обед							
	Салат из капусты с морковью	40	0,65	4,04	3,85	54,74	3
	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,08	3,38	4,07	58,49	156
	Котлеты рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351
	Картофельное пюре	120	2,46	5,08	11,26	116,23	441
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	21,76	91,14	533
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		16,92	14,33	57,68	451,9	
Полдник							
	Какао на молоке	150	2,7	2,47	18,75	108	508

	Оладьи с яблоками	63	3,14	3,52	24,0	139,43	552
	Сгущенное молоко	12	0,86	1,02	6,66	39,36	493
	Итого за полдник:		6,7	7,01	43,03	263,42	
	Итого за день		51,21	38,24	194,83	1322,25	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с макарон изделиями	150	4,28	3,94	12,93	107,35	180
	Кофейный напиток	150	2,4	2,03	11,93	59,25	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34	114
	Итого за завтрак:		12,32	15,5	44,6	354,44	
Завтрак 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	126
Обед							
	Салат «Зимний»	40	0,7	2,5	3,86	41,06	89
	Суп картофельный	150	1,35	1,75	7,4	61,92	163
	Пудинг из говядины	60	13,5	12,66	0,48	169,8	387
	Тушеная капуста	120	2,53	4,11	39,64	94,15	435
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		20,48	21,38	81,95	503,01	
Полдник							
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,54	4,68	1,92	88,2	343
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	507
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,3	122
	Итого за полдник:		11,76	5,73	22,38	188,84	
	Итого за день		44,99	43,01	164,33	1115,33	

Неделя 2 День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	150	4,15	6,77	24,37	177,15	283
	Кофейный напиток	150	2,4	2,03	11,93	59,25	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Итого за завтрак:		9,63	15,72	56,04	390,24	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,1	21,0	89,0	126
Обед							
	Салат из кукурузы с репчатым луком	45	3,66	5,43	21,38	148,5	17
	Свекольник	150	1,3	2,64	7,25	69,46	145
	Курица в соусе с томатом	60	5,19	4,04	2,04	51,59	415
	Картофельное пюре	120	2,46	5,08	11,26	116,23	441
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		15,01	17,55	72,5	521,86	
Полдник							
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	507

	Булочка с творогом	60	7,79	5,99	19,62	162,8	5.18
	Итого за полдник:		8,87	6,92	32,7	228,14	
	Итого за день		35,01	40,27	182,29	1229,33	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж			
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,17	161,1	277
	Какао на молоке	150	2,7	2,47	18,75	108	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Итого за завтрак:		10,43	14,7	61,66	422,94	
Завтрак 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	532
Обед							
	Винегрет	40	0,5	4,08	2,93	50,78	90
	Суп с макаронными изделиями	150	0,18	3,01	0,89	31,46	172
	Котлеты мясные	60	10,75	10,11	8,58	168,39	391
	Тушеная капуста	120	2,53	4,11	39,64	94,15	435
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	21,76	91,14	533
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		16,96	21,67	83,82	488,12	
Полдник							
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Блинчики с вареньем	60\10	4,12	4,42	30,91	174,3	5.5
	Итого за полдник:		4,12	4,42	42,19	219,39	
	Итого за день		31,91	41,19	198,07	1175,49	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж			
Завтрак							
	Суп молочный с макарон изделиями	150	4,28	3,94	12,93	107,35	180
	Кофейный напиток	150	2,4	2,03	11,93	59,25	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Итого за завтрак:		9,76	12,89	44,6	320,44	
Завтрак 2	Фрукты	130	0,52	0	13,52	58,5	126
Обед							
	Салат из капусты с морковью	40	0,65	4,04	3,85	54,74	3
	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,9	9,1	86,1	156
	Плов из курицы	150	13,07	9,79	28,46	244,6	3.28
	Компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		21,77	17,3	61,75	481,47	
Полдник							

	Омлет натуральный	65	5,6	8,6	1,52	105,0	311
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	507
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,3	122
	Итого за полдник:		7,82	9,65	21,98	205,64	
	Итого за день		40,11	40,0	143,48	1076,53	

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж			
Завтрак							
	Каша «Дружба» (рис + пшено)	150	3,95	8,48	17,01	161,15	275
	Кофейный напиток	150	2,4	2,03	11,93	59,25	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Итого за завтрак:		9,43	17,43	48,68	374,24	
Завтрак 2	Фрукты	130	0,52	0	13,52	58,5	126
Обед	Салат морковный	40	0,45	4,04	3,62	53,06	6
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,09	3,63	3,78	53,55	145
	Пудинг из говядины	60	13,5	12,66	0,48	169,8	387
	Картофельное пюре	120	2,46	5,08	11,26	116,23	441
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		20,1	25,77	46,09	530,4	
Полдник	Кисель из концентрата	150	1,02	0	21,76	91,14	533
	Сырники из творога	60	10,47	5,89	13,17	138,1	331
	Молоко сгущенное	12	0,86	1,02	6,66	39,36	493
	Итого за полдник:		12,35	6,91	41,59	268,6	
	Итого за день		42,37	50,11	153,73	1231,73	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж			
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	150	6,86	9,48	24,66	213,98	263
	Кофейный напиток	150	2,4	2,03	11,93	59,25	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Сыр	10	2,56	2,61	0	34	114
	Итого за завтрак:		14,86	14,44	56,27	401,23	
Завтрак 2	Фрукты	100	1,5	0,1	21,0	89,0	126
Обед	Суп гороховый с гренками	150/10	5,12	3,09	19,68	131,2	2.21
	Кнели из кур с рисом	60	9,81	10,72	3,47	149,64	421
	Соус молочный	50	1,88	4,5	5,01	21,69	446
	Свёкла отварная	100	1,71	5,09	9,31	90,55	60
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	522
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		20,92	23,76	68,04	529,16	
Полдник							
	Йогурт 3,2%(снежок)	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	582
	Итого за полдник:		12,2	9,6	46,65	328,5	
	Итого за день		49,45	48,0	191,97	1347,84	

	Итого за весь период		403,35	419,8	1752,13	12128,26	
	Среднее значение за период		40,3	41,9	175,2	1212,8	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		62 %	87 %	86 %	86 %	