

Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по познавательному-речевому развитию детей №74 «Лучик»
(МДОУ «Детский сад № 74»)



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МДОУ

«Детский сад № 74»

Ияттоева И.Ю.

приказ № 146 о/д

от 01.09 20 22 г

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

Разработано на основе сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептура продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под.ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.:Дели плюс, 2016.-640с.

1 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (2-3года) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------|-----------|------------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша манная молочная сладкая | 150 | 3,6 | 4,22 | 24,4 | 150,4 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2 | 12 | 75,8 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 |
| второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 10,1 | 43 |
| обед | Суп картофельный с горохом и гречками | 150 | 3,1 | 3,2 | 9,8 | 80,7 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 18 | 4,8 | 13,5 | 183 |
| | Салат из квашен. капусты с луком | 30 | 0,75 | 4,95 | 1,72 | 54,5 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | Компот из ягод | 150 | 0,33 | 0 | 20,7 | 85 |
| Уплотненный полдник | Творожная запеканка | 100 | 15,1 | 10,7 | 24 | 255 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7,36 | 29,8 |
| | булка | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 70,5 |
| | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 98 | 44 |
| ИТОГО | | | 51 | 38 | 263 | 1277,3 |

Энергетическая ценность 1277,3 ккал

Завтрак — 362,2 ккал — 28%

второй завтрак - 43 ккал — 4%

Обед — 473 ккал — 38%

уплот.полдник — 399 ккал — 31%

2 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (2-3года) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша геркулесовая жидкая | 150 | 4,18 | 5,87 | 21 | 150,7 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,1 | 2,7 | 12,96 | 89 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 |
| второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 10,1 | 43 |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 0,98 | 2,9 | 4 | 46,8 |
| | Ежики мясные с молочным соусом | 65/15 | 11,53 | 14,69 | 9,9 | 220,27 |
| | салат из свеклы с раст маслом | 150 | 1,5 | 1,3 | 10,4 | 59,9 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0 | 24,9 | 102 |
| Уплотненный полдник | омлет натуральный с зеленым горошком | 85 | 9,1 | 15,8 | 1,4 | 184 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6,9 | 28 |
| | печенье | 10 | 0,66 | 1,14 | 6,4 | 38,5 |
| | булка | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 |
| ИТОГО | | | 40,25 | 52,88 | 155,22 | 1261,77 |

Энергетическая ценность 1261,77 ккал

Завтрак — 375,7ккал — 30 %

второй завтрак — 43 ккал — 4 %

Обед — 499ккал — 40 %

уплот.полдник — 344,5ккал — 27 %

3 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (2-3года) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------|------|-------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша ячневая молочная сладкая | 150 | 3,3 | 4,06 | 21,24 | 135 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2 | 12 | 75,8 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 |
| второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 10,1 | 43 |
| обед | Суп рыбный | 150 | 7,92 | 2,46 | 4,02 | 69,74 |
| | Суфле из печени | 50 | 8,4 | 4 | 4,5 | 90,7 |
| | Овощи тушеные | 140 | 5,5 | 6,7 | 30,8 | 158,6 |
| | икра кабачковая | 20 | 0,24 | 0,94 | 1,5 | 15,5 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | Компот из изюм | 150 | 0,33 | 0 | 20,7 | 85 |
| уплотненный полдник | Молочная вермишель | 150 | 4,9 | 6,75 | 19,59 | 140,28 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6,9 | 28 |
| | Коржик молочный | 40 | 2,3 | 3,9 | 24,3 | 147,3 |
| | булка | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 70,5 |
| ИТОГО | | | 43 | 40 | 198 | 1265 |

Энергетическая ценность 1265 ккал

Завтрак — 346,8 ккал — 27%

второй завтрак - 43 ккал — 3 %

Обед — 490ккал — 39 %

уплот.полдник -386ккал — 31%

4 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (2-3года) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная сладкая | 150 | 3,9 | 3,9 | 24,1 | 147 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,1 | 2,7 | 12,96 | 89 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 98 | 44 |
| обед | Суп Кудрявый на м\б | 150 | 8,4 | 5,6 | 10,6 | 125,5 |
| | Суфле рыбное | 50 | 6 | 4,9 | 3,78 | 83 |
| | Рис отварной | 80 | 1,2 | 2,86 | 20,4 | 111,1 |
| | соленых огурец | 30 | 0,24 | 1,5 | 0,75 | 18 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | Компот из яблок | 150 | 0,33 | 0 | 20,7 | 85 |
| Уплотненный полдник | Сырники из творога | 100 | 18,6 | 12,66 | 10,76 | 232 |
| | Кефир | 150 | 4,3 | 3,7 | 6 | 75 |
| | булка | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 70,5 |
| | Повидло | 20 | 0,2 | 2,1 | 0,66 | 21,3 |
| ИТОГО | | | 54 | 48,7 | 251 | 1307 |

Энергетическая ценность 1307 ккал

Завтрак — 372 ккал — 28%

второй завтрак — 44 ккал — 4%

Обед — 492 ккал — 38%

уплот.полдник — 399 ккал — 30%

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (2-3года) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная сладкая | 150 | 5,07 | 7,81 | 19,4 | 168,7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2 | 10,6 | 70 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 |
| второй завтрак | Фрукт | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
| обед | суп рассольник домашний | 150 | 4 | 5,1 | 4,8 | 90,8 |
| | котлета куриная | 50 | 8,1 | 8,6 | 1,5 | 116 |
| | Капуста тушеная | 180 | 2,1 | 3,2 | 6,4 | 92,4 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,33 | 0 | 20,7 | 85 |
| уплотненный полдник | Макароны отварные с сыром | 80 | 4,95 | 3,7 | 8 | 116 |
| | булочка «Домашняя» | 40 | 2,9 | 5 | 13,5 | 143,2 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6,9 | 28 |
| | булка | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 70,5 |
| ИТОГО | | | 38,75 | 44,29 | 155,16 | 1281,2 |

Энергетическая ценность 1281,4 ккал

Завтрак — 374 ккал — 29 %

второй завтрак — 95ккал — 7 %

Обед — 453ккал — 35 %

уплот.полдник — 357ккал — 28%

6 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (2-3года) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|------------------------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша манная молочная сладкая | 150 | 3,6 | 4,22 | 24,4 | 150,4 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2 | 12 | 75,8 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 |
| второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 10,1 | 43 |
| обед | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,07 | 2,9 | 16,2 | 91,8 |
| | Плов из птицы | 160 | 16 | 14,7 | 26,7 | 304 |
| | зеленый горошек | 30 | 0,8 | 1,5 | 1,8 | 25 |
| | Компот из ягод | 150 | 0,33 | 0 | 20,7 | 85 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| Уплотненный полдник | Творожный пудинг | 80 | 12,08 | 8,56 | 19,2 | 204 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6,9 | 28 |
| | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 98 | 44 |
| | булка | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 70,5 |
| ИТОГО | | | 44,68 | 42,66 | 278,36 | 1327,1 |

Энергетическая ценность 1327,1ккал

Завтрак -362 ккал — 27 %

второй завтрак — 43 ккал -3 %

Обед —575 ккал —40 %

уплот.полдник — 346,5ккал — 26 %

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (2-3года) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|--|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша геркулесовая жидкая | 150 | 3,9 | 5,3 | 17,4 | 154 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,1 | 2,7 | 12,96 | 89 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 |
| второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 10,1 | 43 |
| обед | Суп солянка на м\б | 150 | 3,5 | 4,2 | 12,75 | 99,3 |
| | Запеканка картофельная с мясом и печенью | 120 | 16,6 | 18,7 | 21,3 | 302 |
| | Салат из квашен. капусты с луком | 30 | 0,6 | 3,9 | 1,4 | 27,6 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0 | 20,7 | 85 |
| уплотненный полдник | омлет натуральный с сыром | 85 | 7,6 | 13,3 | 1,17 | 168 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6,9 | 28 |
| | печенье | 10 | 0,66 | 1,14 | 6,4 | 38,5 |
| | булка | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 70,5 |
| ИТОГО | | | 44,29 | 57,62 | 153,44 | 1310,5 |

Энергетическая ценность 1310 ккал

Завтрак — 379 ккал — 28 %

второй завтрак — 43 ккал — 3 %

Обед — 584 ккал — 44 %

уплот.полдник — 330,5 ккал — 25 %

8 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (2-3года) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша ячневая молочная сладкая | 150 | 3,3 | 4,06 | 21,24 | 135 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2 | 12 | 75,8 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 |
| второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 10,1 | 43 |
| обед | Суп свекольник на м\б со сметаной | 150 | 2,5 | 8,3 | 8,27 | 87 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 50 | 8,7 | 12,1 | 2,44 | 152 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,75 | 3,25 | 26 | 160 |
| | соленых огурец | 30 | 0,24 | 1,5 | 0,75 | 18 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | Компот из изюма | 150 | 0,33 | 0 | 20,7 | 85 |
| Уплотненный полдник | Салат рыбный | 160 | 14,98 | 5,34 | 14,46 | 163,34 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7,36 | 29,8 |
| | булка | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 70,5 |
| | Вафли | 20 | 0,8 | 5,2 | 13,1 | 102 |
| ИТОГО | | | 30,4 | 39,26 | 214,16 | 1327 |

Энергетическая ценность 1327ккал

Завтрак — 346 ккал — 26%

второй завтрак - 43 ккал — 3 %

Обед — 571ккал — 43%

уплот.полдник — 365ккал — 27 %

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (2-3года) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|--|-----------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная сладкая | 150 | 3,9 | 3,9 | 24,1 | 147 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,1 | 2,7 | 12,96 | 89 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 |
| второй завтрак | Фрукт | 100 | 0,6 | 0,14 | 5,6 | 44 |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 5,8 | 5,9 | 13 | 129,8 |
| | Котлета рыбная | 50 | 9,5 | 3,14 | 9 | 103,2 |
| | пюре картофельное | 110 | 3,12 | 4,44 | 16,95 | 117 |
| | Салат из свеклы с раст. Масло | 30 | 0,8 | 1,22 | 7,3 | 31,6 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,33 | 0 | 20,7 | 85 |
| | Вареники ленивые | 90 | 13,5 | 9 | 20,7 | 228,6 |
| Уплотненный полдник | Кефир | 150 | 4,3 | 3,7 | 6 | 75 |
| | булка | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 70,5 |
| | | | 52,45 | 42,52 | 178,67 | 1326,3 |

Энергетическая ценность 1326 ккал

Завтрак — 372 ккал — 28 %

второй завтрак — 44 ккал — 3%

Обед — 536ккал — 40%

уплот.полдник — 374ккал — 29 %

10 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (3-7 лет) | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|
| | | | б | ж | у | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная сладкая | 150 | 5,07 | 7,81 | 19,4 | 168,7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2 | 10,6 | 70 |
| | булка с маслом | 34 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 135 |
| второй завтрак | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 98 | 44 |
| обед | Суп молочный с рисом | 150 | 3,9 | 6,7 | 19,2 | 152,4 |
| | котлета куриная | 50 | 8,1 | 8,6 | 1,5 | 115 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 5,8 | 5,1 | 22,6 | 132,5 |
| | икра кабачковая | 20 | 0,24 | 0,94 | 1,5 | 15,5 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 40 | 2,6 | 0,48 | 13,36 | 69,5 |
| | Компот из яблок | 150 | 0,33 | 0 | 20,7 | 85 |
| уплотненный полдник | Капуста тушеная | 120 | 2,88 | 4,3 | 8,64 | 98,2 |
| | Яйцо ½ | 0,5 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |
| | Ватрушка с наполнителем | 40 | 6,2 | 1,36 | 23,29 | 132 |
| | чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6,9 | 28 |
| | булка | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,4 | 70,5 |
| ИТОГО | | | 45,26 | 47,89 | 274,83 | 1350 |

Энергетическая ценность 1350 ккал

Завтрак — 374,7 ккал — 27 %

второй завтрак — 44 ккал — 3,5%

Обед — 571 ккал — 42 %

уплот.полдник — 360 ккал — 27%