

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 20 «Ручеёк»

В.Ф. Марденская/

2024 г.



**Примерное 10-дневное меню питания
детей от 1-3 лет с 12 – часовым
пребыванием в ДОУ**



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	160	6,64	8,36	25,41	203,54	1,72	199
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	2,58	4,69	6,86	77,79	13,12	73
	Рыба, припущенная в молоке	60	8,19	3,26	1,88	66,49	0,69	260
	Рис отварной (гарнир)	120	3,04	4,34	31,77	178,35	0	332
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31	80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Ужин								
	Жаркое по - домашнему	160	11,56	9,16	0	186,35	0	292
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за 1 день		1510	43,86	40,39	175,37	1301,89	27,64	

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения

В.Ф. Марденская



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,37	71,4	1,17	513
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,99	5,2	10,61	98,19	8,63	63
	Плов из курицы	160	12,18	10,41	27,45	242,08	1,22	321
	Овощи натуральные (огурцы)	25	0,2	0,02	0,62	3,5	2,5	112
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Вафли	25	0,7	0,82	19,32	88,5	0	
	Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Ужин								
	Котлеты картофельные	100	3,23	2,9	15,69	122,23	14,98	150
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	30	0,6	1,48	1,99	23,74	0,1	446
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за 4 день		1535	41,33	44,96	198,02	1357,6	44,63	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

В.Ф. Марденская



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная вязкая							
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,59	2,19	16,46	81,91	6,6	86
	Макаронны отварные (гарнир)	110	4,15	0,49	25,79	115,82	0	218
	Гуляш из говядины	50	8,6	9,17	1,75	124,14	0,54	373
	Овощи натуральные (огурцы)	25	0,2	0,02	0,62	3,5	2,5	112
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31	80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
Ужин								
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,45	3,58	12,91	91,25	9,14	110
Итого за 5 день		1640	41,66	38,24	207,88	1331,65	31,45	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша пшённая жидкая с сахаром и маслом	160	3,46	4,62	24,75	154,04	0	199
	Какао с молоком	165	3,47	3,57	13,76	102,19	1,32	416
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед	Рассольник ленинградский	180	2,93	4,92	14,7	105,89	5,5	82
	Запеканка картофельная с мясом	130	9,77	12,07	15,84	222,66	2,87	308
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	30	0,6	1,48	1,99	23,74	0,1	446
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31	80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Булочка домашняя	30	2,24	3,89	18,12	116,48	0	583
Ужин								
	Макаронны отварные с сыром	150	9,3	9,89	29,36	225,82	0,14	220
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Итого за 7 день		1500	41,34	49,65	188,21	1356,49	13,9	

УТВЕРЖДАЮ:

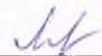
Руководитель учреждения



В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,54	5,63	27,48	182,53	1	270
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	150	2,5	2,89	12,24	78,11	5,08	86
	Плов из отварной птицы	180	13,72	13,61	32,5	309,65	1,11	411
	Икра морковная	40	0,9	1,88	4,44	39,01	2,82	55
	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Кисель	180	0,09	0	15	102,45	0,11	401
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Ужин								
	Рагу из овощей	180	2,99	13,7	16,14	200,56	9,48	148
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за 8 день		1620	37,27	48,23	226,01	1487,94	29,71	

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения  В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,6	27,83	180,44	0,98	271
	Какао с молоком	165	3,47	3,57	13,76	102,19	1,32	416
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак 2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	5,11	4,95	15,85	122,2	5,39	87
	Фрикадельки из курицы	60	8,88	5,55	5,17	110,5	0,49	325
	Макаронные изделия отварные (гарнир)	110	4,15	0,49	25,79	115,82	0	218
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	15,88	67,72	0,6	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Вафли	25	0,7	0,82	19,32	88,5	0	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	70,53	75	417
Ужин								
	Чай с сахаром							
	Пудинг маннй	200	9,23	8,09	54,05	327,1	0,3	290
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	0,2	369
Итого за 9 день		1575	46,23	38,37	250,2	1538,11	94,37	

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения



В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,23	3,93	20,93	131,54	0	182
	Хлеб пшеничный (30г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Щи из свежей капусты	180	1,15	3,47	4,47	54,57	13,22	145
	Котлеты или биточки рыбные запечённые	60	7,99	2,14	5,66	72,87	0,26	271
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Компот из изюма	160	0,37	0,08	19,31	80,07	0	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Молоко кипячёное	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Булочка домашняя	30	2,24	3,89	18,12	116,48	0	583
Ужин								
	Сырники из творога	70	9,35	6,37	18,81	167,94	0,26	245
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,37	4,09	31,11	0,2	369
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Итого за 10 день		1485	38,88	37,58	161,85	1161,18	30,15	

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель учреждения



MF

В.Ф. Марденская

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Итого за весь период			448,02	458,91	1969,7	13914,23	498,62	
Среднее значение за период			44,8	45,89	196,97	1391,42	49,86	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти			12,99	29,93	57,09			