

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №32 п. Раздольное Надеждинского района»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДСОВ №32

/Н.В.Кирильченко/

Приказ №2/1-а от 11.01.2021



Примерное 10-дневное Меню

для детей от 1,5 лет до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием

1 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Запеканка из творога	120	4.9	7.9	25.6	241	227
Соус сметанный сладкий	20	0.2	0.7	3.89	26.48	237
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.7	11	66	286
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Масло сливочное	5	0.05	4.12	0.05	37.5	ТТК 2583
Итого за завтрак		9.09	15.06	59.1	435.31	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0.8	0	19.1	82.5	442
Обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	40	0.5	2.9	3.2	42	24
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1.1	3.3	4.0	55	84
Каша гречневая рассыпчатая	120	3.5	2.9	21.9	99.7	323
Гуляш из отварного мяса	50/50	7.2	9.6	2.7	152	94
Компот из смеси сухофруктов	150	0.7	0.03	15.4	67	292
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за обед		14.84	19.37	65.76	480.03	
Полдник						
Бисквит на сгущенке	70	6.6	4.21	32.19	218.85	2
Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	300
Итого за полдник		6.6	4.21	47.19	275.85	
Ужин						
Омлет с зеленым	60/3	5.3	8.4	1.6	102	222

Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за ужин		7.24	9.06	24.76	185.33	
Итого за день		38.57	47.7	215.91	1459.02	

2 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная	150	5.26	6.07	20.29	159.75	91
Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.2	36	283
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
сыр	8	2.1	2.13	0	27.2	257
Итого за завтрак		10.3	9.64	45.05	287.28	
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт («снежок»)	150	4.05	1.5	18.3	103.5	ТТК 2345
Обед						
Салат из морской капусты	40	0.36	3.39	0.6	49.33	56
Суп рыбный из консервов	150	5.8	3.3	6.66	85.55	132
Картофельное пюре	120	2.4	3.7	16.1	109	141
Тефтели из говядины	50/50	7.5	12.3	9.1	185	103
Компот из смеси кураги	150	0.7	0.03	15.4	67	292
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за обед		18.6	23.36	65.42	560.21	
Полдник						
Ватрушка с творогом	50	5.8	3.6	18.4	136	263
Чай с лимоном, сахаром	150	0.1	0.03	6.5	27	284
Итого за полдник		5.9	3.63	24.9	163	
Ужин						
Пудинг из моркови и яблок	200/4	4.9	6.8	28.09	216.24	61
Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	300
Итого за ужин		4.9	6.8	43.09	278.8	
Итого за день		43.75	44.93	197.76	1392.79	

3 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	60/3	3.1	9.5	1.1	113	222
Кабачковая икра	45	0.54	2.12	2.47	35.1	93
Какао с молоком	150	2.7	2.0	9.9	70	288
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.5	64.33	147
Масло сливочное	5	0.05	4.12	0.05	37.5	ТТК 2583
Итого за завтрак		8.23	18.38	32.02	319.93	
Второй завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	847
Обед						
Салат из квашеной капусты с луком	40	0.72	4.55	1.46	50.69	198
Суп картофельный с мясными фрикадельками	122/28	5.2	2.24	10.62	133.8	41
Макаронные изделия отварные	120/4	4.3	2.4	24.7	157	215
Рыба припущенная	60	6.5	3.8	0.3	95	78
Компот из консервированных фруктов	150	0.41	0.08	19.13	92	1
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.5	64.33	147
Итого за обед		18.97	13.71	74.71	592.82	
Полдник						
Пирог с повидлом	50	3.1	1.5	26.9	141	257
Напиток лимонный	150	0.1	0.01	14.1	54	294
Итого за полдник		3.2	1.51	41	195	
Ужин						
Рагу из овощей	150	9.1	10.9	14.8	198	153
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	282
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.5	64.33	147
Итого за ужин		11.04	11.56	37.9	280.33	
Итого за день		41.82	45.54	194.94	1432.73	

4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углевод ы		
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной	150	1.8	3.5	9.15	82	75
Чай с лимоном,	150	0.1	0.03	6.5	27	284

Масло сливочное	5	0.05	4.12	0.05	37.5	ТТК 2583
Итого за завтрак		3.79	8.29	34.26	210.83	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (груша)	95	0.38	0.29	9.79	44.65	847
Обед						
Салат с зеленого горошка с луком репчатым	40	1.18	3.81	2.93	50.25	24
Свекольник с мясом и со сметаной	150/8/4	2.53	3.9	8.26	87	70
Голубцы ленивые	150	11.69	10.4	9.9	235	306
Компот из смеси сухофруктов	150	0.7	0.03	15.4	67	292
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за обед		17.94	18.78	56.05	503.58	
Полдник						
печенье	50	3.75	4.88	35.25	208.5	104
Яйцо отварное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	63
Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	79	280
Итого за полдник		12.95	13.68	43.95	350.5	
Ужин						
Картофельное пюре	120	2.4	3.7	15.1	109	141
Рыба тушеная с овощами	70	6.7	3.47	27.32	70.88	58
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	282
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за ужин		11.04	7.83	69.58	262.21	
Итого за день		46.1	48.87	213.63	1371.77	

5 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Сырники из творога	75	12.6	9.4	15.3	158	294
Соус сметанный сладкий	20	0.2	0.7	4.89	26.32	237
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.7	11	66	286
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Масло сливочное	5	0.05	4.12	0.05	37.5	ТТК 2583
Итого за завтрак		16.79	16.56	49.8	352.15	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0.8	0	19.1	82.5	442
Обед						
Салат с зеленого горошка с луком репчатым	40	1.18	3.81	2.93	50.25	24

ленинградский с мясом и со сметаной	5					
Картофельное пюре	120	2.4	3.7	16.1	99	141
Тефтели рыбные	50	7.8	6.7	8.8	117	394
Соус томатный	20	0.2	0.9	1.2	14	236
Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45	54
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за обед		16.0	19.47	72.08	466.66	
Полдник						
вафля	50	1.67	9.27	31.33	246	103
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	282
Итого за полдник		1.77	9.29	35.93	264	
Ужин						
Макароны запеченные с сыром	150/5	7.3	11.8	23.55	226	216
Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	300
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за ужин		9.14	12.44	57.11	347.33	
Итого за день		44.5	57.76	234.02	1512.64	

6 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая пшенная молочная	150	5.26	6.07	21.29	159.75	100
Какао с молоком	150	2.7	2.0	9.9	70	288
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.5	64.33	147
сыр	8	2.1	2.13	0	27.2	257
Итого за завтрак		11.9	10.84	49.69	321.28	
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт («снежок»)	150	4.05	1.5	18.3	103.5	ТТК 2345
Обед						
Суп картофельный с клецками и говядиной	150/10/30	2.2	6.68	10.9	100.2	85/120
Солянка сборная с мясом	160	2.4	11.33	13.59	166	621
Компот из кураги	150	0.7	0.03	15.4	67	292
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.5	64.33	147
Итого за обед		7.14	18.68	58.39	397.53	
Полдник						
Рогалик с повидлом	60	5.4	6.8	18.3	137	106
Сок фруктовый	150	0.8	0	19.1	82.5	442
Итого за полдник		6.2	6.8	37.4	219.5	

Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.5	64.33	147
Итого за ужин		5.44	14.26	61.9	374.33	
Итого за день		34.73	52.08	225.68	1416.14	

7 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	120/1 5/ 5	8.0	7.4	26.7	239	217
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	282
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Масло сливочное	5	0.05	4.12	0.05	37.5	ТТК 2583
Итого за завтрак		10.09	12.18	49.91	358.83	
Второй завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	847
Обед						
Щи с морской капусты со сметаной	150	1.3	3.3	6.0	58.5	4/2
яйцо	0.5 шт.	2.55	2.3	0.15	31.5	63
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	2.9	3.7	30.2	184.8	ТТК 2635
Оладьи из печени	60	12.7	9.3	4.5	199.5	ТТК 2685
Соус сметанный	20	0.2	0.7	0.9	11	237
Компот из консервированных фруктов	150	0.41	0.08	19.13	92	1
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за обед		21.9	20.02	79.44	641.63	
Полдник						
Пирожки печеные с капустой	50	3.3	3.8	16.5	134	251
Чай с лимоном, сахаром	150	0.1	0.03	6.5	27	284
Итого за полдник		3.4	3.83	23.0	161	
Ужин						
Каша молочная с манной крупой	150	3.06	3.26	10.16	79.54	148
Чай с молоком, сахаром	150	1.1	0.8	6.2	36	283
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за ужин		6.0	4.7	35.92	179.87	
Итого за день		41.77	41.11	197.58	1385.98	

8 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
Завтрак						

Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.7	11	66	286
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
сыр	8	2.1	2.13	0	27.2	257
Итого за завтрак		9.34	7.77	41.66	264.53	
Второй завтрак						
Плоды свежие (груша)	95	0.38	0.29	9.79	44.65	847
Обед						
Салат из кукурузы с луком репчатым	40	1.18	3.81	2.93	50.25	24
Борщ украинский	150/5	1.0	2.9	7.0	68	110
Картофель отварной с маслом	120/3	2.4	2.64	20.1	123.2	203
Котлета мясная	50/20	8.2	7.9	9.6	183	451
Компот из смеси сухофруктов	150	0.7	0.03	15.4	67	292
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за обед		15.32	17.92	73.59	555.78	
Полдник						
Плюшка с сахаром	60	3.9	4.3	26.3	188.92	389
Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	79	280
Итого за полдник		8.0	8.5	32.7	267.92	
Ужин						
Суп рыбный из консервов	150	5.8	3.3	7.66	85.55	132
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	282
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за ужин		7.74	3.96	30.82	167.88	
Итого за день		40.78	38.44	188.56	1300.76	

9 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	60/3	5.8	9.5	1.1	143	222
Чай с молоком, сахаром	150	1.1	0.8	6.2	36	283
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Масло сливочное	5	0.05	4.12	0.05	37.5	ТТК 2583
Итого за завтрак		8.79	15.06	25.91	280.83	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0.8	0	19.1	82.5	442
Обед						
Огурец соленый	30	0.2	0	0.5	3.9	348
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4.5	2.6	17.7	134	139
Плов из курицы	150	14.2	18.4	23.7	396	492
Компот из кураги	150	0.7	0.03	15.4	67	292
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147

Чай с лимоном, сахаром	150	0.1	0.03	6.5	27	284
Итого за полдник		5.5	6.83	24.8	176	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.3	3.1	11.9	97	160
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	282
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за ужин		5.24	3.76	35.06	179.33	
Итого за день		41.77	47.32	180.73	1383.89	

10 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	жиры	углеводы		
Завтрак						
Каша молочная с манной крупой	150	3.06	3.26	11.16	95.54	148
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.7	11	66	286
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Масло сливочное	5	0.05	4.12	0.05	37.5	ТТК 2583
Итого за завтрак		7.05	9.72	40.77	263.37	
Второй завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	44.65	847
Обед						
Салат луковый	20	0.3	1.8	1.4	23	45
Суп – лапша домашняя с курицей	150	1.7	2.6	7.9	69	148
Рагу из овощей	120	7.3	8.7	12.7	179.4	153
Рыба отварная с соусом польским	60/20	11.5	4.7	0.7	108	369
Компот из консервированных фруктов	150	0.41	0.08	19.13	92	1
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за обед		23.05	18.52	60.39	535.73	
Полдник						
пряник	50	2	7.5	34.94	234.1	105
Кисломолочный продукт (йогурт)	150	6.15	2.75	8.85	86	ТТК 2345
Итого за полдник		8.15	10.25	43.79	320.1	
Ужин						
Яйцо отварное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	63
Кабачковая икра	45	0.54	2.12	3.47	35.1	93
Чай с сахаром	150	0.1	0.02	4.6	18	282
Хлеб пшеничный	30	1.84	0.64	18.56	64.33	147
Итого за ужин		7.58	7.38	26.93	180.43	
Итого за день		46.21	46.25	181.19	1344.28	