

Утверждаю:



МБДОУ Детский сад №22

М. Мотовилова

## ПРИМЕРНОЕ -10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей

В возрасте от 1,5-3 лет

Сезонность: весенне- летняя

Сборник рецептов:

Блюда и кулинарных изделий

Для питания детей в дошкольных образовательных  
учреждениях.

\* Москва "Дели Принт" 2010.2011

Под. ред. Могильный М.П.; Тютельян В.А.

\* Методические указания города Москвы 2007г.

Под. ред. Конь И.А.; Мосов А.В.; Тобис В.И.

\* Сборник технологических нормативов рецептов блюд

кулинарных изделий для ДОУ под. ред. Коровка Л.С.;

Добросердова И.И.

Уральский региональный центр питания, 2004г.

Предприятия МАУ СОЦ «Солнечный»

**МБДОУ Д/С №22**

Городской округ Красноуральск

2020 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия	105	3,66	2,81	17,58	110,3	0	205
	отварные с кабачковой икрой	20	0,2	0,9	1,2	13,8	1	-
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	0	132
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9,1	85	2	1
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	150	4,2	4,05	15,3	121	0,9	401
<b>Обед</b>	Суп картофельный	150	1,4	1,7	9,9	60,7	7,2	77
	Тефтели из мяса кур с рисом или	50	8,3	8,9	9,2	150	0,27	36.25
	Тефтели из говядины с рисом	50	8,35	8,95	9,29	150	0,28	
	Свекла тушёная	140	2,06	4	12,4	93	-	288
	Сок фруктовый	150	1,8	0,3	3,4	15,9	35	418
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	2,7	-
<b>Уплотненный полдник</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	120/3	4	6,6	13,6	129,8	0,5	67
	Расстегай с рыбой	60	4,5	5,1	21,7	127,9	1,19	455
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	0	10,2	42	1,7	133
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	0	-
	Фрукт (Банан)	230	3,45	1,15	18,4	21,8	23	368
	<b>Итого за 1 день</b>			38,7 38,8	37,9 38	181,2 181,2	1126 1126	75,4 75,4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	р
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	
	Кофейный напиток с молоком	15	1,05	1,25	8,4	48	-	
	Бутерброд с сыром, сливочным маслом	150	2,34	2	10,63	70	0,98	
		20/8/5	3,46	5,1	10,6	101,9	0,05	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35	
<b>Обед</b>	Салат из зелёного горошка	40	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,9	5,1	50,8	14,8	
	со сметаной	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	
	Котлеты рыбные (горбуша)	50	7,46	5,66	6,46	107	0,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,04	4	16,4	116,4	-	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	60	4,71	5,44	1,92	75	0,13	
	Молоко кипячёное							
	Хлеб ржаной	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
	Кондитерское изделие (Вафли)	25	1,6	0,3	8,1	42,2	0	
	15	0,6	4,6	9,3	81	-		
<b>Итого за 2 день</b>			47,3	49,6	147,8	1119	29,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День3</b>								
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	120/3	3,7	3,9	16,7	117	-	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	1,2	397
	Бутерброд с сыром	20/8	2,93	4,3	8,9	86,4	0,04	3
Второй завтрак	Йогурт	150	4,2	4,05	15,3	121	0,9	401
Обед	Суп рисовый с чесноком	150	4,0	6,11	12,09	119,4	9,32	60
	со сметаной	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	-
	Кура порционная	60	19,71	19,88	1,04	262	0,3	-
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,4	109,8	14,5	321
	Кисель	150	0,3	0,018	21	86	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120	1,38	6,18	8,4	94,8	10,2	45
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	0	132
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	0	-
	Фрукт (яблоко)	230	0,92	-	22,5	101,2	23	368
<b>Итого за 3 день</b>			47,1	52,7	169	1363	59,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп ры
			Б	Ж	У			
<b>День4</b>								
<b>Завтрак</b>	Сырники из творога	70	13	8,9	7,5	162,4	0,18	231
	с повидлом	20	0,08	0	14,6	60	-	-
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	0	132
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9,1	85	2	1
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35	401
<b>Обед</b>	Салат из картофеля с зелёным горошком	45	0,89	2,36	4,4	42,4	7	25
	Суп крестьянский	150	1,8	1,2	9,9	69	5,2	37
	со сметаной	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	-
	Голубцы из мяса кур ленивые	100	8,26	7,21	7,79	130	0	-
	Томатный соус	20	2,2	2,5	4,5	35,7	0,05	348
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-
<b>Уплотненный полдник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,68	93
	Чай с сладкий с лимоном	150	0,16	0	10,2	42	1,7	133
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	0,17	28
	Булочка домашняя	60	4,3	8,0	20,8	97	0,35	274
<b>Итого за 4 день</b>			45,4	44,5	167	1188	93,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	120/3	3,4	3,8	19,5	127	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9,1	85	2	1
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	150	4,2	4,05	15,6	121	0,9	401
<b>Обед</b>	Салат из моркови тушёной с чесноком	45	0,65	0,05	7,2	28,22	2,5	21
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2,3	1,3	0,34	48,7	7,5	28
		10	0,2	1,2	1,93	21,4	-	-
	Запеканка картофельная с мясом говядины или	150	11,3	8,2	25,5	221,3	3,5	291
	(куры) с	(150)	(8,6)	(6,8)	(15,1)	(197,8)	(3,06)	(291)
	молочным соусом	27	0,72	2,5	2,7	36	0,09	352
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	0,6	122
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-	
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлета рыбная (минтай)	50	6,93	1,67	0,89	44	0,09	
	Рагу овощное	120	3,0	4,1	11,6	101,0	6,7	57
	Сок фруктовый	150	1,8	0,3	3,4	15,9	35	418
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	0	-
	Кондитерское изделие (печенье)	15	1	1,4	11	62	0	-
<b>Итого за 5 день</b>			44 41,7	35,8 34,4	162,5 152,1	1175 1152	59,8 59,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	120/3	3,7	3,2	16,7	110	0,5	168
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	0	10,2	42	1,7	133
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9,1	85	2	1
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	150	4,2	4,05	15,3	121	0,9	401
<b>Обед</b>	Салат из зелёного горошка	45	0,6	2,8	3,5	41,4	4,3	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,2	62,8	4,9	82
	Котлета припущенная (кура) или	50	7,12	7,24	0,86	97	0,16	36,58
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,01	7,29	7,25	131	0,56	
	Капуста тушеная	120	2,5	5,4	5,6	95,7	13,6	48
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	122
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237
	Молоко кипячёное	15	1,05	1,25	8,4	48	-	-
	Хлеб ржаной	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Фрукт (Апельсин)	25	1,6	0,3	8,1	42,2	0	-
		230	1,61	0,39	43,7	184	55	368
<b>Итого за 6 день</b>			40,6	41,4	183,4	1292	85,8	
			42,5	41,5	189,7	1326	86,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	120/3	4	6,6	13,6	129,8	0,5	67
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с сыром	20/8	2,93	4,3	8,9	86,4	0,04	3
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35	401
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	45	0,64	2,74	3,76	42,2	4,3	33
	Суп овощной	150	1,42	4,39	9,43	86,4	12,5	122
	со сметаной	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	-
	Плов из курицы или с говядины	150	14,4	12,1	25,4	269	0,72	304
	Сок фруктовый	150	1,8	0,3	3,4	15,9	0,29	304
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	35	418
							0	-
<b>Уплотненный полдник</b>	Морковная запеканка	100	3,29	7,77	19,56	161	2,18	153
	со сгущенным молоком	15	1,05	1,25	8,4	48	-	-
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	0	132
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	0	-
	Кондитерское изделие (пряник)	15	0,96	1,14	10,8	57,2	0	-
<b>Итого за 7 день</b>			41,2	48,3	163,7	1260	57,5	
			44,2	46,7	157,4	1208	57	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	1,2	397
	Бутерброд с сыром, сливочным маслом	20/8/5	3,46	5,1	10,6	101,9	0,05	3
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	150	4,2	4,05	15,3	121	0,9	401
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	150	1,2	3	8,5	65,8	5,2	58
	со сметаной	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	-
	Котлеты рыбные (горбуша)	50	7,46	5,66	6,46	107	0,08	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,4	109,8	14,5	321
	Компот из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-
<b>Уплотненный полдник</b>	Бигус с мясом курицы	150	10,1	10,3	7	161,4	16,6	87
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	0	10,2	42	1,7	133
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,4	8,1	42,2	0	-
	Манник	40	3,4	3,5	21,7	128	0,03	274
<b>Итого за 8 день</b>			44,5	40,1	160,3	1238	116,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с повидлом	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237
	Чай с молоком	20	0,08	0	14,6	60	-	-
	Бутерброд с маслом сливочным	150	2,2	1,95	11,9	74	1	394
		20/5	1,5	4,7	9,1	85	2	1
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35	401
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	120	3,2	3,15	9,75	81	3,48	81
	Гуляш из мяса куры или (мяса говядины)	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	-
	в соусе томатном	70	8,9	7,2	1,9	110	0,35	277
	Макаронные изделия отварные	(70)	(9,2)	(7)	(1,9)	(103,2)	(0,25)	(93)
	Кисель	20	2,2	2,5	4,5	35,7	0,05	348
	Хлеб пшеничный	105	3,66	2,81	21	110,3	0	122
		150	0,3	0,018	21	86	0,3	376
	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-	
<b>Уплотненный полдник</b>	Винегрет овощной	120	1,38	6,18	8,4	94,8	10,2	45
	Сок фруктовый	150	1,8	0,3	3,4	15,9	35	418
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	0	-
	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
<b>Итого за 9 день</b>			45,8	46,9	182	1317	53,8	
			45,5	46,7	182	1310	53,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая каленность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая рисовая с маслом	120/3	1,8	2,4	19,2	106,2	0	168
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,5	4,7	9,1	85	2	1
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	150	4,2	4,05	15,3	121	0,9	401
<b>Обед</b>	Суп картофельный	150	1,02	1,62	5,8	41,9	2,76	85
	с клёцками	10	0,39	0,32	1,9	12,15	0	120
	со сметаной	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	-
	Кура порционная	60	19,71	19,88	1,04	262	0,3	-
	Рагу овощное	120	3,0	4,1	11,6	101	0,07	352
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,6	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71		
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет с зелёным горошком	60	4,57	5,4	3,79	119	0,5	219
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	0	-
	Кондитерское изделие (печенье)	15	1	1,4	11	62	0	-
<b>Итого за 10 день</b>			49	51,7	140,4	1280	9,56	
<b>Итого за весь период</b>			444	447	1701	12333	640	
<b>Среднее значение за период</b>			44,4	44,7	170,1	1233,3	64	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			14	32	55			