

- Утверждаю :
Заведующая МБДОУ детский сад № 130 г. Пензы « Росток »

Миронова Т.А.

« 07 » сентября 2021 г.

Примерное 10 дневное меню
для детей с 1,5 до 3 лет,
посещающих МБДОУ детский сад № 130 г. Пензы « Росток »
(на осеннее-зимний период)

При составлении меню использовался « Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» г. Пермь,2013 год.

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	3,65	3,9	12,5	99,85	170
	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/6,6	4,64	8,69	20,61	183,36	96
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,95	59,39	514
	Итого:	353,6	10,69	14,62	45,06	342,6	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого :	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат из моркови с курагой	30	0,39	0,03	4,53	20,42	28
	Щи из свежей капусты	150	0,96	2,88	3,73	45,49	145
	Котлета из говядины	50	14,24	14	11,44	228,8	386
	Макаронные изделия отварные	110	4,18	0,5	21,51	107,33	297
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,37	0,1	17,36	72,18	526
	Итого :	550	23,27	19,04	79,67	587,73	
Полдник :	Запеканка из творога	100	12,97	13,62	12,91	229,73	319
	Повидло	20	0,08	0	13,06	50	
	Батон нарезной	20	1,5	0,4	10,28	52,4	117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,51	54,05	502
	Итого :	320	14,64	14,02	49,76	386,18	
	Итого за день :	1323,6	49,1	47,78	184,59	1362,51	

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,2	6,53	24,54	173,8	274
	Бутерброд с маслом	40/7	3,03	6,57	20,61	157,16	99
	Какао с молоком	150	2,71	2,48	18,8	108,3	508
	Итого:	347	9,94	15,58	63,95	439,26	
2 завтрак	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого :	95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с клецками	150/17	0,72	1,57	5,31	38,22	151
	Рагу из овощей с говядиной	150	2,4	6,42	10,2	108	201
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из меси сухофруктов	150	0,37	0	20,30	82,71	527
	Итого :	507	6,13	8,47	49,41	301,33	
Полдник :	Икра свекольная	80	1,92	5,68	8,32	92	124
	Котлета рыбная	70	9,92	1,5	6,85	80,71	351
	Батон нарезной	20	1,5	0,4	10,28	52,4	117
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
	итого	350	13,43	7,58	39,13	280,01	
	Итого за день :	1299	29,9	32,03	162,29	1067,6	

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	3,65	3,9	12,5	99,85	№ 170
	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/6,6	4,64	8,69	20,61	183,36	№ 96
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,95	59,39	№ 514
	Итого:	353,6	10,69	14,62	45,06	342,6	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого :	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Суп из овощей	150/9	2,2	2,64	9,17	69,36	148
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	50	9,5	15,3	11,4	221	395
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из меси сухофруктов	150	0,37	0	20,30	82,71	527
	Итого :	509	17,02	23,26	66,46	546,67	
Полдник :	Фрукт	95	0,8	0,8	19,6	94	118
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	561
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,21	90,09	535
	Итого :	335	9,62	8,5	63,41	374,09	
Итого за день :		1297,6	37,83	46,48	185,03	1309,36	

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,42	7,12	21,82	173,03	272
	Бутерброд с маслом	40/7	3,03	6,57	20,61	157,16	99
	Какао с молоком	150	2,71	2,48	18,8	108,3	508
	Итого:	347	11,16	16,17	61,23	438,49	
2 завтрак	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого :	95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Свекольник	150/9	1,3	2,67	7,22	58,25	136
	Мясо тушеное	50(20/30)	10,13	11,6	1,46	151,3	369
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,33	5,81	27,47	187,44	243
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,22	0	15,11	60,9	531
	Итого :	509	20,62	20,56	64,86	530,29	
Полдник :	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,24	5,68	7,92	92	70
	Биточки рыбные	70	9,92	1,5	6,85	80,71	351
	Батон нарезной	20	1,5	0,4	10,28	52,4	117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,51	54,05	502
	итого	350	13,75	7,58	38,56	279,16	
Итого за день :	1301	45,93	44,71	174,45	1294,94		

День. 5
 Неделя. 1
 Сезон. осенне-зимний
 Возраст. от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша « Дружба»	150	3,98	8,83	18,98	171,3	266
	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/6,6	4,64	8,69	20,61	183,36	№ 96
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,95	59,39	№ 514
	Итого:	353,6	11,02	19,55	51,54	414,05	
2 завтрак	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого :	95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью(до 01.12.)	30	0,48	3,03	2,88	40,84	2
	Салат из квашеной капусты с луком(с 1.12 до 30.04)	30	0,48	3,03	0,9	32,73	17
	Суп -лапша домашняя	150	1,54	3,38	8,42	67,27	162
	Суфле из кур с рисом	50	8,34	8,17	3,03	116	414
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из меси сухофруктов	150	0,37	0	20,30	82,71	527
	Итого :	530	16,16	22,93	61,12	513,15	
Полдник :	Сырники из творога	80	12,59	11,63	16,05	219,2	326
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	39,15	449
	Батон нарезной	20	1,5	0,4	10,28	52,4	117
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	516
	Итого :	310	16,13	13,94	57,14	420,55	
	Итого за день :	1288,6	43,71	56,82	179,6	1394,75	

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,98	14,38	110,6	171
	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/6,6	4,64	8,69	20,61	183,36	№ 96
	Какао с молоком	150	2,71	2,48	18,8	108,3	508
	Итого:	353,6	11,66	15,15	53,79	402,26	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого :	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150/9	1,1	3,03	6,45	57,57	133
	Фрикадельки из говядины паровые	50	8,55	7,59	4,09	118,6	396
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,33	5,81	27,47	187,44	243
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,37	0,1	17,36	72,18	526
	Итого :	529	19,83	20,79	73,15	562,15	
Полдник :	Суфле творожное	100	14,3	8,97	12,28	192,8	84
	Повидло	20	0,08	0	13,06	50	
	Батон нарезной	20	1,5	0,4	10,28	52,4	117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,51	54,05	502
	Итого :	320	15,97	9,37	49,13	349,25	
Итого за день :		1302,6	47,96	45,41	186,17	1359,66	

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,42	7,12	21,82	173,03	272
	Бутерброд с маслом	40/7	3,03	6,57	20,61	157,16	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,95	59,39	№ 514
	Итого:	347	10,85	15,72	54,38	389,58	
2 завтрак	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого :	95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,91	79,08	156
	Жаркое по домашнему	120	14,77	13,18	9,43	215	374
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из меси сухофруктов	150	0,37	0	20,30	82,71	527
	Итого :	460	27,49	14,13	50,58	451,79	
Полдник :							
	Икра морковная	80	1,92	5,68	8,32	92	124
	Драчена(омлет)	80	9,12	12,08	5,12	165,6	318
	Батон нарезной	20	1,5	0,4	10,28	52,4	117
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
	Итого :	360	12,63	18,16	37,4	364,9	
	Итого за день :	1262	51,37	48,41	152,16	1253,27	

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,69	5,65	23,37	163,2	268
	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/6,6	4,64	8,69	20,61	183,36	№ 96
	Какао с молоком	150	2,71	2,48	18,8	108,3	508
	Итого:	353,6	12,04	16,82	62,78	454,86	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,27	3,06	2,16	37,23	21
	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	80
	Макаронник с мясом	120	16,5	10,57	30,26	282,75	299
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,8	1,49	14,32	463
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из меси сухофруктов	150	0,37	0	20,30	82,71	527
		Итого :	510	21,41	17,48	76,97	554,81
Полдник :	Фрукт	95	0,8	0,8	19,6	94	118
	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226	584
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,21	90,09	535
	Итого :	335	10,22	13,6	60,31	410,09	
	Итого за день :	1298,6	44,17	48	210,16	1465,67	

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,2	6,53	24,54	173,8	274
	Бутерброд с маслом	40/7	3,03	6,57	20,61	157,16	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,95	59,39	№ 514
	Итого:	347	9,63	15,13	57,1	390,35	
2 завтрак	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого :	95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,31	66,81	152
	Биточки из говядины	50	14,24	14	11,44	228,8	386
	Капуста тушеная	110	2,544	5,376	5,58	95,76	428
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из плодов или ягод сушеных (<u>курага</u>)	150	0,22	0	15,11	60,9	531
		Итого :	555	21,264	21,566	57,04	524,67
Полдник :	Салат из свеклы отварной	80	1,2	4,4	6,72	71,2	51
	Пудинг рыбный запеченный	75	9,49	4,97	6,21	107	269
	Батон нарезной	20	1,5	0,4	10,28	52,4	117
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,51	54,05	502
		Итого :	355	12,28	9,77	36,72	284,65
	Итого за день :	1352	43,57	46,87	160,66	1246,67	

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	150	3,65	3,9	12,5	99,85	№ 170
	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/6,6	4,64	8,69	20,61	183,36	№ 96
	Какао с молоком	150	2,71	2,48	18,8	108,3	508
	Итого:	353,6	11	15,07	51,91	391,51	
2 завтрак	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого	95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Сельдь с луком	30	2,88	6,09	1,14	70,8	359
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/9	1,06	3,01	4,71	50,30	147
	Шницель припущенный куриный	50	9	6,4	5,5	113,1	417
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	116
	Компот из меси сухофруктов	150	0,37	0	20,30	82,71	527
	Итого :	539	18,26	20,82	57,24	490,51	
Полдник :	Вареники ленивые	100	14,14	10,79	13,66	208,09	331
	Батон нарезной	20	1,5	0,4	10,28	52,4	117
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	516
	Итого :	300	16,9	11,19	50,04	370,29	
	Итого за день :	1287,6	46,56	47,48	168,99	1299,31	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за весь период	13012,6	439.82	467.48	1763.48	13082.51
Среднее значение за период	1301,26	43.98	46.75	176.35	1308.25