

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ ДЕТСКИЙ САД №4 Г.КАМЕНКИ

Т.Н.Маркова

Приказ от 01.02.2024 года №91/01-04

ПРИМЕРНОЕ

10- дневное меню

Для организации питания детей

Для возрастной категории детей от 1 до 3 лет,
посещающих МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №4 Г.КАМЕНКИ
с 10,5 часовым пребыванием

(новая редакция)

Неделя: первая

День: 1

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	6,44	4,49	41	234,67	10
	Кондитерские изделия	25	1,6	4,8	12,16	98,6	31
	Чай одним чайником	150	0,13	0	12,41	47,39	15
Итого за завтрак		325	8,17	9,29	65,57	380,66	
Второй завтрак Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Салат из овощей	45	0,72	2,0	4,3	38,2	30
	Суп крестьянский со сметаной	200/7	2,35	4,2	17,1	115,0	31
	Картофельное пюре	120	2,71	3,76	6,8	103,15	63
	Куры отварные измельченные	60	13,35	8,5	0	139,3	53
Итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0	17,58	68,58	16
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,45	39,3	18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	25
Итого за обед		630/7	23,06	19,39	66,91	575,93	
Полдник	Ряженка	150	6	4,8	6,3	100,5	35
	Выпечка	70	4,9	3,91	26,2	160,8	
Итого за полдник		220	10,9	8,71	32,5	261,3	
Итого за день		1275/7	42,63	37,39	164,98	1255,89	

Неделя: первая
День: 2

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,17	7,40	20,2	168,12	7
	Бутерброд с сыром (батон)	30/15	3,45	4,35	0	54	21
	Какао на молоке	150	2,31	0,9	14,9	78,6	13
Итого за завтрак		330/15	14,53	16,65	54,6	422,05	17
Второй завтрак							
Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Щи со сметаной	200/7	2,4	4,0	13,3	98	38
	Шницель запечённый	70	15,0	15,0	5,7	215,5	42
	Гречка рассыпчатая	110	2,0	3,4	19,1	116,2	20
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0	17,58	68,58	16
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,45	39,3	18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	25
Итого за обед		585/7	23,33	23,33	76,81	609,98	
Полдник	Омлет натуральный	60	471	5,44	1,92	75	75
	Чай одним чайником	150	0,13	0	12,41	47,39	15
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,45	39,3	18
Итого за полдник		225	5,99	5,89	21,78	161,69	
Итого за день		1240/22	44,35	45,87	162,29	1231,72	

Неделя: первая
День: 3

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,75	6,75	25,13	180,3	5
	Бутерброды с маслом (батон)	30/7	0,05	5,46	0,7	49,63	
	Чай одним чайником	150	2,31	0,9	14,9	78,6	
Итого за завтрак		330/7	7,24	13,11	53,14	47,39	15
Второй завтрак	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Суп с фрикадельками	200	2,4	4,0	13,3	98	
	Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	123,95	
	Гороховое пюре	100	13,2	6,1	37,25	267,5	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0	17,58	68,58	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,45	39,3	16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Выпечка	565	35,8	15,7	93,14	669,73	
Полдник	Выпечка	80	5,63	9,6	39,1	268,1	23
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	
Итого за полдник		230	9,98	13,35	46,3	349,1	965
Итого за день		1225/7	53,52	42,16	201,68	1412,75	

Цель: первая
День: 4

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,3	8,2	18,0	165	1
	Бутерброд с маслом (масло) (батон)	30/7	0,05	5,46	0,07	49,63	11
	Кофейный напиток	150	2,31	0,9	14,9	78,6	13
Итого за завтрак		330/7	11,3	18,66	51,07	413,83	19
Второй завтрак Обед	фрукты	100					
	Салат из овощей	45	0,66	1,98	4,0	36,4	28
	Суп вермишелевый	200	2,0	0,16	13,4	64,3	34
	Плов	150	4,33	8,4	44,48	277,73	43
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15	0	17,5	68,18	16
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	18а
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	25
		615	12,08	11,92	108,04	597,01	
Полдник	Пудинг творожный запаренный со стуженным молоком	120/10	15,6	11,6	10,0	231,3	
	Чай одним чайником	150	0,13	0	12,41	47,39	15
Итого за полдник		270/10	15,73	11,6	22,41	278,69	
Итого за день		1315/17	39,11	42,18	181,52	1290,53	

Неделя: первая

День: 5

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6	8	23,6	188,5	4
	Бутерброды с сыром (сыр) (батон)	30/15	3,45	4,35	0	54	21
	Чай одним чайником с молоком	150	2,31	0,9	14,9	78,6	24
Итого за завтрак		330/15	14,36	16,15	54,6	419,7	20
Второй завтрак Обед	Фрукты	100					
	Борщ со сметаной	200/7	9,0	10,5	16,1	195	32
	Котлеты	60	12,4	12,6	9,78	200,86	71
	Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	49
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0	17,58	68,58	16
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	18а
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	25	
Итого за обед		600/7	31,18	30,96	97,07	799,25	
Полдник	Кондитерские изделия	60	0,48	0,6	8,82	38,22	14
	Чай одним чайником	150	0,13	0	12,41	47,39	15
Итого за полдник		210	0,61	0,6	21,23	85,61	
Итого за день		1240/22	46,15	47,71	172,9	1304,56	

Неделя: вторая

День: 1

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,97	6,15	13,5	123,75	61
	Кондитерские изделия	20	12,6	0,1	3	13	35
	Чай одним чайником	150	0,13	0	12,41	47,39	15
Итого за завтрак		320	16,7	6,25	28,91	184,14	
Второй завтрак	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Салат из овощей	45	0,49	1,48	2,99	27,29	27
	Суп из овощей	200	1,02	2,89	7,88	61,8	17
	Суфле куриное	60	15,8	16,5	4,16	229,75	30
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,0	3,4	19,1	116,2	19
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0	17,58	68,58	16
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,45	39,3	18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	25
Итого за обед		620	22,62	25,1	72,84	615,32	
Полдник							
	Выпечка	80	5,63	9,6	39,1	268,1	23
Итого за полдник	Ряженка	150	6	4,8	6,3	100,5	35
		230	11,63	14,4	45,4	368,6	
Итого за день		1270	51,45	45,85	156,25	1206,06	

Неделя: вторая
День: 2

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,75	6,75	25,13	180,3	5
	Бутерброд с сыром (батон)	30/15	3,45	4,35	0	54	21
	Какао на молоке	150	2,31	0,9	14,9	78,6	13
Итого за завтрак		330/15	14,11	16,1	59,53	434,23	17
Второй завтрак Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38	12
	Свекольник со сметаной	200/7	2,5	4,0	17,5	116,0	33
	Макаронны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	49
	Котлеты	60	19,5	8,93	3,67	133,2	42
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0	17,58	68,58	16
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,45	39,3	18
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	25	
Итого за обед		585/7	20,62	20,34	84,91	613,29	
Полдник	Омлет натуральный	60	4,71	5,44	1,92	75	75
	Чай одним чайником	150	0,13	0	12,41	47,39	15
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,45	39,3	18
Итого за полдник		225	5,99	5,89	21,78	161,69	
Итого за день		1240/22	41,22	42,33	175,32	1247,21	

Неделя: вторая
День: 3

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6	8	23,6	188,5	4
	Бутерброд с маслом	30/7	0,05	5,46	0,07	49,63	11
	(батон)		2,31	0,9	14,9	78,6	13
Итого за завтрак	Кофейный напиток	150	3,64	4,10	18,1	120,6	19
		330/7	12	18,46	56,67	437,33	
Второй завтрак Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Салат из овощей	45	0,66	1,98	4,0	36,4	28
	Суп гороховый с гречками	200/10	6,56	2,8	23,76	149,28	39
	Жаркое по-домашнему	150	10,12	7,15	17,30	320,10	50
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0	17,58	68,58	16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	25
Итого за обед		585	20,12	12,41	76,32	646,76	
Полдник	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	120/10	15,6	11,6	10,0	231,3	6
	Кисель	150	0	0	7,49	89,25	
Итого за полдник		270/10	15,6	11,6	17,49	320,25	
Итого за день		1285/27	48,22	32,47	159,58	1442,34	

Неделя: вторая

День: 4

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель отварная в молоке	150	5,4	7,5	22,6	179,5	3
	Бутерброд с маслом (масло)	30/7	0,05	5,46	0,07	49,63	11
	(батон)		2,31	0,9	14,9	78,6	13
Итого за завтрак	Кофейный напиток	150	3,64	4,10	18,1	120,6	37
		330/7	11,4	17,96	55,67	428,33	
Второй завтрак Обед	фрукты	100					
	Щи со сметаной	200/7	2,4	4,0	13,3	98	38
	Котлеты	50	12,4	12,6	9,78	200,86	71
	Гречка рассыпчатая	110	2,0	3,4	19,1	116,2	20
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0	17,58	68,58	16
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,45	39,3	18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	25
Итого за обед		575/7	20,73	20,93	80,89	595,34	
Полдник	Выпечка	90	14,99	11,41	41,95	342,69	60
	Чай одним чайником	150	0,13	0	12,41	47,39	15
Итого за полдник		240	15,12	11,41	54,36	390,08	
Итого за день		1245/14	47,25	50,3	190,92	1413,75	

Неделя, вторая
День, 5

Возрастная категория: дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,17	7,40	20,2	168,12	7
	Бутерброд с сыром (сыр) (батон)	30/15	345	4,35	0	54	21
	Чай одним чайником с молоком	150	2,31	0,9	14,9	78,6	13
Итого за завтрак		330/15	13,53	15,55	51,2	399,32	20
Второй завтрак	Фрукты	100					
	Уха (суп рыбный)	200	8,36	0,21	13,71	80,25	18
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/20	7,58	5,69	3,88	101,24	23
	Картофельное пюре	120	2,71	3,76	6,8	103,15	63
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0	17,58	68,58	16
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	18
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	2,63	0,48	13,68	72,4	25
		600/20	23,74	11,04	70,55	504,22	
Полдник	Кондитерские изделия	60	0,48	0,6	8,82	38,22	14
	Чай одним чайником	150	0,13	0	12,41	47,39	15
Итого за полдник		210	0,61	0,6	21,23	85,61	
Итого за день		1240/35	37,88	27,19	142,98	989,15	

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью

11 (одиннадцать)

(листов)

Заведующий МБДОУ
ДЕТСКОГО САДА №4



Т.Н.Маркова