

Согласовано:
 Заведующий МБДОУ № 23 г. Шахты
Н.И. Мельникова
 «09» *09* 2024 год

Утверждено:
 Директор ИП Плаченова
 В.А. Плаченова
 «09» *09* 2024 год

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года (10 часов)
 День 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
210	омлет натуральный	90	8,09	14,4	1,58	168	0,1	
50	Икра кабачковая	40	0,8	2,6	3,40	49,33	0,04	
3	бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04	
376	чай с сахаром	180	0,6	0,01	13,5	54	0,3	
	Итого	350	14,385	35,21	30,94	403,21	0,48	
2-ой Завтрак								
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40	
Обед								
70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	

102	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95	4,27
268	котлеты биточки, шницели	50	7,92	11,27	6,61	161	0,05
311	картофель в молоке	110	2,57	2,74	14,48	92,84	0,85
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94	0,00
	Итого	530	16,61	17,85	65,53	501,88	6,895

Полдник

218	вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,90	258,05	0,19
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	265	17,888	13,708	38,08	347,21	0,91
	Всего на день	1245,0	49,39	66,77	144,65	1294,70	48,3

День 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	с		с	
1	2	3	4	5	6	7	8		

Завтрак

120	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,20	4,74	14,82	84,60	0,00		
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0		
377	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого	365	6,74	7,89	34,82	244,60	2,83		

2-ой Завтрак							
338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0

Обед							
52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88
294	котлеты рубленые из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,00	0,50
305	рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94	0,00
	Итого	555	17,92	27,58	81,51	620,96	9,79

Полдник							
Полдник							
327	соус молочный сладкий	20	0,40	0,90	2,65	20,30	0,07
223	запеканка из творога	100	12,60	22,49	25,76	323,38	0,30
386	кисломолочный продукт	150	2,80	2,50	3,90	50,00	0,19
	Итого	270,0	15,8	25,9	32,3	393,7	0,6
	Всего на день	1290,0	40,9	61,8	158,4	1303,2	23,2

День 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,60	6,84	26,49	195,60	0,42
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
382	какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,11	0,72
	Итого	355,0	12,4	13,6	69,5	418,3	1,7

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

Обед

136	морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8	0,69
103	суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25	4,95
274	голубцы с мясом (ленивые)	150	16,40	22,32	13,70	330,20	0,00
360	кисель из яблоч с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94	0,00
	Итого	520	21,37	25,91	58,68	587,09	6,99

Полдник

378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	100	2,6	4,05	35	184,6	0,15

Итого	250	4,82	6,22	46,93	245,35	0,15
Всего на день	1225,0	39,0	45,7	185,2	1293,2	48,9

День 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с		
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,40	9,30	17,30	203,60	0,42		
3	бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04		
377	чай с сахаром и лимоном	160	0,11	0,02	9,07	36,44	0,2		
	Итого	350	10,41	27,52	38,83	371,92	0,66		

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
	Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0		

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20	1,08		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,30	5,34		
143	рагу из овощей	110	1,73	6,93	9,00	105,53	8,20		
240	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25	0,70		
326	соус томатный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07		
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675		
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00		
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00		

	Итого	565	11,26	15,34	60,85	430,66	16,07
--	-------	-----	-------	-------	-------	--------	-------

Полдник

401	оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,20	263,63	0,00
386	кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,00
	Итого	250	11,38	10,7	49,2	338,63	0
	Всего на день	1265,0	33,4	54,0	158,7	1185,2	26,7

День 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша жидкая молочная пшеница	150	4,22	4,99	12,90	203,60	0,42
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
	Итого	365,0	9,5	10,5	37,1	413,1	0,6

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

Обед

70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68
101	суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80	5,88
203	макаронные отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137,00	

297	фрикадельки куриные	50	7,45	5,70	6,45	107,50	3,37
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60	0,55
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00
	Итого	560	17,007	13,36	81,05	520,23	11,545

Полдник

218	вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,90	258,05	0,19
385	молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85,00	2,47
	Итого	265	19,4	15,12	32,45	343,05	2,66
	Всего на день	1290,0	46,4	39,0	160,7	1318,8	54,8

День 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	с	8			
1	2	3	4	5	6	7	8			

Завтрак

207	макаронник	130	5,16	7,66	33,84	224	
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	180	0,6	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	355	8,26	11,61	76,24	405,60	0,78

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
108	суп картофельный с клецками	150	1,58	2,10	10,80	69,75	2,33
258	мясо духовое	173	13,05	14,17	11,18	224,25	9,72
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00
	Итого	553	18,20	18,78	58,13	493,54	16,245

Полдник

430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75	0
	Итого	210	6,44	6,98	41,15	237,75	0
	Всего на день	1218	33,30	37,77	185,32	1180,89	27,03

День 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
3	бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04

377	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	375	8,66	25,87	46,525	352,18	3,29

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

Обед

47	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20	1,08
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,50	5,12	8,16	84,60	5,88
268	котлеты биточки, шницели	50	7,95	7,20	8,00	130,50	0,05
311	картофель в молоке	110	2,57	2,73	14,48	107,12	11,8
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00
701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00
	Итого	540	16	17	70	521	19,5

Полдник

327	соус молочный сладкий	20	0,40	0,90	2,65	20,30	0,07
223	запеканка из творога	100	12,60	22,49	25,76	323,38	0,30
386	кисломолочный продукт	150	2,80	2,50	3,90	50,00	0,19
	Итого	270,0	15,80	25,89	32,31	393,68	0,6
	Всего на день	1285	40,58	69,09	159,26	1309,30	63

День 8

406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00	0,03
385	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85,00	2,47
	Итого	225	8,89	5,82	49,22	286	2,5
	Всего на день	1250	34,07	34,79	183,77	1236,48	28,15

День 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			С	
1	2	3	4	5	6		7	8	

Завтрак

182	каша жидкая молочная овсяная	150	5,94	10,58	19,02	235,12	0,42
2	бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого	375	8,56	14,54	58,12	403,72	3,73

2-ой Завтрак

389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

Обед

70	овощи по сезону	30	0,33	0,03	0,48	4,8	3,3
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,90	3,92	11,30	106,08	6,33
291	плов из птицы	150	12,60	22,50	15,45	313,50	0,45
360	кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70	1,35
702	хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00	0,00

701	хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67	0,00
	Итого	530	23,971	27,14	60,88	595,75	11,43

Полдник

406	Кондитерское изделие	30	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
378	чай с молоком	180	2,66	2,6	14,31	60,75	0
	Итого	210	5,09	4,56	35,51	133,65	0,03
	Всего на день	1 215	38,12	46,24	164,61	1 175,52	55,19

День 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	

Завтрак

183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,60	6,84	26,49	195,60	0,42
1	бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	370	9,08	9,98	49,792	368,6	0,72

2-ой Завтрак

338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10

Обед

52	свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17	2,85
96	рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35	4,95

199	пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00	4,70
342	компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
702	хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20	0,00
701	хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94	0,00
	Итого	560	19,93	16,534	76,45	540,61	13,175

Полдник

406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	0,03
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16	0,72
	Итого	225	7,568	4,958	39,84	249,16	0,75
	Всего на день	1255	36,978	31,872	175,882	1202,37	24,645
	Всего за 10 дней	12 538	392,16	486,99	1676,41	12499,68	400,21
	Средний суточный рацион	1253,8	39,22	48,70	167,64	1249,97	40,02

Норма по СанПин 75%+- 5%

29,4-33,6 32,9-37,6 142,1-162,4 980-1120

Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г