

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №12»

Г.Сорочинска Оренбургской области

Иванова А.В. Иванова/

« 09 » МБДОУ 2024 г.



Примерное 10-ти дневное меню для организации

питания воспитанников

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 12"

г. Сорочинска Оренбургской области

(возраст детей - от 1,5 до 3 лет)

День 1. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	4,2	1,2	17,8	86,4	168
	Яйцо варёное (1 шт.)	40	1,3	1,5	0,4	32,5	209
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	28,6	392
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	15	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого на завтрак		410	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,8	2	3,3	37,7	13
	Суп крестьянский с крупой	150	1,8	3,65	11,3	86,5	5
	Гуляш из отварного мяса с подливом	50	4,8	7,7	5,8	171,6	246
	Вермишель отварная с маслом	110	3,6	1,9	22,3	84,6	317
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	78,4	
	Кисель	150	0,7	-	7,05	31,2	233
Итого на обед		555	14,7	16,35	71,05	490	
Полдник	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	104,2	400
	Печенье	50	3,8	6,35	16,1	105,8	
Итого на полдник		200	6,3	9,4	30,45	210	
Итого за весь день:		1315	31,5	35,25	152,25	1050	

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	93
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	252
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,87	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		355	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,8	2	3,3	47,7	25
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	150	1,8	2,65	11,3	80,5	34
	Фрикадельки рыбные	50	4,8	10,7	5,8	130,5	124
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	348
	Картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	321
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	78,4	
Компот из сухофруктов	150	0,7	-	7,05	31,2	376	
Итого на обед		580	14,7	18,7	71,05	490	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3,5	2	15,3	107,5	458,504
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	401
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1285	31,5	35,25	152,25	1050	

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капа полтавская молочная с маслом	150	6,8	4,4	17,9	125	98
	Какао	180	0,5	-	6,8	48,6	397
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		355	8,48	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Луковый салат	40	0,8	2	6,3	57	10
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	2,8	3,05	23,4	91,5	81
	Рагу из овощей с мясом	160	9,24	12,45	18,5	248,5	621
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	150	0,7	-	7,05	31,2	233
Итого на обед		555	14,62	18,7	71,05	490	
Полдник	Булка	50	3,8	4	16,1	107,5	274
	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	102,5	400
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1260	31,5	35,25	152,25	1050	

День 4. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	43
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	252
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		355	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
	Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	1,6	2,7	9	80	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3	4,5	27,4	125,4	67
	Каша перловая с соусом	110	1,44	1,6	3,1	134,7	186
	Котлета лобительская	50	6,8	8,7	8,7	56,9	161
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	7,05	31,2	376
Итого на обед		555	14,62	18,7	71,05	490	
Полдник	Сочник из творога	50	3,5	2	15,3	107,5	417,504
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	401
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день?		1260	31,42	35,25	152,25	1050	

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	150	7,1	3,4	17,9	145	171
	Чай с молоком	180	0,12	-	6,8	28,6	394
	Хлеб пшеничный	20	1,08	2,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		355	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Овощной салат	40	2,7	0,1	9	80	6/1
	Борщ на мясокостном бульоне	150	3,8	6,8	6,8	91,4	57
	Рыба тушеная с овощами	50	4,9	8,3	7,55	105,9	247,348
	Гороховое пюре	110	1,7	2,3	25,1	102,3	211
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	150	0,5	-	6,8	48,6	233
Итого на обед		555	14,68	18,7	71,05	490	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,8	4	16,1	107,5	453,454
	Молоко	150	2,5	3,05	14,35	102,5	400
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1260	31,48	35,25	152,25	1050	

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капса полевая с маслом	150	5,5	2,7	18,2	118,9	43
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	28,6	392
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	15	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого на завтрак		355	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
	Итого на второй завтрак	150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Овощной салат с маслом	40	2,7	0,1	12	79,3	13
	Суп рыбный из консервов	150	7,82	8,1	6,8	122,4	87
	Манты	160	2,4	9,25	29,4	195,3	45,65,66,498
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	7,05	31,2	376
Итого на обед		555	14,7	18,65	71,05	490	
Полдник	Творожное печенье	50	3,5	2	15,3	107,5	231
	Молоко	150	2,8	5,05	15,15	102,5	400
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1260	31,5	35,2	152,25	1050	

День 7. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	47
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	252
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		355	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
	Итого на второй завтрак	150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	40	2,9	0,1	14	89,3	48
	Рассольник домашний	150	7,62	8,1	4,8	112,4	49
	Плов с мясом	160	2,4	9,25	29,4	195,3	50,304
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	150	0,7	-	7,05	31,2	233
Итого на обед		555	14,7	18,65	71,05	490	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3,8	4	16,1	107,5	274
	Ряженка	150	2,5	3,05	14,35	102,5	401
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1260	31,5	35,2	152,25	1050	

День 8. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	145	88
	Чай с молоком	180	0,12	-	6,8	28,6	394
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		355	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
	Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	2,6	6,7	9	80	33
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2,92	1,45	13,55	115,5	86
	Рыба тушёная с овощами, с соусом	50	4,9	8,3	7,55	105,9	247,348
	Картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	321
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	7,05	31,2	376
Итого на обед		555	14,7	19,25	71,05	490	
Полдник	Творожная запеканка	50	3,5	2	15,3	107,5	117
	Молоко	150	2,8	5,05	15,15	102,5	400
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1260	31,5	35,8	152,25	1050	

День 9. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7,1	4,4	17,9	136	56
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	252
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Итого на завтрак	355	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
	Итого на второй завтрак	150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Луковый салат	40	0,8	2	6,3	57	10
	Суп с клецками	150	1,65	2,45	18,55	109,4	42,109
	Голубцы ленивые	160	7,5	7,45	14,9	180,3	298
	Хлеб ржаной	55	3	1,1	21,3	78,4	
	Кисель	150	0,7	-	7,05	31,2	233
	Итого на обед	555	13,65	13	68,1	456,3	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,8	4	16,1	107,5	454,453
	Ряженка	150	2,5	3,05	14,35	102,5	401
	Итого на полдник	200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1260	30,45	29,55	149,3	1016,3	

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	6,7	4,4	17,9	125	168
	Какао	180	0,5	-	6,8	48,6	397
	Хлеб пшеничный	20	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		355	8,38	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	0,5	6,3	57	25
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3,8	10,5	29,4	125,4	67
	Тефтели	50	4,8	6,1	7,65	98	174
	Соус	25	1,05	0,8	2,95	33,7	348
	Гречневая каша	110	2,77	1	1,9	82,9	186
	Хлеб пшеничный	55	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,7	-	7,05	31,2	376
Итого на обед		580	14,7	20,1	71,05	490	
Полдник	Вафли	50	3,5	2	15,3	107,5	
	Молоко	150	2,8	5,05	15,15	102,5	400
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1285	31,48	36,65	152,25	1050	