

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с №490

Алехина Л. В.



20 23 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников от 1,5 до 3-х лет

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №490»

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак № 2:							
	сок	180	0.9		22.86	77.4	
Итого за завтрак № 2:		180	0.9		22.86	77.4	
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	30	1.298	8.919	8.109	118.379	69
	Каша ячневая на сухом молоке	180	5.76	10.26	32.184	144.08	261
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
Итого за завтрак:		390	7.058	19.179	50.493	316.459	
о б е д:							
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45		24.3	99	527
	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Плов из говядины	180	17.55	15.3	22.203	246.712	258
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
	Суп картофельный с горохом на мясе	180	5.157	5.33	21.129	77.76	149
	Салат Витаминный	40	1.68	6.08	4.787	80.054	28
Итого за о б е д:		620	27.777	27.11	88.939	585.326	
полдник:							
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Сдоба обыкновенная	50	6.2	3.77	41.84	175	
Итого за полдник:		230	11.42	8.27	50.48	170.4	
у ж и н:							
	Кукуруза	40	3.334	0.667	6.667	24	
	Омлет натуральный	100	8.616	13.385	2.308	163.077	307
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		340	13.57	14.212	29.015	288.077	
Итого за день:		1760	60.725	68.771	241.787	1537.662	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак № 2:							
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
завтрак:							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5.476	4.814	14.282	131.4	171
	Бутерброды с сыром и маслом	40	6.134	8.089	8.8	132.445	63
	Кофейный напиток с молоком	180	2.61	2.25	4.32	106	126
Итого за завтрак:		400	14.22	15.153	27.402	369.845	
о б е д:							
	Макаронник с мясом	180	19.35	17.46	2.61	224.8	263
	Компот из вишни	180	0.09	0.036	7.839	31.248	123
	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	40	1.68	6.08	4.787	80.054	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.64	4.907	15.418	66.4	147
	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	488
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за о б е д:		680	28.94	30.743	57.554	552.702	
полдник:							
	Печенье овсяное	40	2.6	5.76	28.72	124.8	
	Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90	535
Итого за полдник:		220	7.82	10.26	35.92	214.8	
у ж и н:							
	Сырники из творога	100	6.05	7.17	27.71	142.26	202
	Молоко сгущенное	12	0.864	1.02	6.66	39.36	490
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		312	8.534	8.35	54.41	282.62	
Итого за день:		1712	59.914	64.906	185.086	1466.967	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак № 2:							
	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	96	
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	30	1.298	8.919	8.109	118.379	69
	Какао-напиток на молоке	180	3.048	2.52	4.504	103.5	117
	Каша из пшеничной крупы вязкая молочная	180	6.066	5.328	25.632	126.4	6.7
Итого за завтрак:		390	10.412	16.767	38.245	348.279	
о б е д:							
	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Компот из яблок с лимоном	180	0.041	0.005	0.135	83.7	528
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	13.83	9.235	6.441	166.5	403
	Картофельное пюре	100	1.5	3.143	7.786	65.715	434
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
	Борщ с капустой и картофелем на мясе со сметаной	180	1.314	3.6	7.668	68.4	133
	Соус молочный	20	0.674	0.834	1.68	16.874	333
Итого за о б е д:		580	20.299	17.217	40.23	482.989	
полдник:							
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Манник	100	5.539	5.154	31.077	143.077	550
Итого за полдник:		280	10.759	9.654	39.717	238.477	
у ж и н:							
	Зеленый горошек	40	5.2	0.8	2	32	
	Суфле из рыбы	100	12.415	5.428	3.175	171.429	284
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		340	19.235	6.388	25.215	304.429	
Итого за день:		1690	62.205	50.526	164.407	1470.174	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак № 2:							
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	30	1.298	8.919	8.109	118.379	69
	Запеканка из творога.	100	1.35	2.095	6.354	226.924	319
	Молоко сгущенное	12	0.864	1.02	6.66	39.36	490
	Кофейный напиток с молоком	180	2.61	2.25	4.32	126	126
Итого за завтрак:		322	6.122	14.284	25.443	410.663	
о б е д:							
	Салат из свеклы с чесноком	60	0.58	4.2	3.84	55.53	22
	Голубцы ленивые	100	6.425	6.415	4.242	104.167	377
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Кисель из облепихи	180	0.005		3.519	60.3	521
	Соус сметанный2	20	0.18	0.54	1.096	13.12	462
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
	Суп картофельный с гречневой крупой на мясе	180	2.34	1.71	20.97	102.6	138
Итого за о б е д:		610	14.45	13.625	60.207	469.717	
полдник:							
	Шанежка с картофелем	60	5.8	5.4	27.3	181	540
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
Итого за полдник:		240	11.02	9.9	35.94	276.4	
у ж и н:							
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	4.031	2.224	25.716	120.77	6.8a
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		300	5.651	2.384	45.756	221.77	
Итого за день:		1572	37.643	40.593	177.146	1525.55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак № 2:							
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
завтрак:							
	Какао-напиток на молоке	180	3.048	2.52	4.504	103.5	117
	Каша манная молочная жидкая	180	5.58	6.714	27.774	143.86	268
	Бутерброды с сыром и маслом	40	6.134	8.089	8.8	132.445	63
Итого за завтрак:		400	14.762	17.323	41.078	379.805	
о б е д:							
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45		24.3	99	527
	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Сельдь с луком	20	5.534	5.534	2.8	83.334	
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	23.4	20.88	14.94	241.1	374
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1.739	3.925	13.184	87.3	139
Итого за о б е д:		600	34.063	30.739	71.744	592.534	
полдник:							
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Пряники	40	2.36	1.88	30	106.4	608
Итого за полдник:		220	7.58	6.38	38.64	201.8	
у ж и н:							
	Пшениный кулеш	180	3.146	4.928	5.206	155.24	273
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		380	4.766	5.088	25.246	256.24	
Итого за день:		1700	61.571	59.93	186.508	1467.379	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак № 2:							
	сок	200	1		25.4	86	
Итого за завтрак № 2:		200	1		25.4	86	
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	30	1.298	8.919	8.109	118.379	69
	Каша из овсяных хлопьев на сухом молоке	180	2.237	4.811	10.746	157.4	67
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
Итого за завтрак:		390	3.535	13.73	29.055	329.779	
о б е д:							
	Соус томатный	20	0.144	0.432	0.877	13.12	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45		24.3	99	527
	Суп рыбный из консервов	180	7.326	1.872	11.988	108.612	42
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Котлеты	50	6.897	7.123	2.844	138.334	386
	Каша перловая рассыпчатая	100	2.739	2.67	19.5	112.985	313
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за о б е д:		605	22.881	12.897	88.509	617.801	
полдник:							
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Печенье	40	2.36	1.88	30	106.4	609
Итого за полдник:		220	7.58	6.38	38.64	201.8	
у ж и н:							
	Зеленый горошек	40	5.2	0.8	2	32	
	Рыба запеченная в омлете	120	7.068	4.539	1.172	117.6	343
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		360	13.888	5.499	23.212	250.6	
Итого за день:		1775	48.884	38.506	204.816	1425.98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак № 2:							
	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
завтрак:							
	Бутерброд с джемом	30	1	2.375	12.625	75.625	73
	Какао-напиток на молоке	180	3.048	2.52	4.504	103.5	117
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	10.008	6.876	19.593	135.108	161
Итого за завтрак:		390	14.056	11.771	36.722	314.233	
о б е д:							
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	180	7.29	7.92	25.38	146.2	118
	Соус томатный	20	0.144	0.432	0.877	13.12	462
	Компот из кураги.	180	0.656	0.038	6.426	72.9	531
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
	Салат из моркови с р.м.	60	1.21	7.09	9.69	85.92	15
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6.81	7.647	2.74	121	395
Итого за о б е д:		585	21.435	23.927	74.113	574.89	
полдник:							
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Кекс "Творожный"	100	10	18.2	48.4	306.6	54-5в-2020
Итого за полдник:		280	15.22	22.7	57.04	402	
у ж и н:							
	Рагу из овощей.	160	8.22	7.434	35.316	144	201
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		360	9.84	7.594	55.356	245	
Итого за день:		1735	61.031	66.472	234.991	1492.523	
Неделя 2 День 3							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	96	
завтрак:							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	3.662	4.338	6.06	131.4	171
	Бутерброды с сыром и маслом	40	6.134	8.089	8.8	132.445	63
	Кофейный напиток с молоком	180	2.61	2.25	4.32	126	126
Итого за завтрак:		400	12.406	14.677	19.18	389.845	
о б е д:							
	Кукуруза	60	5	1	10	36	
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с курицей)	180	2.358	4.028	17.516	80.1	152
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Компот из яблок с лимоном	180	0.041	0.005	0.135	83.7	528
	Суфле куриное	180	33.57	32.166	3.006	214.774	327
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за о б е д:		675	46.294	37.999	59.657	560.324	
полдник:							
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	Пирожки печеные с картофелем	60	1.742	5.01	8.866	190	561
Итого за полдник:		240	6.962	9.51	16.066	280	
у ж и н:							
	Запеканка из творога.	100	1.35	2.095	6.354	226.924	319
	Молоко сгущенное	12	0.864	1.02	6.66	39.36	490
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		312	3.834	3.275	33.054	367.284	
Итого за день:		1727	70.996	65.961	148.957	1693.453	
Неделя 2							
День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак № 2:							
	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	30	1.298	8.919	8.109	118.379	69
	Яйца вареные	60	7.8	7.2	0.6	94.2	424
	Кофейный напиток с молоком	180	2.61	2.25	4.32	126	126
Итого за завтрак:		270	11.708	18.369	13.029	338.579	
о б е д:							
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Кисель из облепихи	180	0.005		3.519	60.3	521
	Свекольник на мясе со сметаной	180	1.845	4.201	14.202	149.2	136
	Картофельное пюре	140	2.1	4.4	10.9	92	434
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
	Рыба, припущенная в томате с овощами	80	13.44	5.278	4.384	114.4	349
	Салат Витаминный	40	1.68	6.08	4.787	60.054	28
Итого за о б е д:		695	24.395	20.759	66.792	621.704	
полдник:							
	ватрушка с творогом	60	10.53	6.26	33.34	183	
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
Итого за полдник:		240	15.75	10.76	41.98	278.4	
у ж и н:							
	запеканка из печени с рисом	120	11.892	4.74	13.116	142.44	
	Икра кабачковая	40	0.76	2.8	2.8	36	
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		360	14.272	7.7	35.956	279.44	
Итого за день:		1685	66.605	58.068	169.517	1514.523	
Неделя 2 День 5							
завтрак № 2:							
	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	118

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		120	0.48	0.48	11.76	56.4	
завтрак:							
	Какао-напиток на молоке	180	3.048	2.52	4.504	103.5	117
	Бутерброды с сыром и маслом	40	6.134	8.089	8.8	132.445	63
	Каша "Дружба" на сухом молоке	180	4.734	10.494	22.554	103.58	266
Итого за завтрак:		400	13.916	21.103	35.858	339.525	
о б е д:							
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.45		24.3	99	527
	Суп с яйцом "кудрявый"	180	2.34	1.71	20.97	102.6	138
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Капуста тушеная с курицей	200	3.93	2.85	10.55	101.21	311
	Каша перловая рассыпчатая	100	2.739	2.67	19.5	112.985	313
	Хлеб пшеничный	25	2.025	0.2	12.3	58.75	114
Итого за о б е д:		735	14.784	8.03	104.32	561.545	
полдник:							
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	95.4	534
	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140	607
Итого за полдник:		220	6.34	5.82	39.56	235.4	
у ж и н:							
	Чай с сахаром	180			10.2	54	132
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.16	9.84	47	114
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.508	5.048	16.647	257	171
Итого за у ж и н:		380	7.128	5.208	36.687	758	
Итого за день:		1855	42.648	40.641	228.185	2050.87	
Среднее значение за период:		1721.1	57.223	55.438	194.14	1373.509	