

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2 «Ромашка»
 _____ **О.А. Осколкова**
 «_____» _____ **2022г.**

***Примерное 10 – дневное меню питания
 детей от 1-3 лет с 12 – часовым
 пребыванием в ДОУ***

Сезон: **Весенне-зимний**

Возрастная категория: **от 1-3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге ти ческая цен ность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшённая	200	6,66	8,7	31,33	226,7	1,49	173
	Чай с лимоном	180	0,15	0,007	13,71	56,74	2,8	377
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	15,04	71,4	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак:	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0		
Обед:	Рассольник	200	1,93	4,91	14,02	103,17	0,056	

	Биточки рыбные	60	5,86	4,5	8,58	79,32	0	234
	Картофельное пюре	130	3,05	4,36	20,4	127,57	0,12	312
	Компот из сухофруктов	180	3,8	3,3	18,9	121,5	0	349
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,45	17,31	79,6	0	
Полдник:	Снежок	180	0,54	0	33,3	135,36	2,25	386
Ужин:	Сырники с молочным соусом	140/30	19,39	18,07	33,6	371,7	0,63	492
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	15,04	71,4	0	
Итого за первый день:			48,54	48,52	242,02	1571,05	7,35	
День 2								
Завтрак:	Каша дружба	200	6,12	8,12	33,85	226,0	1,8	
	Какао с молоком	180	3,3	2,88	21,42	174,6	1,35	382
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак:	Яблоко	100	0,3	0	7,2	38,0	0	
Обед:	Суп овощной	200	1,4	3,94	11,4	86,6	16,6	102

	Плов из говядины	170	19,8	20,1	29,3	377,1	0,75	244
	Компот из изюма	180	0,27	0	15,3	62,28	0	348
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	
Полдник:	Напиток из шиповника	180	0,28	0,12	21,99	87,84	216	388
Ужин:	Голубцы с соусом сметанным	140/30	13,12	13,38	9,86	212,42	42,8	287/331
	Чай с лимоном	180	0,15	0,007	13,71	56,74	2,8	377
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40		
Итого за второй день:			51,95	53,25	210,9	1571,01	282,1	
День 3								
Завтрак:	Запеканка творожная с молочным соусом	150/30	19,35	4,87	30,9	245,3	0,5	223
	Чай с лимоном	180	0,15	0,007	13,71	56,74	2,8	377
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	15,04	71,4	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак:	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,26	5,3	12,89	100,57	40,48	88
	Биточки куриные	65	9,25	16,33	8,62	218,67	0	294

	Макароны отварные	130	4,68	4,77	33,13	187,85	0	309
	Компот из кураги	180	0,9	0	30,6	126,18	0	348
	Икра овощная	30	1,028	3,02	7,08	54,24	0,7	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	
Полдник:	Кисель фруктово - ягодный	180	0,021	0	28,85	115,5	0	948
Ужин:	Омлет	130	8,21	10,9	5,6	157,6	1,35	210
	Булочка московская	40	3,12	6,44	24,9	171,26	0	424
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
Итого за третий день			54,3	56,1	248,8	1704,3	45,83	
День 4								
Завтрак:	Каша ячневая	200	7,64	10,76	40,38	286,13	1,49	174
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,88	17,73	106,83	1,35	379
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	15,04	71,4	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Сыр	10	2,6	2,64	0	35,0	0	15
2й завтрак	Груша	100	0,4	0,30	10,9	49,0	5,0	

Обед:	Суп пюре с гренками	200	4,4	4,4	19,52	131,2	15,88	
	Запеканка картофельная с мясом	180	20,7	20,07	14,94	324,6	0,25	284
	Икра свекольная	30	1,028	3,02	7,08	54,24	0,7	75
	Компот из смеси плодов	180	0,10	0	31,59	126,72	0	347
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Молоко	180	5,76	6,48	9,28	109,8	2,7	385
	Печенье	30	2,25	3,0	22,8	84,15	0	
Ужин:	Оладьи со сгущённым молоком	120/40	11,8	13,39	55,8	356,28	1,01	401
	Чай с лимоном	180	0,15	0,007	13,71	56,74	2,8	377
Итого за четвёртый день			64,3	71,4	275,6	1898,72	31,18	
День 5								
Завтрак:	Вермишель в молоке	200	6,44	7,09	26,79	187,45	0,20	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	15,04	71,4	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0		

Обед:	Суп картофельный с горохом	200	4,45	4,46	20,29	126,56	10,4	102
	Рагу из куры	180	16,56	19,16	20,07	312,6	18,13	289
	Компот из изюма	180	0,27	0	15,3	62,28	0	348
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	
Полдник:	Снежок	180	0,54	0	33,3	135,36	2,25	386
Ужин:	Биточки пшённые	150/30	5,98	5,67	15,45	284,4	0	191
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
Итого за пятый день			41,9	41,09	212,3	1504,8	30,98	
День 6								
Завтрак:	Каша геркулесовая	200	8,08	12,9	32,87	277,8	1,49	173
	Какао с молоком	180	3,3	2,88	21,4	174,6	1,35	382
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак	Банан	100	0,3	0	7,2	38,0	0	
Обед:	Уха из сайры	200	6,9	8,6	15,6	163,18	16,7	

	Тефтели мясные	60	15,12	15,2	12,48	215,4	1,75	278
	Греча отварная	130	4,09	8,52	24,38	190,32	1,19	171
	Икра овощная	30	1,028	3,02	7,08	54,24	0,7	75
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0	20,97	85,6	2,49	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Кисель фруктово-ягодный	180	0,021	0	28,85	115,5	0	948
Ужин:	Лапшевник с творогом	200	16,08	9,9	46,47	333,05	0,3	208
	Чай с лимоном	180	0,15	0,007	13,71	56,74	2,8	377
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
Итого за шестой день:			62,7	65,7	277,9	1953,86	28,77	
День 7								
Завтрак:	Запеканка рисовая с маслом	200	9,52	16,76	56,2	388,6	0	185
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,88	17,73	106,83	1,35	379
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	15,04	71,4	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0	0	

Обед:	Борщ из капусты с картофелем	200	1,6	4,11	12,48	84,48	12,4	82
	Гуляш из говядины	55	16,94	7,04	4,07	147,4	1,2	
	Макароны отварные	130	4,68	4,77	33,13	187,85	0	309
	Компот из изюма	180	0,36	0	3,15	127,26	2,25	348
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0	
Полдник:	Молоко	180	0,54	0	12,96	68,4	0	
	Булочка московская	40	3,12	6,44	24,9	171,26	0	424
Ужин:	Сырники с молочным соусом	140/30	19,39	18,07	33,6	371,7	0,63	492
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
Итого за седьмой день:			63,33	64,42	246,6	1906,07	17,83	
День 8								
Завтрак:	Каша пшеничная	200	11,17	10,7	45,92	309,98	1,5	173
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Сыр	10	2,6	2,64	0	35,0	0	15

2й завтрак	Груша	100	0,6	0	16,95	69,0	0,03	
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	1,85	2,49	14,34	84,16	13,2	101
	Рыба запечённая с маслом	60/5	9,6	11,52	1,84	129,6	0	230
	Картофель запечённый	130	3,16	13,18	28,62	239,46	3,16	313
	Компот из смеси плодов	180	0,1	0	31,59	126,72	0	347
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Напиток из шиповника	180	0,28	0,12	21,99	87,84	216	388
Ужин:	Запеканка из моркови с творогом	150/30	11,65	17,07	25,67	316,85	5,52	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
	Булочка московская	40	3,12	6,44	24,9	171,26	0	424
Итого за восьмой день			49,25	68,63	270,7	1856,62	239,4	
День 9								
Завтрак:	Биточки манные с повидлом	150/30	5,94	9,8	47,01	299,9	0,09	192
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14

2й завтрак	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0	0	
Обед:	Суп крестьянский со сметаной	200	1,7	5,38	12,7	102,28	17,2	98
	Плов из говядины	170	19,8	20,1	29,3	377,1	0,75	244
	Огурец свежий	30	0,15	0	0,42	2,4	0	71
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0	20,97	85,6	249	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Кисель фруктово-ягодный	180	0,021	0	28,85	115,5	0	948
Ужин:	Рагу овощное	130	6,09	6,30	21,19	165,79	0,15	143
	Тефтели мясные	60	15,12	15,2	12,48	215,4	1,75	278
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
Итого за 9 день			56,9	61,49	254,0	1760,12	268,9	
ДЕНЬ 10								
	Омлет с сыром	200	15,35	18,21	5,8	254,9	1,39	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	

	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак	Яблоко	100	0,3	0	7,2	38,0	0	
Обед:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,84	16,53	114,2	1,5	120
	Рыба отварная	60	8,54	4,02	0,32	72,26	0,28	
	Рис отварной	130	3,1	4,1	34,06	185,9	0,32	747
	Компот из кураги	200	1,0	0	34,0	140,2	0	348
	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	12,54	54,30	0	
Полдник:	Снежок	180	0,54	0	33,3	135,36	2,25	386
Ужин:	Голубцы с соусом сметанным	140/30	13,12	13,38	9,86	212,42	42,8	287/331
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,36	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
Итого за 10 день			52,04	48,14	210,8	1493,29	48,54	
Итого за весь период			545,2	578,7	2449,62	17219,8	1000,88	
Среднее значение за период			54,52	57,87	244,96	1721,98	100,088	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			3,16	3,36	14,2			

период в % от калорийности								
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Литература:1 Беленова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДООУ.
2 Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и дошкольного возраста.
3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005г.
4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г.