

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Д/с «Островок»

_____ Н.Н.Баравая

Приказ № 165/1 от 12.09.2022г

**10-дневное меню МБДОУ «Д/с «Островок»
(возраст воспитанников 1,5-3 года)**

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и Т.В.Тутельмана;
Дели принт, 2016. -640с

1 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я		Б	Ж	У	
Завтрак	191	Каша молочная из смеси двух круп (гречка+пшено) с сахаром и маслом	150		7,56	7,90	29,60	219,68
	1	Бутерброд с маслом	35	30+5	2,14	6,61	12,79	119,00
	416	Какао с молоком	165		3,465	2,992	14,26	97,90
Итого за завтрак			350		13,17	17,50	56,65	436,58
2 завтрак	386	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за 2 завтрак			100		0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	84	Суп рыбный с фрикадельками	150		3,63	2,13	7,31	71,40
	218	Макароны отварные	110		4,23	0,60	22,84	113,74
	303	Тефтели мясные (с молоком) 1-й вариант с соусом № 374 (сметанный с луком)	50		3,70	4,10	4,88	71,25
	42	Салат из моркови	30		0,37	0,03	3,49	15,69
	394	Компот из смеси сухофруктов	180		0,40	0,02	24,99	101,70
	1	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94,00

Итого за обед			560		15,48	7,28	82,84	467,78
Полдник	432	Оладьи с вареньем	65	60+5	4,56	4,08	27,90	167,00
	411	Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28,00
Итого за полдник			215		4,60	4,09	34,89	195,00
Итого за день:			1225,0		33,65	29,26	184,18	1143,36

Итого за полдник			230		12,08	8,81	29,94	246,29
Итого за день:			1210		42,43	30,86	152,68	1063,95

3 день

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	199	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	150		1,99	3,65	25,18	141,56
	5	Бутерброд с джемом/повидлом	35	20+10+5	1,91	2,35	17,58	132,22
	413	Чай с молоком	165		2,92	2,56	12,441	84,70
Итого за завтрак			350		6,82	8,56	55,20	358,48
2 завтрак	418	Сок фруктовый	100		0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за 2 завтрак			100		0,50	0,00	10,10	42,67
Обед	91	Суп картофельный с клецками	150		1,26	2,02	7,28	52,35
	148	Рагу из овощей с соусом №372	150		2,32	10,96	13,15	160,65
	34	Салат из свеклы	40		0,57	2,44	3,34	37,56
	393	Компот из ягод св/мор	180		0,27	0,11	19,94	81,72
	1	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за обед			550		6,79	15,82	58,20	402,78
Полдник	249	Пудинг из творога	60		9,08	6,46	14,60	152,40
	380	Соус яблочный	20		0,02	0,02	3,41	13,86
	411	Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28,00
Итого за полдник			230		9,14	6,48	25,00	194,26

Итого за день:			<i>1230</i>		<i>23,25</i>	<i>30,87</i>	<i>148,50</i>	<i>998,19</i>
---------------------------	--	--	-------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------

4 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	199	Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	150		2,25	3,58	19,73	120,00
	1	Бутерброд с маслом	35	30+5	2,14	6,61	12,79	119,00
	414	Кофейный напиток с молоком	165		2,57	2,20	11,69	77,00
Итого за завтрак			350		6,97	12,39	44,21	316,00
2 завтрак	386	Фрукты	95		0,40	0,38	9,31	41,80
Итого за 2 завтрак			95		0,40	0,38	9,31	41,80
Обед	73	Щи из свежей капусты с картофелем	150		1,04	2,93	5,09	50,85
	261	Рыба тушеная с овощами	50		4,78	2,41	1,28	45,83
	339	Картофельное пюре	110		2,25	3,52	14,99	100,65
	20	Салат из соленых огурцов с луком	30		0,26	1,53	0,78	17,94
	394	Компот из смеси сухофруктов	150		0,33	0,02	20,83	84,75
	1	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за обед			530		11,82	10,81	62,29	394,02
Полдник	456	Булочка "Веснушка"	60		4,68	3,67	32,32	181,20
	396	Кисель из ягод св/м	150		0,13	0,06	20,13	81,6

Итого за полдник			210		4,81	3,73	52,44	262,80
Итого за день:			<i>1185</i>		<i>24,00</i>	<i>27,31</i>	<i>168,25</i>	<i>1014,62</i>

5 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	199	Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром и маслом	150		3,24	4,28	23,16	144,38
	3	Бутерброд с маслом , сыром	35	20+5+10	3,68	5,35	11,32	131,44
	413	Чай с молоком	165		2,92	2,56	12,44	84,70
Итого за завтрак			350		9,84	12,20	46,92	360,52
	386	Фрукты	95		0,38	0,38	9,31	41,80
Итого за 2 завтрак			95		0,38	0,38	9,31	41,80
Обед	90	Суп рыбными фрикадельками	150		3,36	1,82	9,40	67,35
	284К	Оладьи из печени с соусом сметанным №372	60+50	130	9,78	11,66	16,41	210,00
	332	Рис отварной	110		2,68	3,94	26,90	153,78
	41	Салат из моркови и яблок	40		0,34	2,09	3,15	32,76
	394	Компот из смеси сухофруктов	180		0,40	0,02	24,99	101,70
	1	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за обед			510		18,93	19,82	95,34	636,09
Полдник	46	винегрет	50		0,68	3,09	4,22	474,00
	1	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,00
	411	Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28,00

Итого за полдник			220		2,30	3,30	20,87	549,00
Итого за день			<i>1175</i>		<i>31,45</i>	<i>35,70</i>	<i>172,44</i>	<i>1587,41</i>

6 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	199	Каша кукурузная на молоке	150		6,51	9,80	34,22	251,30
	1	Бутерброд с маслом	35	30+5	2,14	6,61	12,79	119,00
	416	Какао с молоком	165		0,51975	0,45	2,14	14,69
Итого за завтрак			350		9,17	16,86	49,15	384,99
2 завтрак	418	Сок фруктовый	100		0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за 2 завтрак			100		0,50	0,00	10,10	42,67
Обед	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150		1,61	1,70	10,29	62,85
	256	Рыба отварная	50		9,75	0,60	0,39	46,25
	354	Капуста тушёная	110		2,27	3,56	10,37	82,61
	25	салат из картофеля с помидорами	30		0,51	1,60	3,43	30,12
	393	Компот из ягод св/мор., св фруктов	150		0,23	0,09	16,61	68,10
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за обед			530		17,53	7,95	60,41	383,93
Полдник	430	Блинчики со сгущенным молоком	75	60+15	4,08	2,31	25,29	138,75
	411	Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28,00
Итого за полдник			225		4,12	2,32	32,28	166,75

Итого за день:			<i>1205</i>		<i>31,31</i>	<i>27,13</i>	<i>151,94</i>	<i>978,33</i>
---------------------------	--	--	-------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------

7 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша геркулесовая молочная	150		4,22	5,33	23,67	157,50
	1	Бутерброд с маслом	35	30+5	2,14	6,61	12,79	119,00
	412	Чай с лимоном	165		0,077	0,011	7,81	31,90
Итого за завтрак			350		6,44	11,95	44,27	308,40
2 завтрак	418	сок	100		0,50	0,00	10,10	44,00
Итого за 2 завтрак			100		0,50	0,00	10,10	44,00
Обед	91	суп картофельный с клецками	150		1,26	2,02	7,28	52,35
	308	Запеканка картофельная с печенью	110		7,00	3,58	18,66	134,75
	372	соус сметанный №372	15		0,21	0,75	0,88	11,12
	15	салат из помидор и огурцов	30		0,30	1,85	1,12	22,26
	394	Компот из смеси сухофруктов	150		0,33	0,02	20,83	84,75
	1	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за обед			495		12,26	8,61	68,09	399,23
Полдник	437	пирожок с капустой	60		3,46	1,49	28,73	141,60

	413	Чай с молоком	150		2,65	2,33	11,31	77,00
Итого за полдник			210		6,11	3,82	40,04	218,60
Итого за день:			1155		25,30	24,38	162,50	970,23

8 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	199	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом	150		3,10	3,70	23,63	140,63
	3	Бутерброд с сыром	35	30+10+5	3,68	5,35	11,32	108,11
	411	Чай с сахаром	165		0,04	0,01	7,69	30,80
Итого за завтрак			350		6,83	9,07	42,64	279,54
	386	Фрукты	95		0,38	0,38	9,31	41,80
Итого за 2 завтрак			95		0,38	0,38	9,31	41,80
Обед	86	Суп картофельный с пшенной крупой	150		1,18	1,64	8,75	54,45
	322	котлета рубленая из птицы	50		8,89	4,48	8,32	109,17
	218	макароны отварные	110		4,23	0,60	22,84	113,74
	30	салат из свеклы со св.огурцами	30		0,31	1,55	2,12	23,64
	394	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,02	20,83	84,75
	1	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за обед			530		18,10	8,69	82,17	479,75
Полдник	441	ватрушка с творогом	60		7,90	4,70	1,41	173,14
	413	Чай с молоком	150		2,65	2,33	11,31	77,00

Итого за полдник			210		10,55	7,03	12,72	250,14
Итого за день:			1185		35,86	25,16	146,83	1051,23

9 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	182	каша гречневая молочная	150		0,93	0,79	4,19	27,60
	2	Бутерброд с маслом и джемом/повидлом	45	30+10+5	2,05	3,22	23,63	131,73
	411	Чай с лимоном	165		0,06	0,02	9,16	36,67
Итого за завтрак			360		3,04	4,03	36,97	195,99
2 завтрак	418	Сок фруктовый	100		0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за 2 завтрак			100		0,50	0,00	10,10	42,67
Обед	95	Борщ вегетарианский	150		1,64	3,57	8,21	71,55
	272	Котлета рыбная любительская	50		6,74	2,12	5,34	67,50
	372	Соус №372	20		0,29	1,42	2,52	23,98
	339	Картофельное пюре	110		2,25	3,52	14,99	100,65
	20	Салат из соленых огурцов с луком	30		0,26	1,53	0,78	17,94
	394	Компот из сухофруктов	180		0,40	0,02	24,99	101,70
	1	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за обед			580		14,73	12,57	76,15	477,32
Полдник	437	Пирожок с яблоками	60		3,46	1,40	33,34	159,60

	402	Кисель молочный	180		3,78	3,35	27,22	154,26
Итого за полдник			240		7,23	4,76	60,56	313,86
Итого за день:			1280		25,51	21,36	183,78	1029,84

10 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	199	Каша молочная пшеничная	150		3,99	3,90	24,49	149,03
	3	Бутерброд с сыром и маслом	35	20+10+5	3,68	5,35	10,78	108,11
	414	кофейный напиток	165		2,574	2,20	11,69	77,00
Итого за завтрак			350		10,24	11,45	46,97	334,14
2 завтрак	418	Сок фруктовый	100		0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за 2 завтрак			100		0,50	0,00	10,10	42,67
Обед	89	Суп с мясными фрикадельками	150		3,98	3,11	9,27	81,00
	321	Плов	110		11,00	10,16	18,40	209,00
	21	Салат из свеклы	30		0,42	1,52	2,71	26,22
	394	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,02	20,83	84,75
	1	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	94,00
Итого за обед			480		18,89	15,21	70,51	494,97
Полдник	213	биточки манные	60		2,56	1,88	15,12	87,60
	369	соус сладкий	15		0,29	0,68	1,99	15,23
	401	кисель из повидла	180		0,08	0,00	20,03	80,46

Итого за полдник			<i>255</i>		<i>2,93</i>	<i>2,55</i>	<i>37,15</i>	<i>183,29</i>
Итого за день:			<i>1185</i>		<i>32,56</i>	<i>29,21</i>	<i>164,73</i>	<i>1055,07</i>

