

Утверждено
приказом МБДОУ «ЦРР –
детский сад «Светлячок»
с.Владими́ро- Александровское
от 04.03.2022 г. №03

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
детей в возрасте от 1,5 лет до 3 лет, посещающих
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребёнка – детский сад
«Светлячок» с.Владими́ро – Александровское Партизанского
муниципального района (МБДОУ «ЦРР – детский сад «Светлячок»
с.Владими́ро – Александровское)**

с.Владими́ро – Александровское,
2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	3,8	6,71	25,71	147,78	1,61	199
	Батон нарезной	32	2,4	0,93	16,45	83,84	0	117
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	414
Завтрак2								
	Сок вишневый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	399д
Обед								
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,26	4,13	13,21	100,83	4,49	87
	Гренки	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Пюре картофельное	110	1,29	3,55	10,5	89,9	3,8	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	6,99	2,14	5,66	68,87	0,26	271
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,94	0,05	22,65	95,62	0,1	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Макароны отварные с сыром	100	6,2	6,59	19,58	118,52	0,09	220
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,07	0	28,87	115,94	0,07	332
Ужин								
Итого за 1 день.		1387	32,14	34,34	158,41	1101,7	19,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	130	4,03	4,85	24,12	146,38	0,85	271
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Завтрак2								
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Обед								
	Морковь тушенная	40	0,5	0,04	4,65	21,42	1,92	10/3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,94	3,57	8,13	80,48	6,11	154
	Рис отварной (гарнир)	110	2,79	3,98	29,12	153,49	0	332
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	6,15	4,27	1,55	69,26	0,14	266
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом (джемом, вареной сгущенкой)	70	4,48	2,34	44,66	207,83	0,03	441
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
Ужин								
Итого за 3 день.		1260	31,9	34,13	149,11	1095,69	24,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,62	5,59	21,13	140,66	1	274
	Бутерброды с повидлом	40	2,27	2,87	19,09	110,6	0,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	414
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
Обед								
	Овощи натуральные (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	9,6	112
	Суп с рыбными консервами	180	8,26	3,78	12,57	95,77	5,86	95
	Жаркое по-домашнему	150	10,84	8,59	0	154,72	0	292
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,07	0	28,87	115,94	0,07	332
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Полдник								
	Вареники с творогом (полуфабрикат)	110	15,05	13,34	15,49	165,89	0,2	398.1
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	0,01	451
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,38	90,4	1,44	420
Ужин								
Итого за 5 день.		1415	32,8	36,5	158,37	1095,32	22,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша Дружба	130	3,41	7,57	16,26	130,17	0,86	266
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
Завтрак2								
	Бананы свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	386
Обед								
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной с добавлением морской капусты	180	2,99	5,2	10,61	98,19	8,63	76
	Пельмени отварные с маслом	130	15,08	12,57	21,47	229,74	0,14	395.1
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,18	0,1	20,87	86,22	2,1	127
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1	5,6	4	112
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	400
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	70	4,42	2,34	43,03	188,33	0,12	437
Ужин								
Итого за 6 день.		1225	30,56	35,38	150,03	1095,9	29,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	130	4,67	6,12	18,76	147,8	1	272
	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
	Чай с вареньем, джемом или медом	180	0,11	0,02	8,21	32,26	4,52	865
Завтрак2								
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Обед								
	Свекла тушеная	40	0,57	2,44	3,34	37,54	3,8	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,9	5,28	7,71	87,51	14,76	871
	Сметана	10	0,17	0,82	0,83	10,42	0,01	479
	Тефтели мясные	60	4,27	4,83	6,32	92,91	0,92	285
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,49	25,79	115,82	0	218
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,07	0	28,87	115,94	0,07	332
Полдник								
	Сырники из творога запеченные	80	12,79	9,85	16,55	205,39	0,21	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	414
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	0,01	451
Ужин								
Итого за 8 день.		1305	31,34	36,09	158,96	1101,88	35,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Бутерброды с повидлом	40	2,27	2,87	19,09	110,6	0,04	2
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	130	5,75	6,31	24,98	179,88	1,33	199
Завтрак2								
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
Обед								
	Икра кабачковая	40	0,41	1,94	2,15	27,86	4,56	54
	Суп крестьянский с крупой(рис)	150	1,14	3,05	9,18	68,59	5,97	160
	Гуляш из отварного мяса	60	5,36	4,71	0	70,45	0	293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,33	3,63	28,62	171,54	0	179
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,94	0,05	22,65	95,62	0,1	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Оладьи	60	4,85	4,45	27,05	168,05	0,44	432
	Какао с молоком	160	3,36	3,46	13,34	99,07	1,28	416
	Сгущенное молоко	10	0,75	0,98	7,44	41,7	0	
Ужин								
Итого за 9 день.		1330	32,22	35,46	156,17	1097,01	18,75	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		385,32	380,31	1715,91	11992,92	271,64	
Среднее значение за период		38,53	38,03	171,59	1199,29	27,16	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,03	28,94	58,03			