УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с «Улыбка»

_____ Л.А.Соколова

«03» марта 2025 г.

**Примерное десятидневное меню
по организации питания детей
возрастная категория от 1,5 до 3-х лет
МКДОУ детский сад «Улыбка» г.Сосновка
на весенне-летний период**

Первая неделя

Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	4,79	5,56	20,40	151,0	0,31	8/4
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,6	465
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		9,19	11,58	44,4	320,7		
Второй завтрак							
Снежок	90	2,5	2,2	4,0	45,0	0,6	470
Итого:		2,5	2,2	4,0	45,0		
Обед							
Суп картофельный с клецками без м/б	180	1,5	2,0	10,3	67,0	4,7	41
Плов из говядины	180	16,0	15,6	30,0	325,0	0,7	90
Салат из квашенной капусты с луком	40	0,56	2,4	3,2	37,6	7,2	9
Компот из чернослива	180	0,2	0,1	21,2	89,0	0,3	15
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	149
Итого:		21,16	20,7	83,5	612,7		
Полдник							
Оладьи с повидлом	95/10	7,8	7,0	41,0	258,4	0,1	168
Чай	160	0	0	9,6	37,2	0	10/10
Итого:		7,8	7,0	50,6	295,6		
ИТОГО:		40,55	41,48	182,5	1273,9		

Первая неделя

Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	3,9	4,8	29,2	139,7	0,9	213
Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	85,0	0,6	462
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Итого:		13,33	10,48	48,34	344,0		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
Итого:		2,5	2,4	4,0	48,0		
Обед							
Суп борщ с капустой и картофелем без м/б	180	1,3	3,5	8,5	71,0	5,7	36
Суфле из птицы	70	8,9	8,7	2,9	80,3	0,28	368
Макаронные изделия отварные	110	3,8	2,7	23,7	137,5	0	43/3
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,5	2
Огурец свежий	40	0,3	0	0,8	5,0	2,8	66
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	16,4	65,0	45,1	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	149
Итого:		17,7	16,09	72,4	463,5		
Полдник							
Вареники ленивые	100	11,3	12,0	9,3	199,0	0,02	156
Печенье	10	0,2	1,4	4,7	34,4	0	180
Кисель	170	0	0	8,5	100,8	0	211
Итого:		11,5	13,4	22,5	334,2		
ИТОГО:		45,03	42,37	147,24	1189,7		

Первая неделя

Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,47	23,43	154,0	0,31	15/4
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	55,2	0,2	12/10
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	15
Итого:		8,4	6,67	55,13	313,0		
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	156
Итого:		0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	180	2,4	4,0	16,4	105,6	4,7	16/2
Котлета из птицы	60	12,0	10,8	6,4	170,5	0,5	372
Картофельное пюре	110	2,2	3,0	15,1	99,0	7,8	3/3
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,5	2
Салат из свеклы с чесноком	40	0,5	2,4	3,0	36,4	2,0	34
Компот из сухофруктов	180	0,6	0	17,0	71,0	0,5	23
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	149
Итого:		20,7	21,3	78,0	587,2		
Полдник							
Каша ячневая молочная	100	3,0	2,6	15,3	97,4	0,2	14/4
Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	13,1	51,5	0,9	196
Итого:		3,1	2,6	28,4	148,9		

Первая неделя Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,98	3,81	20,64	133,0	0,31	5/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	11,3	73,3	0,58	465
Батон с молоком сгущенным	30/5	2,9	1,0	17,8	85,0	0,1	101
Итого:		9,18	6,81	49,74	291,3		
Второй завтрак							
Сок	90	0,45	0,09	9,0	38,7	1,8	501
Итого:		0,45	0,09	9,0	38,7		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	180	1,4	3,9	12,6	84,0	4,8	5/2
Оладьи из печени	60	10,8	6,1	4,1	115,0	8,0	34/8
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,44	2,24	24,75	131,0	0	45/3
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,5	2
Горошек зеленый	15	0,5	0,01	1,5	8,2	1,4	1/1
Компот из изюма	170	0,09	0	11,5	46,2	0,28	12
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Итого:		16,83	12,35	65,35	442,0		
Полдник							
Омлет запеченный	90	8,7	11,8	1,5	147,3	0,1	152
Чай	145	0	0	8,8	33,8	0	10/10
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	149
Итого:		10,1	12,3	19,5	228,2		
ИТОГО:		36,56	31,55	143,59	1000,2		

Первая неделя Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,5	24,4	154,0	0,3	11/4
Какао с молоком	150	2,5	2,1	10,3	70,5	0,5	462
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Итого:		13,0	11,6	46,2	343,5		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
		2,5	2,4	4,0	48,0		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми без м/б	180	3,9	3,6	14,3	106,2	11,0	17/2
Рагу овощное с мясом	160	14,0	15,1	11,9	239,0	7,7	89
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,4	1,0	149
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	16,4	65,0	45,1	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	149
Итого:		21,42	19,43	62,08	508,7		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	85	5,3	5,5	47,8	266,3	0,02	84
Чай	180	0	0	8,1	31,2	0	10/10
Итого:		5,3	5,5	55,9	297,5		
ИТОГО:		42,22	38,93	168,18	1197,7		

Вторая неделя Понедельник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	3,8	6,1	22,7	161,0	0,16	131
Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79,2	0,6	465
Батон с молоком сгущенным	30/10	2,9	1,3	20,3	97,2	0,13	101
Итого:		9,2	9,6	55,2	337,4		
Второй завтрак							
Сок	90	0,45	0,09	9,0	38,7	1,8	501
Итого:		0,45	0,09	9,0	38,7		
Обед							
Суп картофельный с крупой без м/б	180	2,4	4,0	16,4	105,6	4,7	16/2
Шницель из птицы	70	14,0	12,6	7,5	199,0	0,6	372
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,2	21,0	145,0	0,6	297
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,5	2
Салат из свеклы с солёным огурцом с р.м.	40	0,5	2,4	2,5	33,6	1,8	31
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	16,4	65,0	45,1	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	149
Итого:		25,5	24,39	83,9	652,9		
Полдник							
Пирожок печенный с повидлом	75	4,0	3,3	22,3	136,2	0	535
Чай	200	0	0	9,0	34,6	0	10/10
Итого:		4,0	3,3	31,3	170,8		
ИТОГО:		39,15	37,38	179,4	1199,8		

Вторая неделя Вторник

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	4,79	5,56	20,40	151,0	0,31	8/4
Какао с молоком	180	3,0	2,6	12,4	85,0	0,6	462
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		9,69	11,98	44,6	326,5		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
Итого:		2,5	2,4	4,0	48,0		
Обед							
Суп Свекольник со сметаной на м/б	180	1,4	3,9	12,6	84,0	4,8	5/2
Голубцы с мясом и рисом(ленивые)	130/20	8,1	8,4	7,2	138,0	2,2	31/8
Огурец свежий	40	0,3	0	0,8	5,0	2,8	66
Компот из чернослива	190	0,25	0,12	22,4	93,7	0,38	15
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	
Итого:		12,85	13,02	61,8	414,8		
Полдник							
Сырники из творога	80/10	13,7	7,6	16,6	189,0	0,1	6/5
Печенье	10	0,2	1,4	4,7	34,4	0	180
Чай « Ягодка »	150	0,27	0,01	39,6	4,1	0,41	15
Итого:		14,17	9,01	60,9	227,5		
ИТОГО:		39,21	36,41	171,3	1016,8		

Вторая неделя Среда

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,47	23,43	154,0	0,31	15/4
Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,0	55,2	0,2	12/10
Батон с повидлом	30/10	2,3	0,9	21,7	103,8	0	15
Итого:		8,4	6,67	55,13	313,0		
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	156
Итого:		0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
Суп Рассольник со сметаной на м/б	180	1,3	2,3	9,4	61,0	3,3	9/2
Котлета рыбная	50	7,4	5,7	6,4	10,0	0,07	56
Каша рисовая рассыпчатая	135	3,3	3,0	33,4	176,8	0	45/3
Соус красный основной	20	0,2	0,5	1,3	10,6	0,5	2
Кабачковая икра	15	0,1	0,9	1,0	13,6	1,0	93
Компот из кураги	190	0,63	0	18,0	75,0	0,52	23
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	149
Итого:		15,73	13,0	88,3	441,1		
Полдник							
Макаронны отварные с сыром	130	6,3	5,0	27,7	178,0	0	42-2/3
Чай	160	0	0	9,6	37,2	0	10/10
Итого:		6,3	5,0	37,3	215,2		
ИТОГО:		30,83	25,07	190,53	1016,3		

Вторая неделя Четверг

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,9	4,5	24,4	154,0	0,3	11/4
Напиток из цикория с молоком	185	4,0	3,3	16,6	114,0	0,6	467
Батон с маслом	30/5	1,9	3,8	11,8	90,5	0	1/13
Итого:		10,8	11,6	52,8	358,5		
Второй завтрак							
Сок	90	0,45	0,09	9,0	38,7	1,8	501
Итого:		0,45	0,09	9,0	38,7		
Обед							
Суп Щи из св. капусты с картофелем без м/б	180	1,4	3,5	5,2	58,5	7,2	33
Птица в соусе с томатом	80	23,2	9,4	2,8	209,6	0,2	367
Каша перловая рассыпчатая	110	3,1	3,4	22,0	131,4	0	207
Салат из свежих огурцов с луком	40	0,3	2,4	1,0	27,2	1,6	15
Компот из изюма	170	0,09	0	11,5	46,2	0,28	12
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	149
Итого:		30,89	19,3	61,3	567,0		
Полдник							
Шанежка с картошкой	80	7,7	7,2	36,4	241,3	1,7	540
Чай	180	0	0	8,1	31,2	0	10/10
Итого:		7,7	7,2	44,5	272,5		
ИТОГО:		49,84	38,19	167,6	1236,7		

Вторая неделя Пятница

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,98	3,81	20,64	133,0	0,31	5/4
Какао с молоком	175	2,9	2,4	12,0	82,2	0,6	462
Батон с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,7	3/13
Итого:		11,78	9,11	46,64	319,2		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,4	4,0	48,0	0,6	469
Итого:		2,5	2,4	4,0	48,0		
Обед							
Суп Бабушкин	180	8,4	8,8	18,8	187,2	13,7	22
Жаркое по-домашнему	172	9,9	12,0	19,4	227,9	2,7	436
Горошек зеленый	15	0,5	0,01	1,5	8,2	1,4	1/1
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	16,4	65,0	45,1	9/10
Хлеб ржаной	32	1,4	0,1	9,6	47,0	0	148
Батон	18	1,4	0,5	9,2	47,1	0	149
Итого:		22,0	21,49	74,9	582,4		
Полдник							
Плов из риса с изюмом	100	2,3	3,2	27,4	148,0	0,1	242
Чай	150	0	0	9,1	35,0	0	10/10
Итого:		2,3	3,2	36,5	183,0		
ИТОГО:		38,58	36,2	162,04	1132,6		