

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР – детский сад № 2
И.В. Вертепа



**Примерное десятидневное меню
для организации
питания детей в возрасте
от 1 до 3 лет
с 10,5 часовым пребыванием
на зимне-весенний период
МАДОУ ЦРР – детский сад №2**

День: первый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
206	Макароны отварные с сыром	145	6,27	6,66	32,86	232,62	0,12	0,06	0,18	17,74	1,03
30	Нарезка из соленых овощей	45	0,18	0	1,71	7,65	0,02	0,03	9,45	5,4	0,54
391	Чай	150	0,07	0	6,71	33,27	0	0,04	0,04	2,27	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
			8,12	6,86	51,52	319,74					
	ИТОГО за завтрак :										
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
407	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	0,02	0,02	3,00	12,0	0,3
	ИТОГО за завтрак :		0,75	0	15,15	64,00					
	ОБЕД										
35	Салат из свеклы (вареной)	45	0,55	2,35	3,78	39,56	0,01	0,02	3,65	13,68	0,5
73	Суп картофельный с рыбой	150	2,88	2,92	8,56	74,79	0,07	0,05	9,02	4,1	0,62
298	Голубцы ленивые	170	10,99	9,11	10,89	180,94	0,1	0,08	42,83	52,61	2,58
354	Соус сметанный	20	0,23	1,14	0,93	15,43	0,0	0,01	0,02	5,4	0,03
380	Кисель из сухофруктов	150	0,38	0	22,56	94,12	0	0,1	2,05	4,72	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	0,05	0	0	11,4	0,78
	ИТОГО за обед:		17,66	15,89	57,77	509,2					
	ПОЛДНИК										
457	Шанежка наливная	50	3,45	4,29	25,25	154,25	0,08	0,07	0,02	14,86	0,72
406	Кефир	180	4,92	5,4	8,28	92,0	0,05	0,05	1,19	04,0	0,17
	ИТОГО за полдник:		8,07	9,69	33,53	246,25					
	ВСЕГО за день:		34,65	33,44	157,97	1139,19					

День: второй

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
155	Каша «Дружба»	150	4,31	5,54	20,49	155,18	0,09	0,09	1,16	98,88	0,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,32	10,88	75,12	0,03	0,04	1,13	68,25	0,6
1	Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	104,4	0,04	0,04	0	6,5	0,4
	ИТОГО за завтрак :		8,36	11,98	45,75	313,7					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	80	0,23	0	7,58	34,4	0,01	0,02	8,55	10,5	1,43
	ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	34,4					
ОБЕД											
30	Нарезка из соленых овощей	45	0,32	0	1,26	6,3	0,01	0,02	4,28	9,9	0,36
67	Рассольник со сметаной.	200	1,25	5,32	6,96	87,71	0,05	0,05	21,61	31,68	0,7
257	Мясо тушеное	70/50	11,82	12,9	3,37	185,13	0,05	0,06	3,77	15,09	1,86
317	Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	100,06	0,09	0,08	14,35	31,45	,068
372	Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	12,17	50,28	0	0,1	2,96	3,84	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	0,05	0	0	11,4	0,78
	ИТОГО за обед:		16,85	21,65	49,77	528,8					
ПОЛДНИК											
230	Вареники ленивые	100	12,85	7,49	14,27	183,57	0,06	0,04	0,4	36,8	0,71
	Сгущенное молоко	20	1,22	1,6	10,7	64,0	0,02	0,02	0,3	92,1	0,06
391	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,71	33,27	0	0,04	0,04	2,27	0,34
	ИТОГО за полдник:		15,68	9,36	38,61	280,84					
	ВСЕГО за день:		41,63	45,32	142,89	1109,48					

День: третий

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
188	Омлет натуральный	80	5,69	8,28	1,73	117,23	0,04	0,03	0,45	62,13	1,32
30	Нарезка из соленых овощей	45	0,74	4,08	4,33	50,38	0,01	0,01	6,89	17,47	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
385	Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	0,01	0,04	0,67	68,31	0,71
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	0,04	0,04	0	6,5	0,4
	ИТОГО за завтрак :		9,99	16,75	34,08	366,13					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	75	0,23	0	7,58	32,25	0,01	0,02	8,55	10,5	1,43
	ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	32,25					
ОБЕД											
33	Капуста квашеная	45	0,18	0	1,71	7,65	0,02	0,03	9,45	5,4	0,54
86	Суп-лапша домашняя	200	1,87	3,4	11,3	86,02	0,04	0,3	1,64	10,22	1,53
89	Куры отварные	50	8,87	7,71	0,98	119,02	0,04	0,03	1,64	10,22	1,53
165	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,33	5,38	32,2	163,14	0,26	0,3	0	34,5	3,95
407	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	0,02	0,02	3,00	12,0	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	0,05	0	0	11,4	0,78
	ИТОГО за обед:		18,65	16,7	73,22	517,43					
ПОЛДНИК											
455	Пирожок с повидлом	60	6,44	5,33	35,85	215,66	0,09	0,08	0,3	28,21	1,1
391	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,71	33,27	0	0,04	0,04	2,27	0,34
	ИТОГО за полдник:		6,51	5,33	42,56	248,93					
	ВСЕГО за день:		35,38	38,78	157,44	1164,74					

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
85	Каша манная молочная	150	4,86	5,19	16,95	145,16	0,11	0,09	1,57	36,56	0,68	
385	Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	0,01	0,04	0,67	68,31	0,71	
3	Бутерброд с сыром	25/10	3,71	3,2	12,16	92,15	0,04	0,03	0,18	13,2	0,47	
	ИТОГО за завтрак :		10,18	8,66	35,58	304,78						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
407	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	0,02	0,02	3,00	12,0	0,3	
	ИТОГО за завтрак :		0,75	0	15,15	64,00	0,02	0,02	3,00	12,0	0,3	
ОБЕД												
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,85	3,11	14,77	105,88	0,19	0,02	5,62	23,81	1,56	
279	Суфле из отварного мяса с рисом	50	8,43	7,66	2,97	135,76	0,03	0,04	0	7,66	1,43	
324	Пюре из свеклы	120	1,58	5,63	11,91	107,65	0,03	0,02	10,56	39,62	1,46	
376	Компот из сухофруктов	150	0,34	0	19,64	81,96	0	0,1	1,82	2,48	0,34	
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4	
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	0,05	0	0	11,4	0,78	
	ИТОГО за обед:		16,95	14,16	62,42	511,15						
ПОЛДНИК												
48	Фруктовый плов	100	1,5	4,41	25,94	161,85	0,02	0,02	2,96	9,52	0,94	
406	Ряженка	180	4,32	5,4	7,64	97,0	0,05	0,04	1,12	92,0	0,16	
	ИТОГО за полдник:		5,34	9,21	33,62	258,85						
	ВСЕГО за день:		34,12	34,56	149,77	1138,78						

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
85	Суп пшеничный молочный	150	4,03	5,49	17,55	143,96	0,13	0,01	1,57	31,16	1,15
397	Какао с молоком	150	3,53	4,23	14,22	108,0	0,05	0,06	1,95	57,82	0,39
3	Бутерброд с сыром	25/10	3,71	3,2	12,16	92,15	0,04	0,03	0,18	13,2	0,47
	ИТОГО за завтрак :		11,19	12,8	44,6	344,11					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	80	0,23	0	7,58	34,4	0,01	0,02	8,55	10,5	1,43
	ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	34,4					
ОБЕД											
30	Нарезка из соленых овощей	45	0,18	0	1,71	7,65	0,02	0,03	9,45	5,4	0,54
85	Суп картофельный с клецками	200	1,73	5,16	12,11	106,3	0,07	0,08	7,93	23,65	0,64
302	Птица, тушен. в соусе с овощами	170	11,64	12,23	16,32	230,58	0,15	0,01	17,68	39,22	2,87
376	Компот из сухофруктов	150	0,34	0	19,64	81,96	0	0,1	1,82	2,48	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	9,8	38,8	0,05	0	0	11,4	0,78
	ИТОГО за обед:		16,56	17,76	69,75	511,49					
ПОЛДНИК											
238	Запеканка из творога с морковью	90	10,10	9,16	13,27	186,5	0,05	0,06	1,35	34,04	0,72
	Молоко сгущенное	20	1,22	1,6	10,7	64,0	0,02	0,02	0,3	92,1	0,06
391	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,71	33,27	0	0,04	0,04	2,27	0,34
	ИТОГО за полдник:		11,32	10,76	30,03	283,72					
	ВСЕГО за день:		39,3	41,32	151,96	1171,57					

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
188	Омлет натуральный	70	5,03	7,21	1,59	99,12	0,04	0,03	0,42	56,553	1,16
30	Салат из соленых огурцов	45	0,32	2,35	1,26	27,73	0,01	0,02	4,28	9,9	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
385	Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	0,01	0,04	0,67	68,31	0,71
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	0,04	0,04	0	6,5	0,4
	ИТОГО за завтрак :		8,81	14,68	26,7	330,37					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)											
407	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	0,02	0,02	3,00	12,0	0,3
	ИТОГО за завтрак :		0,75	0	15,15	64,00					
ОБЕД											
80	Суп картофельный с крупой	150	1,4	3,94	12,73	94,47	0,09	0,08	10,63	11,66	0,86
287	Тефтеля мясная	80	7,24	7,26	5,38	125,32	0,03	0,03	1,06	8,22	1,15
336	Капуста тушеная	100	2,92	3,77	9,58	82,05	0,07	0,06	53,55	54,92	1,23
380	Кисель из сухофруктов	150	0,38	0	22,56	94,12	0	0,1	2,05	4,72	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	0,05	0	0	11,4	0,78
	ИТОГО за обед:		15,87	15,34	71,69	500,36					
ПОЛДНИК											
458	Шанежка с яблоками	70	3,25	3,53	27,39	179,07	0,08	0,08	3,57	25,17	1,29
405	Молоко кипяченое	200	4,8	6,0	9,2	114,0	0,05	0,05	1,19	04,0	0,17
	ИТОГО за полдник:		7,33	8,63	35,55	293,07					
	ВСЕГО за день:		32,44	37,83	148,71	1187,8					

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
85	Суп рисовый молочный	150	4,23	5,16	17,44	143,51	0,05	0,06	1,57	30,01	0,63
385	Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	0,01	0,04	0,67	68,31	0,71
1	Бутерброд с маслом	30/5	1,95	4,12	14,38	112,95	0,04	0,04	0	6,5	0,4
	ИТОГО за завтрак :		7,88	10,28	41,02	323,93					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)										
	Свежие фрукты	80	0,23	0	7,58	34,4	0,01	0,02	8,55	10,5	1,43
	ИТОГО за завтрак :		0,23	0	7,58	34,4					
	ОБЕД										
33	Капуста квашеная	45	0,18	0	1,71	7,65	0,02	0,03	9,45	5,4	0,54
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	6,12	12,13	130,02	0,09	0,08	12,82	13,81	1,38
230	Тефтеля рыбная	60	4,45	2,7	6,28	128,5	0,05	0,06	1,16	22,36	0,51
354	Соус сметанный	20	0,23	1,14	0,93	15,43	0,0	0,01	0,02	5,4	0,03
317	Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	100,03	0,09	0,1	14,35	31,45	0,68
372	Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	12,17	50,28	0	0,1	2,96	3,84	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,04	0,04	0	6,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	9,8	38,8	0,05	0	0	11,4	0,78
	ИТОГО за обед:		16,08	13,58	68,81	509,26					
	ПОЛДНИК										
152	Икра морковная	100	0,97	4,7	8,66	84,63	0,03	0,04	2,24	22,99	0,57
395	Кофейный напиток	150	2,1	2,32	10,88	75,12	0,03	0,04	1,13	68,25	0,6
	Кондитерское изделие	30	1,86	2,82	21,96	124,2	0,04	0,05	0	6,0	0,45
	ИТОГО за полдник:		4,41	8,48	37,49	251,01					
	ВСЕГО за день:		30,17	32,22	152,9	1149,45					
	Среднее за 10 дней		35,6	38,35	150,2	1181,26					

Десятидневное меню составлено согласно СанПин 2.4.1.3049-13, с учетом пребывания детей в ДОУ 10,5 часов, что составляет от суточной нормы 75%: завтрак 25% , обед 35%, полдник 15%.

В рецептуре блюд использовалась литература:

- 1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
- 2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.
3. И.М.Скурихин. Химический состав пищевых продуктов/М.: Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1984-326с.

Меню разработано: ст. медсестра Плужникова Е.М.