

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад №35 с. Караш»

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

от 1-3 лет

Утверждаю:

Заведующая Лунова В.А.

«14» сентября 2023 г.



ВСЕГО ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ _____ ЛИСТОВ

Примерное 10-ти дневное меню в МДОУ «Детский сад №35 Караш»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин «С»	№ Рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ		от 1 - 3						
ПОНЕДЕЛЬНИК 1								
Завтрак 1	Каша гречневая	130-150	4,2	5,7	8,02	158,7	0,57	171/541
	рассыпчатая с сливочным маслом	5						
8.30	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,62	3,6	12	107,9	-	1/2
	Яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,3	63	-	13
Завтрак 2 10.00	Чай с сахаром	150-180	0,18	0,09	9,9	37,2	-	136/391
	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
Обед 12.00	Суп картофельный гороховый	150-180	1,38	2,55	9,07	64,8	5,2	96
	Ленивые голубцы с мясом/подливой	150-180 20	13,7	19,8	12,92	138,95	18,2	306
Уплотненный Полдник 15.20	Компот из кураги и изюма	150-180	0,18	-	13,2	87,7	0,31	5/376
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	8/2
Уплотненный Полдник 15.20	Сдоба обыкновенная	60-70	6,18	4,55	37,8	219,33	0,117	8/12
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150-180	1,05	-	21,75	91,5	-	136/392
Итого за первый день:		1360мл	40,09	43,1	173,56	1172,68	32,52	

День второй		ВТОРНИК 1					ясли	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Сырники из творога	130-150	9,27	8,3	21	186	0,44	233/245					
	Соус сметанный /сгущен. молоко	20	0,6	2	2,42	29,64	-	117/354					
	Чай с сахаром	150-180	0,18	0,09	9,9	37,2	-	136/391					
Завтрак 2 10.00	Хлеб пшеничный с маслом	40 5	1,62	3,6	12	107,9	-	1/2					
	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418/63					
	Суп крестьянский на мясном бульоне с сметаной	150-180	1,45	4,46	8,97	81,78	6,01	86					
Обед 12.00	Картофельная запеканка с мясом говядины	150-180	17,4	17,6	14,2	285	3,08	21					
	Огурец свежий	30-40	0,6	0,1	1,9	12	12,5	70/85					
	Компот из свежих /заморож. ягод	150-180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	127					
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	8/2					
	Каша пшеничная молочная с маслом	130-150	3,23	4,8	32,1	157,7	0,93	177					
Уплотнённый Полдник 15.20	Кофейный напиток на молоке	150-180	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	154/395					
	Хлеб пшеничный	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	7/147					
Итого за второй день:		1485мл	43,02	43,97	176,4	1256,62	62,94						

День третий		СРЕДА 1		Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Каша манная молочная с маслом Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом	ясли	130-150	3,42	6,75	14,01	102	1,05	88/189
		5							
		150-180	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	14/043	
		40 5	1,62	3,6	12	107,9	-	1/2	
Завтрак 2 10.00	Сок /Фрукты Борщ на мясном бульоне с сметаной Макаронные изделия отварные	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418/63	
		150-180	3,36	8,1	7,75	98,6	5,7	57/76	
		5							
		110-120	4,1	0,5	21,3	106,3	0,01	204/14	
Обед 12.00	Гуляш из печени/ биточки из говядины Соус красный основной	50-60	12,9	9,9	3,1	153,0	6,1	22/33	
		30	0,48	1,37	2,16	21,7	0	366	
		150-180	0,18	-	13,2	87,7	0,31	5/10/376	
		50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	8/2	
Уплотнённый полдник 15.20	Пирожок печеный с начинкой Чай с сахаром/ лимоном	50-60	5,0	2,6	30,4	166,0	0,360	12/12	
		150-180	0,18	0,09	9,9	37,2	2,52	68/391	
Итого за третий день:		1330мл	39,1	36,5	162,32	1137,40	17,25		

День	ЧЕТВЕРГ I	ясли	Б	Ж	У	К	С	№
четвёртый Завтрак I 8.30	Омлет с зеленым горошком	130-150 20	9,7	10,04	1,14	149	0,12	214/п/п
	Чай с сахаром	150-180	0,18	0,09	9,9	37,2	-	136/391
	Хлеб пшеничный с маслом	40 5	1,62	3,6	12	107,9	-	1/13/2
	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418/63
Завтрак 2 10.00 Обед 12.00	Картофельный с рыбой/консервы рыб.	150-180	5,54	4,34	9,63	99,75	4,74	97
	Овощное рагу с отварным мясом	150-180	2,2	5,9	9,3	99,0	8,4	18/3/13
	Помидор свежий	30-40	0,6	0,1	1,9	12,0	12,5	14/85
	Компот из свежих/ заморож. ягод	150-180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	128
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	8/2
Уплотнённый полдник 15.20	Каша ячневая молочная с маслом	130-150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	14/4 99
	Кофейный напиток на молоке	150-180	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	154/395
	Хлеб пшеничный	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	7/147
Итого за четвёртый день:		1485мл	33,49	32,78	138,88	1017,25	67,2	

	ПЯТНИЦА I	ясли	Б	Ж	У	К	С	№
День пятый Завтрак 1 8.30	Каша кукурузная молочная с маслом	130-150 5	4,37	5,45	19,17	144	1,47	4/4 91
	Какао на молоке	150-180	3,1	2,6	13	89,1	0,36	14/10/043
	Хлеб пшеничный с маслом	40 5	1,62	3,6	12	107,9	-	1/5 1/13
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
Обед 12.00	Суп овощной на мясном бульоне с сметаной	150-180	1,75	3,02	7,98	66,15	5,65	87/103
	Картофельное пюре	110-120	2,3	4,8	12,0	101,2	3,7	3/3
	Котлеты/ биточки рыбные	50-60	8,0	2,4	1,3	59	0,2	9/7 54
	Компот из кураги и изюма	150-180	0,18	-	13,2	87,7	0,31	5/10
Уплотнённый полдник 15.20	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	8/2
	Кисломолочный напиток	150-180	4,35	3,75	6	75	1,05	401/76
	Гренки / Хлеб пшеничный	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	104/147
Итого за пятый день:		1290мл	31,82	26,57	132,25	956,95	15,74	
Итого среднее за первую неделю		1390мл	37,50	36,58	156,68	1108,18	39,13	

День первый	ПОНЕДЕЛЬНИК 2	ясли	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Макаронны отварные с маслом	130-150	4,1	0,5	21,3	106,3	0,01	204/14
	Яйцо отварное	20	1,05	0,95	0,05	24,8	-	13
	Чай с сахаром	150-180	0,18	0,09	9,9	37,2	-	136/391
Завтрак 2 10.00 Обед	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	147
	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
	Суп картофельный на мясном бульоне	150-180	2,4	2,07	20,92	68,21	6,6	36/103
12.00	Капуста тушеная	110-120	5,02	4,8	13,6	142	30	8/3/230
	Фрикадельки из мяса/ отварное мясо	50-60	8,19	4,35	0,04	73	-	3/8 175
	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	-	228/366
Уплотнённый полдник 15.30	Компот из кураги и изюма	150-180	0,18	-	13,2	87,7	0,31	5/10/376
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	8/2
	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	150-180	1,05	-	21,75	91,5	-	136/392
Итого за первый день:	Хлеб пшеничный	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	147
		1330 мл	32,22	15,39	176,02	1003,51	45,02	

Второй день	ВТОРНИК 2	ясли	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Запеканка из творога	130-150	18,17	12,9	29,2	306	0,23	9/5/48
	Соус сметанный сладкий	20	0,6	2	2,42	29,64	-	117/354
Завтрак 2 10.00	Чай с сахаром	150-180	0,18	0,09	9,9	37,2	-	136
	Хлеб пшеничный	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	147
	Сыр порционно	5	1,4	2,3	-	23	-	15
	Сок / Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
Обед 12.00	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150-180	1,26	6,01	14,65	57,3	8,52	6/2/67
	Тефтели мясо- крупяные	150-180	6,8	9	9,1	82,6	1,45	174/286
Уплотнительный полдник 15.20	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	-	228
	Компот из свеж./заморож. ягод	150-180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	127
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	8/2
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	130-150	5,0	7,2	18,3	158,2	1,91	8/4/189
Итого за второй день:	Кофейный напиток на молоке	150-180	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	13/10 54/395
	Хлеб пшеничный	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	147
		1485мл	45,96	43,93	181,74	1180,74	52,09	

День третий	СРЕДА 2	ясли	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	130-150	4,6	5,8	30,5	146	0,46	7/4/190
8.30	Какао на молоке	150-180	3,1	2,6	13	89,1	0,36	14/10/043
	Хлеб пшеничный	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	147
	Сыр порционнно	5	1,4	2,3	-	23	-	42
Завтрак 2	Сок /Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418/63
10.00								
Обед	Суп лапша на курином бульоне	150-180	3,33	4,64	15,7	115,15	6,3	20/2/47
12.00	Картофельное пюре	110-120	2,3	4,8	12,0	101,2	3,7	12/321
	Котлета/суфле из грудки куриной	50-60	7,5	5,4	4,6	94,3	0,4	305/20
	Соус томатный	30	1,4	1,12	3	26,8	10,08	366
	Свекла отварная порцион.	50	0,8	0,04	4,3	21,4	4,32	168
	Компот из кураги и изюма	150-180	0,18	-	13,2	87,7	0,31	5/10
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	8/2
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150-180	0,18	0,09	9,9	37,2	-	136
15.20								
	Кондитерское изделие	30	2,2	2,9	22,3	125	-	34
Итого за третий день:		1685мл	33,14	30,64	176,1	1093,75	28,93	

День четвертый	ЧЕТВЕРГ 2	ясли	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1	Каша пшеничная с маслом	130-150 5	3,5	4,6	35,4	150,3	-	98/179
8.30	Кофейный напиток с молоком	150-180	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	13/10 54/395
	Хлеб пшеничный	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	147
	Сыр порционнно	5	1,4	2,3	-	23	-	5
Завтрак 2 10.00	Сок/Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418
Обед 12.00	Рассольник на мясном бульоне с сметаной	150-180 5	3,38	2,95	10,18	95,74	5,45	31/2/82
	Суфле рыбное с овощами туш.	150-180	8,0	2,4	1,3	59	0,2	269/19
	Компот из заморож./ свежих ягод	150-180	0,18	0,07	15,68	62,5	36	128
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	02
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя	60-70	0,61	0,61	15,4	67,98	4,0	8/12
15.20	Чай с сахаром/ лимонном	150-180	0,18	0,09	9,9	37,2	2,52	68/391
Итого за четвертый день:		1325мл	27,85	16,14	153,93	790,92	52,75	

День пятый		ПЯТНИЦА 2							№
Время	Наименование	ясли	Б	Ж	У	К	С	№	
Завтрак 1 8.30	Каша из смеси круп «Дружба» на молоке с маслом	130-150 5	3,21	7,6	19,5	166	0,5	190/168	
	Какао на молоке	150-180	3,1	2,6	13	89,1	0,36	14/10/043	
	Хлеб пшеничный	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	147	
	Сыр порционно	5	1,4	2,3	-	23	-	15	
Завтрак 2 10.00	Сок /Фрукты	100	0,2	0,2	11,6	48	12,0	9/418	
Обед 12.00	Свекольник на мясном бульоне с сметаной	150-180 5	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	5/2/34	
	Жаркое по-домашн. с мясом куры / говядины	150-180	17,7	15,8	11,3	258,4	5,2	96/17/276	
	Огурец соленый	30-40	0,16	0,02	0,34	2,2	2,0	6/н	
Уплотнительный полдник 15.20	Компот из кураги и изюма	150-180	0,18	-	13,2	87,7	0,31	5/376	
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,4	10,0	52,2	-	8/2	
	Кисломолочный напиток	150-180	4,35	3,75	6	75	1,05	401/76	
	Гренки/ Хлеб пшен.	30-40	3,4	0,4	22,1	105,7	-	104/58	
Итого за пятый день:		1335мл	43,03	38,62	132,77	1150,11	20,39		
Итого среднее за вторую неделю:		1432мл	36,44	28,94	164,11	1043,8	36,08		
Итого среднее за две недели:		1411мл	36,97	32,76	160,39	1075,99	37,60		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2019.- 628с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П. Могильный, В.А. Тутельян. 2011г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях; методические рекомендации и технические документы, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями. 2013г.

Методические указания г.Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.2007г.