

Утверждаю

Заведующий МБДОУ дс 206



Шелягина Д.И

приказ №34 от 01.01.2023г

Примерное десятидневное меню МБДОУ дс 206
По организации питания детей с 1-3 лет С12-часовым
пребыванием в ДОУ с 1.01.2023-31.05.2023г

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Каша ячневая вязкая - ясли	180	3.96	4.872	25.488	162	261
	Бутерброды с маслом 1	24	1.28	0.08	8	108.8	99
	Чай с сахаром - ясли	180	0.048	0.012	8.388	33.6	392
Итого за завтрак:		384	5.288	4.964	41.876	304.4	
завтрак № 2:							
	Соки фруктовые (овощные) - ясли	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114
	Соус сметанный - ясли	10	0.009	0.062	0.033	12.334	451
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ясли	60	11	10.5	9.9	177	54-6м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Напиток из плодов шиповника.	150	0.509	0.209	15.559	65.834	398
	Макаронные изделия отварные - ясли	80	2.022	1.615	12.422	70.982	297
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной - ясли	110	0.902	3.212	3.601	46.992	92
Итого за обед:		450	721.762	16.638	98.635	625.142	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Компот из плодов или ягод сушеных1	150	0.25		16.75	67.5	531
	Зефир - ясли	50	0.728		71.364	276.364	
Итого за полдник:		200	0.978		88.114	343.864	
ужин:							
	Чай с лимоном. - ясли	180	0.144	0.024	12.24	49.2	393
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114
	Пудинг из творога паровой1	150	20.9	16.3	33	362	323
	Молоко сгущенное - ясли	20	57.6	68	444	2624	490
Итого за ужин:		390	785.964	85.364	546.36	3287.2	
Итого за день:		1524	1514.232	106.966	779.515	4582.106	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Кофейный напиток с молоком - ясли	150	3	3.7	16	70	395
	Каша молочная геркулес - ясли	180	8.862	11.77	35.585	283.293	54-9к-2020
	Бутерброды с повидлом 1	37	0.966	3.379	16.409	99.74	102
Итого за завтрак:		367	12.828	18.849	67.994	453.033	
завтрак № 2:							
	Яблоки ясли	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Суп рыбный из консервов - ясли	180	6.648	5.208	11.556	119.7	97
	салат из горошка консервированного - ясли	40	1.067	2	2.4	33.334	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	10	0.167	0.867	0.967	12.434	54-23з-2020 (от 1 до 3 лет)
	печень говяжья по - стrogановски - ясли	80	12.9	9.9	3.1	153	33
	Компот из кураги. - ясли	150	0.3		20.1	81	531
	Картофельное пюре1ясли	125	2.387	5	12.387	104.546	434
Итого за обед:		625	730.789	24.015	107.63	756.014	
полдник:							
	Йогурт - ясли	150	10	6.4	17	174	401
	Булочка школьная1	50	4.584	1.667	31.167	157.5	593
Итого за полдник:		200	14.584	8.067	48.167	331.5	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114
	Голубцы ленивые1	160	13.6	13.28	6.4	200	377
	Чай с сахаром - ясли	180	0.048	0.012	8.388	33.6	392
	Соус сметанный с томатом и луком	20	19.5	97	35.2	109	411
Итого за ужин:		400	740.468	111.332	107.108	594.6	
Итого за день:		1692	1499.019	162.263	340.809	2176.187	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Какао с молоком - ясли	180	3.78	3.264	15.552	106.8	397
	Каша пшеничная молочная жидкая. -	180	8.16	6.732	46.86	280.8	273

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ясли						
	Бутерброд с маслом сыром 1	31	5.193	7.363	7.673	118.575	96
Итого за завтрак:		391	17.133	17.359	70.085	506.175	
завтрак № 2:							
	Соки фруктовые (овощные) - ясли	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль горох) - ясли	180	6.99	4.19	19.7	142.78	67
	Кисель из смородины	150	0.15	0.075	16.125	65.25	518
	Соус сметанный - ясли	10	0.009	0.062	0.033	12.334	451
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ясли	60	11	10.5	9.9	177	54-6м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Салат из репчатого лука	20	3.3	1.84	7.9	25	11
	Рис отварной1 - яс	110	2.59	3.39	36.85	180.12	191
Итого за обед:		570	731.359	21.097	147.628	854.484	
полдник:							
	Шанежка с картофелем1	45	4.725	4.65	24.9	160.5	572
	Напиток из плодов шиповника. - ясли	180	0.216	0.096	24.72	100.8	398
Итого за полдник:		225	4.941	4.746	49.62	261.3	
ужин:							
	Чай с лимоном. - ясли	180	0.144	0.024	12.24	49.2	393
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114
	Макаронне изделия отварные с овощами - ясли	180	6.408	8.352	577.746	243.594	195
Итого за ужин:		400	713.872	9.416	647.106	544.794	
Итого за день:		1686	1467.545	52.618	918.969	2188.253	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Кофейный напиток с молоком - ясли	150	3	3.7	16	70	395
	Каша молочная пшеничная жидкая - ясли	150	5.781	6.254	23.839	173.077	270
	Бутерброды с повидлом 1	37	0.966	3.379	16.409	99.74	102
Итого за завтрак:		337	9.747	13.333	56.248	342.817	
завтрак № 2:							
	Яблоки ясли	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Каша гречневая рассыпчатая - ясли	110	6.27	5.72	5.39	188.98	243
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114
	Свекольник - ясли	150	1.31	2.67	7.21	58.2	91
	Компот из свежих плодов или ягод1	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	Соус томатный	10	10.8	37.3	69.4	656	462
	Икра морковная1 - ясли	20	1.2	3.55	5.2	57.5	124
	Суфле рыбное	70	11.2	3.4	1.8	82.6	19
Итого за обед:		550	738.475	53.83	163.445	1367.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	Вафли - ясли	30	0.84	0.99	23.19	106.7	93
	Напиток лимонный	180	0.21	0.02	15.66	68	526
Итого за полдник:		210	1.05	1.01	38.85	174.7	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114
	Запеканка овощная	180	5.94	11.79	26.64	236.7	240
	Чай с сахаром - ясли	180	0.048	0.012	8.388	33.6	392
Итого за ужин:		400	713.308	12.842	92.148	522.3	
Итого за день:		1597	1462.93	81.015	360.601	2448.137	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Какао с молоком - ясли	180	3.78	3.264	15.552	106.8	397
	Каша манная молочная жидкая - ясли	180	6.467	7.422	26.945	198.693	268
	Бутерброды с маслом 1	24	1.28	0.08	8	108.8	99
Итого за завтрак:		384	11.527	10.766	50.497	414.293	
завтрак № 2:							
	Соки фруктовые (овощные) - ясли	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Капуста тушеная - ясли -	110	4.1	4	4.3	69.3	16
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Котлеты кур.паровые - ясли	50	11.93	12.62	8.09	194	306
	Соус сметанный - ясли	10	0.009	0.062	0.033	12.334	451
	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	3.254	4.827	19.007	132	17
	Суп картофельный с клецками - ясли	180	0.72	1.56	5.26	37.95	89
	Кисель	150			15	50	233
Итого за обед:		580	727.333	24.109	108.81	747.584	
полдник:							
	Компот из изюма и кураги,чернослива	150	0.525		20.717	46.667	531
	Ватрушка "Лакомка"1	50	8.417	19.667	20.5	292.5	595
Итого за полдник:		200	8.942	19.667	41.217	339.167	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114
	Омлет натуральный ясли1	160	5.6	8.7	1.5	106	307
	Чай с молоком - ясли	180	3.18	2.796	13.572	92.4	394
	Икра морковная1	20	0.8	2.367	3.467	38.334	124
Итого за ужин:		400	716.9	14.903	75.659	488.734	
Итого за день:		1664	1464.942	69.445	280.713	2011.278	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша рисовая молочная жидкая - ясли	180	6.924	8.604	34.477	241.2	31
	Бутерброд с маслом сыром 1	31	5.193	7.363	7.673	118.575	96

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кофейный напиток - ясли	180	1.8	2.22	18	99.18	512
Итого за завтрак:		391	13.917	18.187	60.15	458.955	
завтрак № 2:							
	Яблоки ясли	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114
	Кисель из свежих ягод1	150	0.15	0.075	16.125	65.25	518
	Салат из свеклы отварной1	30	0.686	2.315	3.943	39.086	54-13з-2020
	Соус сметанный - ясли	10	0.009	0.062	0.033	12.334	451
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ясли	60	11	10.5	9.9	177	54-6м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рассольник ленинградский со сметаной - ясли	180	1.692	5.46	11.988	104.436	93
	Макаронные изделия отварные - ясли	110	2.78	2.22	17.08	97.6	297
Итого за обед:		580	723.637	21.672	116.189	747.706	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.567	4.067	7.559	85	400
	Мармелад - ясли	20	0.01		7.94	32	
	Печенье - ясли	20	1.534	1.934	14.867	83.4	95
Итого за полдник:		190	6.111	6.001	30.366	200.4	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450	20	1.32	0.24	7.92	8.272	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Запеканка из творога. - ясли	180	20.588	18.653	28.395	364.028	319
	Чай с сахаром - ясли	180	0.048	0.012	8.388	33.6	392
Итого за ужин:		400	727.956	19.705	93.903	640.9	
Итого за день:		1661	1471.971	65.565	310.518	2089.001	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Какао с молоком - ясли	180	3.78	3.264	15.552	106.8	397
	Бутерброды с маслом 1	24	1.28	0.08	8	108.8	99
	Каша из пшенна и риса молочная жидкая "Дружба" - ясли	180	4.708	10.524	22.57	203.539	275
Итого за завтрак:		384	9.768	13.868	46.122	419.139	
завтрак № 2:							
	Соки фруктовые (овощные) - ясли	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Каша гречневая рассыпчатая - ясли	110	6.27	5.72	5.39	188.98	243
	салат из горошка консервированного - ясли	20	0.534	1	1.2	16.667	
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114
	Суп картофельный с макаронными изделиями - ясли	180	1.944	2.052	13.56	80.1	88
	Соус сметанный - ясли	10	0.009	0.062	0.033	12.334	451

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Компот из плодов или ягод сушеных1	150	0.25		16.75	67.5	531
	Оладьи из печени - ясли	60	17.3	11.7	11.8	222	284
Итого за обед:		570	733.627	21.574	105.853	839.581	
полдник:							
	Булочка "Пермская"1	45	2.88	5.64	23.4	156	573
	Напиток из плодов шиповника. - ясли	180	0.216	0.096	24.72	100.8	398
Итого за полдник:		225	3.096	5.736	48.12	256.8	
ужин:							
	Чай с лимоном. - ясли	180	0.144	0.024	12.24	49.2	393
	Хлеб бородинский 0.450	20	1.32	0.24	7.92	8.272	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114
	Рагу из овощей. - ясли	180	3.6	9.655	15.219	162	13
Итого за ужин:		400	711.064	10.719	84.579	454.472	
Итого за день:		1679	1457.795	51.897	289.204	1991.492	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	каша вязкая молочная кукурузная - ясли	180	3.79	3.79	21.3	135	54-2к-2020
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	40	392
	Бутерброды с маслом 1	24	1.28	0.08	8	108.8	99
Итого за завтрак:		384	5.13	3.89	38.76	283.8	
завтрак № 2:							
	Соки фруктовые (овощные) - ясли	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соус молочный - ясли	10	0.058	0.312	0.454	4.9	444
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль горох) - ясли	150	5.825	3.492	16.417	118.984	67
	Кисель из смородины	150	0.15	0.075	16.125	65.25	518
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ясли	60	11	10.5	9.9	177	54-6м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Салат из отварной моркови с чесноком - ясли	20	0.134	1	1.534	16.667	9
	Картофельное пюре1ясли	110	2.1	4.4	10.9	92	434
Итого за обед:		540	726.587	20.819	112.45	726.801	
полдник:							
	Йогурт - ясли	150	10	6.4	17	174	401
	Булочка "Алтайская"1	50	4.3	2.5	26.4	145	577
Итого за полдник:		200	14.3	8.9	43.4	319	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450	20	1.32	0.24	7.92	8.272	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114
	Плов из отварной говядины1	180	17.01	16.74	44.28	396	375
	Чай с сахаром - ясли	180	0.048	0.012	8.388	33.6	392
Итого за ужин:		400	724.378	17.792	109.788	672.872	
Итого за день:		1624	1470.635	51.401	308.928	2023.973	
Неделя 2 День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Какао с молоком - ясли	180	3.78	3.264	15.552	106.8	397
	Суп молочный с макаронными изделиями - ясли	180	5.16	4.68	16.92	129.6	39
	Бутерброд с маслом сыром 1	31	5.193	7.363	7.673	118.575	96
Итого за завтрак:		391	14.133	15.307	40.145	354.975	
завтрак № 2:							
	Бананы - ясли	100	1	0.334	14	64	105
Итого за завтрак № 2:		100	1	0.334	14	64	
обед:							
	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной - ясли	180	1.536	5.28	7.956	85.536	5
	КАША перловая рассыпчатая - ясли	110	3.583	5.045	22.55	152.633	248
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114
	салат из солёных огурцов и репчатого лука - ясли	20	0.2	1	0.534	12	29
	Рыба тушеная в томатном соусе - Ясли	70	12.278	3.248	4.312	95.998	144
	Компот из плодов или ягод сушеных1	150	0.25		16.75	67.5	531
Итого за обед:		570	725.167	15.613	109.222	665.667	
полдник:							
	«Крендель сахарный».	45	3.24	6.18	27.54	179.4	659
	Компот из яблок с	180	0.27	0.18	22.59	92.7	528

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	лимоном1						
Итого за полдник:		225	3.51	6.36	50.13	272.1	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450	20	1.32	0.24	7.92	8.272	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ1 - Ясли	180	0.062	0.009	0.361	203.7	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай с сахаром - ясли	180	0.048	0.012	8.388	33.6	392
Итого за ужин:		400	707.43	1.061	65.869	480.572	
Итого за день:		1686	1451.24	38.675	279.366	1837.314	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Каша гречневая молочная жидкая завтрак - ясли	180	6.231	9.665	22.57	200.077	57
	Кофейный напиток с молоком - ясли	180	3.6	4.44	19.2	84	395
	Бутерброды с повидлом 1	38	0.992	3.47	16.853	102.435	102
Итого за завтрак:		398	10.823	17.575	58.623	386.512	
завтрак № 2:							
	Бананы - ясли	100	1	0.334	14	64	105
Итого за завтрак № 2:		100	1	0.334	14	64	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450 ясли	20	1.32	0.24	7.92	17	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли обед	20	706	0.8	49.2	235	114
	Пюре из гороха - ясли	110	11.275	1.1	27.225	163.9	422
	Суп крестьянский с крупой и сметаной - ясли	150	1.45	4.46	8.97	81.78	86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соус сметанный - ясли	10	0.009	0.062	0.033	12.334	451
	Икра морковная1 - ясли	20	1.2	3.55	5.2	57.5	124
	Котлеты из кур1 - яс	60	10.7	9.3	5.7	149	415
	Кисель - ясли	150			13.5	46.5	233
Итого за обед:		540	731.954	19.512	117.748	763.014	
полдник:							
	Молоко кипяченое	150	4.567	4.067	7.559	85	400
	Пряники - ясли	20	0.96	0.56	15.54	67.16	60
	Зефир - ясли	30	0.437		42.819	165.819	
Итого за полдник:		200	5.964	4.627	65.918	317.979	
ужин:							
	Хлеб бородинский 0.450	20	1.32	0.24	7.92	8.272	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 ясли ужин	20	706	0.8	49.2	235	114
	Чай с молоком 1	180	1.35	1.17	14.31	72.9	506
	Картофель, запеченный в сметанном соусе ясли	180	3.8	8.7	13.5	169	208
Итого за ужин:		400	712.47	10.91	84.93	485.172	
Итого за день:		1638	1462.211	52.958	341.219	2016.677	
Среднее значение за период:		1645.1	1472.252	73.281	420.985	2336.442	