

Утверждено



Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 5 «Радуга»

В.В.Должикова

Приказ № 118 от 01.09. 2022 года

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ для детей раннего возраста 1-3 лет 12 часовой режим функционирования

1 неделя: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 1								
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	160	3,8	4,1	13,6	108,7	0,75	43
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	261
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	0,14	3
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,5	259
Обед	Огурец соленый	40	0,3	0	0,7	5,2	4,5	70
	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	150	1,2	2,9	7,6	62,0	10,5	30
	Котлета рубленая из птицы	60	9,9	9,9	9,7	167,2	0	349Б
	Каша рассыпчатая гречневая	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	0	186
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	11,6	46,5	3,4	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	1
Полдник	Йогурт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2	251
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	609
Ужин	Жаркое по-домашнему	150	17,4	16,4	16,8	288,0	6,3	153
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0,3	263
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	1
Итого за 1 день			55,8	54,4	180,8	1457,5	30,9	

1 неделя: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г			
День 2								
Завтрак	Каша жидкая (манная)	130	5,3	3	22,8	139,9	1,5	88
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,6	200
	Булка с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	Фрукты	95	3	1	42	192	13,0	368
Обед	Салат из свеклы	40	0,6	2,6	3,4	39,6	5,2	33
	Суп картофельный	150	1,3	1,7	10,1	60,9	7,0	40
	Голубцы ленивые	160/30	14,4	14,0	12,5	245	7,7	151
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	3,4	868
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
Полдник	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2	251
	Булочка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	110	13,2	13,3	14,2	247,8	7,3	240
	Соус молочный	50	1,0	2,5	3,5	43,9	0	350
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0,27	263
Итого за 2 день			53,3	51,9	205,0	1550,7	50,0	

1 неделя: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 3								
Завтрак	Каша вязкая, пшеничная, молочная	150	7	3,5	29,6	177,3	1,5	91
	Какао с молоком	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,5	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак								
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,5	259
Обед								
	Помидоры соленые	40	0,4	0	1,0	5,4	4,5	70
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	1,7	3	7,5	65,3	15,5	30
	Котлеты из говядины	60/5	10	13,7	9,7	210,2	1,6	161
	Пюре из гороха с маслом	120	24,2	5,5	42,5	234,8	0	427
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	17,4	71,8	9,9	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	1
Полдник								
	Снежок	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2	251
	Булка	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	1
Ужин								
	Салат из свеклы	40	0,6	2,6	3,4	39,6	7,2	33
	Суфле из рыбы	70	11,8	6	2,9	116,3	0,4	268
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,6	200
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
Итого за 3 день			74,0	53,5	215,2	1565,0	47,4	

1 неделя: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 4								
Завтрак	Каша вязкая, ячневая молочная	160	5,0	5,7	21,1	153,0	1,5	99
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0,3	263
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	95	0,8	0,8	19,0	91,2	13,0	368
Обед								
	Огурец соленый	40	0,3	0	0,7	5,2	4,5	70
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,9	4,8	6,8	94,4	15,5	56
	Печень по – строгановски	70	12,9	9,9	3,1	153,0	6,1	33
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	17,1	115	12,4	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	11,6	46,5	0,4	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	1
Полдник								
	Йогурт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2	251
	Батон	30	4,5	1,7	30,8	157,2	0	1
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	100	16,2	12,7	30,9	240,2	0,4	331
	Соус молочный (сладкий)	50	0,9	1,8	5,6	43,7	0	350
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	0	393
Итого за 4 день			57,0	53,8	207,7	1515,9	42,9	

1 неделя: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 5								
Завтрак	Каша вязкая, молочная с хлопьями овсяными (Геркулес)	130	4,7	6,4	16,4	140,2	1,5	93
	Молоко кипяченое	200	4,4	3,8	7,2	81,0	2,9	255
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,5	259
Обед	Помидоры соленые	40	0,4	0	1,0	5,4	4,5	70
	Свекольник, с мясом и со сметаной	180	3,4	5,2	11,0	116,11	8,0	34
	Гуляш	70	12,8	10,2	3,3	156,3	1,7	277
	Макароны	120	5,5	4,5	26,5	168,4	0	688
	Кисель	150	0,1	0,0	21,1	84,8	6,5	233
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	1
	Полдник	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2
	Булочка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
	Омлет натуральный с зеленым горошком	110/40	6,5	8,7	3,7	117,8	5,5	111
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	2,4	868
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	1
Итого за 5 день	Всего за день:		53,3	52,7	186,1	1453,0	37,7	

2 неделя: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная, жидкая	130	4,7	7,6	22,6	178,0	1,3	283
	Какао с молоком	180	1,0	1,0	10,8	75,0	2,8	248
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й Завтрак	Сок	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,5	259
Обед	Огурец соленый	40	0,4	0	1,0	5,4	4,5	70
	Суп харчо	150	3,3	2,7	10,1	60,9	3,2	362
	Оладьи из печени	60	9,7	11,6	15,4	200,0	0,4	76
	Рагу из овощей	130	14,2	4,0	10,1	86,6	16,3	77
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	11,6	46,5	2,4	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	8,5	40,8	0	1
Полдник	Снежок	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2	251
	Булка	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	1
Ужин	Лапшевник с творогом	150	12,2	11,6	31,2	283,0	0,1	212
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	0	393
Итого за 6 день			58,9	52,0	192,4	1347,2	35,7	

2 неделя: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,8	14,8	102,6	0,8	44
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,6	393
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	Фрукты свежие	95	0,8	0,8	19	91,2	13,0	368
Обед	Помидоры соленые	40	0,4	0	1,0	5,4	4,5	70
	Щи со свежей капусты	150	1,2	3	5,5	53,9	16,7	187
	Плов из птицы	180	21,5	21,2	29,8	398,3	1,0	304
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,8	8,9	240
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	1
Полдник	Йогурт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2	251
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	609
Ужин	Запеканка творожная с морковью	120	12,2	10,2	28,0	245,6	3,6	268
	Соус молочный	60	1,3	3,2	4,3	53,7	0	350
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	15,1	95,1	1,4	395
Итого за 7 день			57,4	59,4	201,0	1578,1	52,7	

2 неделя: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 8								
Завтрак	Каша «Дружба»	150	5,3	5,8	17,8	112,6	2,9	93
	Чай с сахаром	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	1,6	263
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2,0	101
2-й Завтрак								
	Сок	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,5	259
Обед								
	Огурец соленый	40	0,3	0	0,7	5,2	4,5	70
	Рассольник Ленинградский, с мясом и со сметаной	150	5,3	4,8	16,8	116,1	6,6	33
	Котлеты рыбные	70	9,5	7,9	6,7	153,0	0,4	134
	Капуста тушеная	120	5,7	8,5	14,5	108,6	8,6	200
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	11,6	46,5	2,4	868
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	0	1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0	1
Полдник								
	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2	251
	Булочка	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	1
Ужин								
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	10,2	9,3	19,2	165,3	0,1	206
	Кисель	150	0,1	0,0	21,1	94,8	6,5	233
Итого за 8 день			50,6	46,5	213,4	1386,6	40,3	

2 неделя: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 9								
Завтрак	Каша ячневая	150	6,4	4,6	22,9	159,2	1,5	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0,4	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	0,1	3
2-й завтрак	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	19	91,2	13,0	368
Обед	Салат из свеклы	40	0,6	2,6	3,4	39,6	4,2	33
	Суп рыбный	180	3,4	4,3	5,7	66,9	3,6	87
	Биточки паровые	60	13,0	9,6	8,3	173,0	0,1	289
	Пюре картофельное	120	2,5	3,7	17,2	115,7	18,1	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	11,6	46,5	4,5	241
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	0	1
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	1
	Полдник	Йогурт	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	609
Ужин	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	3,5	5
	Яйцо отварное	45	5,5	5	2,3	68,6	0	209
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,6	393
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	35,5	0	1
Итого за 9 день			52,2	49,6	186,7	1401,7	51,8	

2 неделя: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 10								
Завтрак	Каша молочная вязкая пшеничная	130	6	2,9	25,2	151,8	1,6	91
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0,3	263
	Булка с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	0	1
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,2	17,7	75,1	3,5	259
Обед	Огурцы соленые	40	0,3	0	0,7	5,2		70
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	1,7	3	7,5	65,3	15,5	30
	Рыба тушеная с овощами	60/5	11,3	6,2	0,2	88,5	2,8	144
	Сложный гарнир	130	4,2	7,5	23,7	162,0	12,6	60
	Кисель фруктовый	150	0,1	0	21,1	84,8	0	233
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46	0	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0	1
	Полдник	Снежок	200	5,6	4,9	7,8	102,8	1,2
	Булка	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	117
Ужин	Оладьи с повидлом	130/5	7,1	15,5	19,9	321,9	1,5	116
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0	10	41,7		393
Итого за 10 день			46,0	48,7	191,5	1443,9	52,0	