

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №126»



А.В.Шарыгина
приказ № 146 - о.д. от 29.12.2023

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года
в МБДОУ "Детский сад №126"
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом 150\5	155	2,9	5,0	13,3	110	0,0
213	Яйцо варёное 0,5 шт	25	3,2	2,9	0,2	40	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	355	10,8	10,7	37,1	289	1,2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	3,3
	Обед						
36	Салат из свёклы	40	0,6	2,4	3,4	38	3,8
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	550	21,8	8,0	68,0	441	22,4
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком 120\30	150	11,0	10,3	60,6	379	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	400	16,0	14,8	78,0	508	12,3
	ВСЕГО	1405	51,1	36,0	194,0	1315	39,1

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром 10\5\25	40	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом 150\5	155	1,6	3,8	15,9	105	0,0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	455	10,8	14,2	64,0	429	11,4
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом 100\10	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний) 10\150	160	3,6	4,5	12,6	105	10,0
291	Запеканка картофельная с мясом	130	9,6	7,1	22,1	192	3,1
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	515	16,4	14,6	62,8	447	18,5
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	60	9,5	6,5	1,4	102	0,3
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	17,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	11,3
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	430	15,2	10,6	54,0	372	32,2
	ВСЕГО	1510	45	42	198	1352	63

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом 5\25	30	2,0	3,6	14,4	99	0,0
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	345	18,3	21,0	28,3	376	4,9
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Обед						
31	Салат из свеклы с сыром	40	1,9	3,8	2,9	53	3,3
76	Рассольник Ленинградский со сметаной 150\5	155	0,7	4,6	10,5	89	4,6
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
132	Капуста тушеная	100	2,1	3,2	9,4	75	17,2
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	565	18,1	19,2	74,5	550	25,5
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком 130\30	160	26,4	19,0	28,5	393	0,6
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
392	Чай с сахаром	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0
	Итого	450	28,4	22,3	56,7	544	5,6
	ВСЕГО	1470	67,8	66,4	170,2	1561	36,8

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом 20\5\25	50	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом 150\5	155	4,7	6,6	21,9	163	1,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	355	9,5	13,0	59,8	392	3,0
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,8	2,0	3,9	37	6,3
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной 150\5	155	2,0	3,7	7,8	70	6,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	150	16,8	11,0	31,0	291	0,4
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	530	22,3	17,2	66,5	507	16,3
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	45	0,7	2,3	5,5	46	12,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	430	14,1	9,5	60,3	383	30,4
	ВСЕГО	1415	48,8	42,1	197,6	1361	50,7

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100\20	120	24,2	17,3	31,4	379	0,5
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	350	31,9	27,2	58,5	608	1,9
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом 100\10	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска) 20\150	170	4,3	1,9	11,0	79	6,8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	535	18,2	15,5	60,5	454	14,2
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном 150\4	154	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	444	14,3	23,9	59,8	506	46,5
	ВСЕГО	1439	67,1	69,1	196,4	1672	63,5

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная манная жидкая с маслом 150\5	155	2,4	3,8	15,1	104	0,0
213	Яйцо варёное 0,5 шт	25	3,2	2,9	0,2	40	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
394	Чай с молоком	170	3,0	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	375	10,6	9,8	40,1	292,0	1,1
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	40	0,5	2,0	4,6	39	3,7
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
277	Гуляш из отварного мяса (1 сорт)	60	8,1	5,3	2,2	89	0,5
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	585	19,7	14,5	71,7	495	11,3
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом 130\25	155	8,0	6,4	59,0	323	0,7
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	405	8,4	6,8	73,8	387	10,7
	ВСЕГО	1465	41,3	33,6	196,6	1251	24,0

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом 20\5\25	50	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом 150\5	155	4,7	6,6	21,9	163	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	11,0	81	1,2
	Итого	355	10,0	13,4	61,5	404	3,0
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом 100\10	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной 150\5	155	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22,0	159	4,4
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	510	13,4	8,3	61,2	370	13,7
	Уплотнённый полдник						
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
393	Чай с лимоном 150\4	154	0,1	0,0	8,1	33	1,4
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	479	19,4	11,5	73,2	494	34,8
	ВСЕГО	1454	45,5	35,8	213,4	1372	52,4

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
213	Яйцо варёное	25	3,2	2,9	0,2	40	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	9,8	5,9	37,5	243	1,2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	40	0,7	1,7	3,3	31	3,9
109	Бульон куриный с гренками 150\25	175	3,8	1,6	26,4	135	0,3
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	150	7,4	4,8	13,6	127	6,0
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	550	14,5	8,6	68,0	405	11,5
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	445	16,7	12,5	84,2	516	22,6
	ВСЕГО	1470	44,0	29,5	200,7	1243	36,4

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром 10\5\25	40	4,3	7,0	14,3	138	0,1
237	Запеканка из творога с джемом 100\20	120	17,6	12,1	38,7	302	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	310	22,0	19,1	58,0	460	0,8
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,6	2,1	3,4	35	4,8
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	80/50	5,9	7,7	10,5	135	2,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	505	10,3	13,1	49,5	357	18,1
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с лимоном 150\4	154	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	459	13,5	14,0	51,6	388	13,6
	ВСЕГО	1384	48,6	48,7	176,6	1309	33,4

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом 20\5\25	50	2,1	4,1	28,6	160	0,5
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом 150\5	155	3,5	4,6	18,8	130	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	11,0	81	1,2
	Итого	355	8,8	11,4	58,3	371	1,7
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом 100\10	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1
85	Суп картофельный с клецками 150\20	170	1,4	2,3	8,3	59	3,9
286	Тефтели мясные (фарш домашний) 60\30	90	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	605	18,8	19,8	78,1	552	12,8
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	60	10,3	3,6	2,6	84	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	15,5	8,3	48,8	333	27,6
	ВСЕГО	1565	45,8	42,1	202,8	1360	43,0
	Общее	14577	505,1	445,3	1946,8	13796	442,1
	среднее в день	1458	50,5	44,5	194,7	1380	44,2

* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.