

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №283

«Золотой ключик»

Е. С. Рыбакова

«08 октября 2024 года



Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей 1-3 года

в МБДОУ «Детский сад №283 «Золотой ключик»

с 12-ти часовым пребыванием

№ рецептуры по Сборнику рецептов блока 2014 года	Наименование блока	Выход блока	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Первый день								
Завтрак								
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2	
	Итого	335	5,6	7,3	22,6	179	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 свежеслы с огурцами солёными	40	0,6	2,4	2,7	35	3,4	
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	
	Итого	525	20,0	7,6	54,7	376	22,0	
Уплотнённый полдник								
449	Оладьи со стужённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,2	
400	Молоко кипячёное	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	1360	44,2	32,2	166,3	1140	38,7	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блока 2014 года	Наименование блока	Выход блока	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,6	3,8	15,9	105	0,0	
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3	
	Итого	355	9,3	13,7	43,0	334	1,4	
	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							
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1	
82	Суп картофельный с вермишелью	150	1,7	1,7	10,3	63	5,0	
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1	
199/2015	Пюре гороховое	120	12,5	5,0	21,0	180	0,0	
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	555	26,1	16,2	64,3	508	10,5	
	Уплотнённый полдник							
252	Запеканка картофельная с мясом	130	9,6	7,1	22,1	192	3,1	
399	Сок фруктовый	150	0,7	0,0	13,7	57	2,7	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	305	12,3	7,6	50,1	319	5,8	
	ВСЕГО	1325	50	40	175	1265	19	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
392	Чай с сахаром	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0	
	Итого	370	9,9	13,9	30,9	288	10,2	
	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							
35	Салат из свежлы с яблоками	40	0,5	2,0	4,6	39	3,7	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6	
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1	
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	480	13,7	20,6	56,0	465	43,7	
	Уплотнительный полдник							
154	Запеканка морковная с творогом со стущенным молоком	130/20	14,4	11,7	31,6	290	2,0	
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4	
	Итого	354	18,4	14,1	65,9	464	3,4	
	ВСЕГО	1314	45,0	52,6	163,5	1308	58,1	

Четвертый день

№ рецептуры по Оборинку рецептур бланк 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	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							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,7	2,3	5,5	46	12,0	
57	Борщи со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	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	22,2	17,5	68,1	516	22,0	
	Уплотнённый полдник							
255	Тефтели мясные	60	7,3	9,7	11,7	151	1,4	
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	17,0	
399	Сок фруктовый	150	0,7	0,0	13,7	57	2,7	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	355	12,3	13,7	58,1	392	21,1	
	ВСЕГО	1340	47,0	46,7	197,0	1379	47,1	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блока 2014 года	Наименование блока	Выход блока	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
185	Каша молочная шпённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0	
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3	
	Итого	350	11,2	14,5	45,9	359	1,4	
	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							
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,7	3,5	5,3	66	11,0	
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5	
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
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	520	16,6	16,4	62,2	469	26,4	
	Уплотнённый полдник							
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	14,0	11,0	22,7	246	0,3	
	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	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	409	18,5	21,3	72,2	551	11,7	
	ВСЕГО	1389	49,0	54,8	197,9	1483	40,3	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0	
394	Чай с молоком	170	3,0	2,6	10,5	78	1,1	
	Итого	375	5,4	6,4	25,6	182,0	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	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	555	18,9	14,6	62,5	456	9,0	
	Уплотнённый полдник							
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом	130/25	8,0	6,4	59,0	323	0,7	
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0	
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
	Итого	455	11,8	10,4	86,7	504	0,7	
	ВСЕГО	1485	38,7	34,0	185,8	1219	11,7	

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0	
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	11,0	81	1,2	
	Итого	355	8,1	11,8	52,9	351	1,7	
	2-й завтрак							
401	Раженка 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							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2	
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22,0	159	4,4	
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	470	13,1	8,3	60,4	365	10,9	
	Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная	150	2,3	3,7	6,5	85	19,3	
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	389	7,8	5,7	57,4	328	20,9	
	ВСЕГО	1324	31,9	29,9	181,4	1135	34,2	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2	
	Итого	375	4,6	2,5	23,0	133	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							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2	
109	Бульон куриный с гречками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3	
302	Пыльца, 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	14,1	8,9	68,7	409	24,8	
	Уплотнённый полдник							
258	Биточки домашние	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2	
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0	
399	Сок фруктовый	150	0,7	0,0	13,7	57	2,7	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	375	15,5	13,9	63,8	448	17,4	
	ВСЕГО	1400	37,1	27,9	166,5	1069	44,5	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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	
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2	
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Итого	370	12,2	17,3	30,5	326	10,3	
	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 соевым соусом	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 (цыпленка)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5	
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	359	13,1	13,7	41,3	342	8,6	
	ВСЕГО	1344	38,4	46,6	138,9	1129	37,9	

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
Завтрак								
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2	
	Итого	355	8,2	10,5	42,5	298	1,2	
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								
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1	
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9	
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0	
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	605	18,8	19,9	79,0	555	10,7	
Уплотнённый полдник								
2,78	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,6	93	-	
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
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	355	12,2	10,6	37,3	293	14,6	
	ВСЕГО	1425	42,1	44,9	169,4	1237	27,1	
	Общее	13694	423,7	409,5	1741,5	12364	358,1	
	среднее в день	1369	42,4	41,0	174,1	1236	35,8	

* 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.