


город Лермонтов, 2023 год

для питания детей
возрастной группы до 3 лет
в дошкольных организациях
с 10,5 часовой пребыванием

(осень)

Примерное десятидневное меню

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 8
«Атенькинский цветочек»
Т.Л. Ковшарова
2023 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150	1,60	0,19	16,83	76,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
Итого за завтрак:			3,20	3,99	33,73	184,00	0,02	
Второй завтрак :								
	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№ 400 Сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,72	1,85	10,11	63,90	4,95	№82 Сб. рец.-2011
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151,00	7,34	№302 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			19,48	13,38	74,88	501,12	19,19	
Полдник								
	Булочка домашняя	60/3	4,37	7,51	32,35	214,80	0,15	№469 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№397Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			5,17	7,60	44,26	266,30	0,17	
Итого за первый день:			33,94	31,39	162,95	1064,74	22,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рел.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,91	№94 Сб. рел.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рел.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рел.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Итого за завтрак:		200	10,62	15,87	57,97	417,40	1,89
Второй завтрак	Молоко	150	1,82	1,95	8,36	58,35	4,55	№79 Сб. рел.-2011
	Суп картофельный протертый с гречками	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рел.-2011
	Котлеты рубленые	75	2,84	2,18	13,63	85,50	0,00	№205 Сб. рел.-2011
	Макаронные отварные с маслом	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб. рел.-2011
	Итого за второй завтрак:		300	26,16	20,16	304,50	4,96	№376 Сб. рел.-2011
Обед	Пюре из свеклы	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	
	Компот из смеси сухофруктов	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	10	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30						
	Итого за обед:		210	2,77	0,42	30,57	117,75	0,30
Итого за полдник:								
Полдник	Зразы рыбные с яйцом	60	8,06	4,00	9,03	104,00	1,37	№265 Сб. рел.-2011
	Капуста тушеная	100	2,066	3,24	9,42	75,10	17,16	№336 Сб. рел.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рел.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за полдник:		320	10,93	7,33	30,36	230,60	18,55	
Итого за четвертый день:								
			48,17	43,08	180,27	1291,12	28,43	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День сельмой								
Завтрак	Суп молочный с крутой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91	№694 Сб. рец.-2011
		150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	9,19	11,35	33,98	274,80	0,98	№54 рец.-2011
Итого за завтрак:	Икра морская	150/3	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№57 Сб. рец.-2011
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	70	1,17	3,4	1,37	66,3	6,19	№305 Сб. рец.-2011
	Котлета рубленая из птицы	150	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№321 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№383 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			20,21	12,11	67,30	487,22	20,62	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,93	4,70	25,04	173,32	0,04	№458 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			7,97	4,71	32,03	201,32	0,06	
Итого за сельмой день:			37,37	28,17	133,31	963,34	21,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Ишевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	1,0 №395 Сб. рец.-2011	
	Суп молочный с манной крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2	0,9 №94 Сб. рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			9,11	10,87	36,96	282,20	1,89	
Второй завтрак	Свежее яблоко	150/1 шт.	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картоф. и со смет.	150/3	1,12	3,38	5,20	55,65	11,10 №67 Сб. рец.-2011	
	Тфтели мясные	70	9,50	11,00	12,10	185,50	0,53 №287 Сб. рец.-2011	
	Свекла тушеная в белом соусе	100	1,47	3,21	9,77	73,80	1,15 №339 Сб. рец.-2011	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30 №376 Сб. рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			15,96	18,72	84,24	569,30	32,10	
Полдник	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02 №392 Сб. рец.-2011	
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32 №221 Сб. рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за полдник:			11,98	11,88	37,92	305,75	0,34	
Итого за восьмой день:			37,65	42,07	173,82	1223,25	49,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
День девятый	Печенье	30	1,9	5	20,6	135,0	0,0		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшениная	150	3,42	0,94	19,69	101,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397Сб. рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
Итого за завтрак:	Молоко	200/11	9,71	5,89	42,49	262,20	1,25	№400 Сб. рец.-2011	
Второй завтрак:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,09	6,42	10,08	113,32	2,73	№ 82 Сб. рец.-2011	
			1,61	1,70	10,29	62,85	4,95		
		75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011	
		100	2,066	3,24	9,42	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011	
		150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011	
		10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
		30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00		
			24,28	20,52	79,19	591,67	35,60		
		Итого за обед:							
		Полдник	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	0,17
150	2,04			3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011	
150/7	0,04			0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011	
10	0,76			0,08	4,92	23,50	0,00		
	Чай с сахаром		15,91	7,66	28,11	12,30			
	Хлеб пшеничный		40,19	28,18	107,30	47,90			
Итого за полдник:	Итого за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Ишевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак	Завтрак	156	18,88	14,54	33,97	0,35	№235 Сб. рец.-2011	
	Пудинг из творога	200	3,17	2,68	15,97	1,30	№395 Сб. рец.-2011	
	Кофейный напиток с молоком	5	0,04	3,63	0,07	0,00	№6 Сб. рец.-2011	
	Масло сливочное	20	1,52	0,16	9,84	0,00		
	Хлеб пшеничный		27,13	28,08	80,45	1,70		
Итого за завтрак:		150/1 шт.	0,60	0,60	14,70	15,00		
Второй завтрак	Свежее яблоко	150/3	3,29	3,16	9,79	3,49	№81 Сб. рец.-2011	
Обед	Суп картофельный с горохом душистым	80	12,08	3,92	8,21	2,62	№258 Сб. рец.-2011	
	Шницель рыбный натуральный	150	2,80	8,50	19,20	12,00	№321 Сб. рец.-2001	
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	0,33	0,02	20,83	0,30	№376 Сб. рец.-2011	
	Компот из смеси сухофруктов	10	0,76	0,08	4,92	0,00		
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,00		
	Хлеб ржаной		22,04	16,71	94,37	37,43		
Итого за обед:								
Полдник	Макаронник с маслом сливочным	100/3	4,26	5,31	23,99	0,00	№209 Сб. рец.-2011	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	№392 Сб. рец.-2011	
	Итого за полдник:		4,30	5,32	30,98	0,02		
	Итого за десятый день:		54,07	50,71	220,50	54,15		
	Итого за весь период:		432,48	361,24	1678,63	322,16		
Среднее значение за период:			43,25	36,12	167,86	32,22		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	27	57			