

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Подольский детский сад»
_____ А.Г. Ильясова

**Примерное 10-ти дневное меню
рациона питания детей от 1 года до 3-х летнего возраста**

МБДОУ «Подольский детский сад»

с 10-ти часовым режимом работы

2023 год

Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория от 1 до 3 лет

Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.

Понедельник -1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	160					33
	Хлеб пшеничный с маслом	30					6;0001
	Кофейный напиток с молоком	160					126
Итого за завтрак		350	6,495	12,650	35,310	275,632	
2 завтрак	Сок фруктовый	100					532
Итого за 2 завтрак		100	0,3	0,1	15,2	68	
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30					1,7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	140					2,5
	Жаркое по - домашнему	140					590
	Кисель	130					233
	Хлеб	40					0001
Итого за обед		480	15,91	10,67	60,35	404,48	
Полдник	Ватрушка королевская (с творогом)	50					97
	Чай сладкий с молоком	150					134
Итого полдник		200	17,81	9,86	25,3	210,81	
Итого за день:			40,515	33,280	136,160	958,922	

Менюготавливаемых блюд. Возрастная категория от 1 до 3 лет

Вода питьевая детская (на весь день) , 300 мл.

Вторник -1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	160					277
	Хлеб пшеничный с маслом	30					6;0001
	Какао с молоком	160					9,4
Итого за завтрак		350	7,99	15,92	46,75	376,77	
2 завтрак	Бананы	100					368
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	15,13	62,67	
Обед	Зеленый горошек отварной	30					1,8
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	140					36
	Капуста тушеная	70					200
	тефтели мясные	70					174
	Компот из яблок	140					372
	Хлеб	40					0001
Итого за обед		490	23,42	18,85	59,685	475,33	
Полдник	Гренки с сыром	50					117
	Ряженка	150					3
Итого полдник		200	12,07	11,8	36,045	304,535	
Итого за день:			44,975	46,670	157,610	1219,307	

Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория от 1 до 3 лет

Вода питьевая детская (на весь день) , 300 мл.

Среда -1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак:	суфле творожное	80					18
	чай с молоком	180					394
	фрукт (банан/груши/яблоко)	90					368
Итого за завтрак		350	8,82	9,69	69,74	399,75	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100					130
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	11,7	48	
Обед	Салат из свежей капусты	30					32
	Суп "Харчо" с мясом птицы	140					101
	Вареники с картофелем	140					323
	Компот из смеси сухофруктов	140					376
	Хлеб ржаной	10					0001
Итого за обед		460	10,971	18,945	64,83	501,2115	
Полдник	Яйца вареные	40					78
	Бутерброд горячий с сыром	35					11
	Чай с лимоном и сахаром	150					133
Итого за полдник		225	9,855	11,82	17,04	215,47	
Итого за день:			30,146	40,455	163,310	1164,432	

Менюготавливаемых блюд. Возрастная категория: от1 до 3лет

Вода питьевая детская (на весь день) , 300 мл.

четверг -1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич	№
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	160					66
	Хлеб пшеничный с маслом с маслом	30					0001; 6
	Какао с молоком	160					9,4
Итого за завтрак		350	9,025	14,750	44,860	361,082	
2 завтрак	Груши	100					368
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	30					181
	Суп – пюре гороховый на мк/б с гренками	140					2,6
	Макаронные изделия отварные	80					8,2
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	50					93
	Кисель	140					233
	Хлеб ржаной	20					0001
Итого за обед		460	19,418	15,800	54,255	1128,290	
Полдник	кондитерские изделия	50					712
	Чай сладкий с молоком	150					134
Итого за полдник		200	3,129	10,21	28,853	188,505	
Итого за день:		1110	31,972	41,060	137,468	1719,877	

Меню приготовляемых блюд. Возрастная категория: от 1 до 3 лет
Вода питьевая детская (на весь день) , 300 мл.

пятница -1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецеп
			Б	Ж	У		
Неделя1 День 5							
Завтрак:	сырники из творога	140					462
	Кофейный напиток с молоком	160					126
	банан/груши/яблоко	50					368
Итого за завтрак		350	13,71	10,63	27,87	341,98	
2 завтрак	Яблоки	100					368
Итого 2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	
Обед	Салат из красной фасоли	30					47
	Суп рыбный из консервов	140					42
	Котлета мясная с тушеной свеклой	130					8
	чай с сахаром и лимоном	130					РЦ 10.86
	Хлеб	40					0001
Итого за обед		470	21,79	12,44	57,05	432,49	
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая	100					3,4
	Чай с сахаром	130					132
Итого за полдник		230	2,87	5,23	26,50	144,65	
Итого за день:			38,77	28,70	121,22	964,12	

Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория от 1 до 3 лет
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.

понедельник-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	160					68
	Бутерброды с маслом	30					0001;6
	Чай с молоком	160					394
Итого за завтрак		350	8,25	16,70	39,70	340,65	
2 завтрак	Сок фруктовый	100					130
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	11,7	48	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	30					1,8
	Свекольник, с мясом и со сметаной	140					34
	Плов из отварной птицы	130					4,2
	Чай с лимоном	140					200,264
	Хлеб	30					0001
Итого за обед		470	20,527	19,930	55,573	499,907	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50					454
	Чай с сахаром	150					132
Итого за полдник		200	2,46	3,17	33,56	144,69	
Итого за день:			31,7	39,8	140,5	1033,2	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1 года до 3 лет Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.

вторник-2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая	160					64
	Хлеб с маслом	50					1
	Кофейный напиток с молоком	140					253
Итого за завтрак		350	9,960	16,750	45,880	284,310	
2 завтрак	Бананы	100					368
Итого за 2 завтрак		100	1,50	0,10	15,13	62,67	
Обед	Салат Мозаика	30					52
	Суп картофельный с вермишелью и фрика	140					101
	Картофельное пюре	80					56
	Рыба, запеченная в омлете	50					348
	Компот из сухофруктов	140					241
	Хлеб	30					0001
Итого за обед		470	19,14	15,16	61,76	446,53	
Полдник	Кондитерские изделия	50					26
	Ряженка	150					3
Итого за полдник		200	8,25	10,4	33,108	258,535	
Итого за день:			38,85	42,41	155,88	1052,05	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1 года до 3 лет Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.

среда-2

среда-2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
Завтрак:	Каша ячневая молочная	160					3,11
	Хлеб пшеничный с маслом	30					6;0001
	Какао с молоком	160					9,4
Итого за завтрак		350	10,305	26,230	136,760	295,502	
2 завтрак	Сок фруктовый	100					130
Итого за завтрак		100	0,5	0	11,7	48	
Обед	Салат витаминный	30					22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	140					2,5
	Пельмени мясные отварные	130					440
	чай с сахаром и лимоном	130					233
	Хлеб	20					0001
Итого за обед		450	16,97	18,83	54,43	397,77	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	50					235
	Чай с сахаром	150					132
Итого за полдник		200	6,32	7,58	22,08	158,20	
Итого за день:			34,095	52,640	224,969	899,472	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1 года до 3 лет Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.

четверг-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдаблюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецепт
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4							
Завтрак:	Омлет натуральный с маслом	80					110
	Бутерброды с маслом	30					1
	Кофейный напиток с молоком	150					253
	фрукт (банан/груша/яблоко)	90					368
Итого за завтрак		350	11,970	21,700	30,850	358,150	
2 завтрак	Груши	100					368
Итого за 2завтрак		100	0,4	0,3	9,5	42	
Обед	Салат из свеклы с яблоками и черносливом	30					20
	Суп крестьянский со сметаной	140					37
	Котлеты рыбные любительские	50					357
	Соус молочный	10,0					448
	Капуста тушеная	80,0					708
	Чай с лимоном и сахаром	130,0					133
	Хлеб	30					0001
Итого за обед		470,0					
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая	100					283
	Компот из смеси сухофруктов	100					241
	Бутерброт с маслом	15					1
Итого за полдник		215	5,56	10,15	48,71	307,20	
Итого за день:			30,615	40,790	142,910	1052,663	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет Вода питьевая детская (на весь день), 300мл.

пятница-2

пятица-2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2/День 5							
Завтрак:	Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными "Геркулес"	160					93
	Хлеб пшеничный с маслом	30					0001; 6
	Какао с молоком сгущенным	160					250
Итого за завтрак		350	7,42	16,21	44,65	352,07	
2 завтрак	Яблоки	100					368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	45	
Обед	Зеленый горошек отварной	30					1,8
	Рассольник из мяса птицы	140					104
	Котлета	50					381
	Картофельное пюре	80					56
	Компот из сухофруктов	140					241
	Хлеб	30					0001
Итого за обед		470	15,44	11,88	79,31	490,97	
Полдник	Пирожок с творожным фаршем	50					555
	Чай с сахаром	150					392
Итого за полдник		200	5,4	1,95	37,54	173,11	
Итого за день:			28,66	30,44	171,30	1061,15	