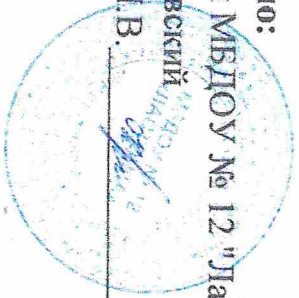


Согласовано:
Заведующая МБДОУ № 12 "Ласточка"
пгт. Яблоновский
Курганова Л.В.



Утверждаю:
ИП Барчо Рустам Русланович
Барчо Р. Р.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей 1,5-3 лет
в МБДОУ № 12 "Ласточка" пгт. Яблоновский
(осень-зима)

2023г.

Категория:

Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	90	7,22	7,50	1,79	103,69	0,387	215
ЗАВТРАК	Ирва из кабачков (консервированная)	40	0,40	2,80	2,80	38,8	0	28
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	3,99	15,01	104,46	0	1
ЗАВТРАК	Кефир-ный напиток с молоком	180	3,11	2,74	14,02	93,89	1,296	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	150	3,60	6,00	17,92	141,75	63,81	500
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	210	14,95	14,99	27,49	287,03	32,151	291
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,18	0,00	2,47	14,59	3,8	10
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,99	0	376
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,77	11,24	62,57	0	702,1
ПОЛДНИК	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	39,96	8,5	368
УЖИН	Рыба, тушенная с овощами	70	12,68	2,48	2,57	83,65	4,508	247
УЖИН	Каша вязкая пшеничная солёная	130	4,80	0,30	21,01	100,66	0	168,7
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,82	0,16	4,17	21,98	1,784	12
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
Итого за день:			1735	62,85	47,84	1463,92	119,131	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	180	4,57	5,97	14,53	130,74	1,635	80
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/8/5	4,21	6,23	15,01	132,12	0,001	3
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп картофельный гороховый	150	4,59	5,28	15,43	127,92	11,58	81
ОБЕД	Котлеты, биточки, шинцели рубленые	70	12,74	12,08	8,40	193,17	1,057	262,1
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,15	3,46	21,57	130,48	25,455	321
ОБЕД	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,37	0,85	1,12	14,41	2,412	19
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,99	0	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ПОЛДНИК	Ряженка	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701,1
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	401
ПОЛДНИК	Банан	50	5,76	7,16	34,51	225,26	0,195	453
ПОЛДНИК	Банан	85	1,27	0,42	17,85	81,6	8,5	368
УЖИН	Вареники ленивые	120	17,65	11,12	16,75	237,2	0,48	230
УЖИН	Соус сметанный сладкий	36	1,15	1,45	5,34	39,35	0,305	354
УЖИН	Салат из моркови	40	0,50	0,04	3,46	16,63	1,92	41

УЖИН	Какао с молоком	180	3,19	2,68	13,90	91,55	1,296	397	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	70,22	61,62	243,43	1816,73	57,191		
День 3									
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречкой	150	5,09	6,05	15,02	135,06	1,695	64	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	3,99	15,01	104,46	0	1	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,74	14,02	93,89	1,296	395	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Суп-пюре домашний	150	1,90	6,18	7,47	93,47	8,535	86	
ОБЕД	Плов из птицы	200	18,24	16,98	21,74	306,92	4,44	304	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1,39	0,88	4,64	31,73	3,12	36	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	90	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ОБЕД	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401	
ПОЛДНИК	Вафли	10	0,32	0,28	8,11	34,21	0,06	702,2	
ПОЛДНИК	Апельсины	85	0,76	0,17	6,89	36,55	51	368	
УЖИН	Котлеты, биточки, шинцели рыбные натуральные	70	14,42	3,36	8,91	123,46	8,141	258	
УЖИН	Винегрет овощной гарнир	180	3,89	2,70	18,79	116,66	30,33	45	
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	61,85	60,11	191,04	1447,71	111,512		
День 4									
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеница	150	5,77	6,27	20,61	162,96	1,665	163,1	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/5/5	4,21	6,23	15,01	132,12	0,001	3	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Борщ	150	3,60	6,00	17,92	141,75	63,81	500	
ОБЕД	Тедтели мясные	70	11,93	12,01	3,80	170,88	0,798	287,1	
ОБЕД	Икра свекольная	130	2,42	2,16	15,24	90,45	17,303	54	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ОБЕД	Солёный огурец	40	0,32	0,04	0,68	5,2	0	11	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	401	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	28/9	2,21	0,28	13,92	65,8	0	2	
ПОЛДНИК	Рябенки	85	0,34	0,34	8,33	39,95	8,5	368	
УЖИН	Запеканка из творога	120	17,68	9,84	19,86	235,93	0,732	237	
УЖИН	Соус сметанный сладкий	35	1,15	1,45	5,34	39,35	0,305	354	
УЖИН	Салат из моркови и яблок	40	0,34	0,09	3,95	18,7	2,78	40	
УЖИН	Какао с молоком	180	3,19	2,68	13,90	91,55	1,296	397	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1683	61,07	51,67	194,81	1496,94	101,515		
День 5									
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	150	6,92	6,02	30,48	204,74	1,695	168,6	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	3,99	15,01	104,46	0	1	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,74	14,02	93,89	1,296	395	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Харчо по-грузински	150	2,62	6,15	16,65	140,94	12	80	

БЕД	Гуляш из отварного мяса	70	11,82	13,33	4,49	186,63	4,312	277	
ОБЕД	Каша рассыпчатая Печеная	100	3,15	0,82	14,27	77	0	165	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ОБЕД	Салат из соевых томатов с луком	40	0,48	0,45	1,09	10,82	4,192	19	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401	
ПОЛДНИК	Булочка сахарная	50	5,70	7,15	33,03	219,31	0,195	453	
ПОЛДНИК	Банан	85	1,27	0,42	17,85	31,6	8,5	368	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	130	4,54	3,11	27,43	155,87	0	317	
УЖИН	Салат из баклажанной капусты	40	0,68	0,84	4,08	25,65	14,804	20	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701	
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	53,02	49,80	250,84	1672,21	49,889		
День 6									
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,06	4,60	0,28	63	0	213	
ЗАВТРАК	Икра из кабачков (консервированная)	40	0,40	2,80	2,80	38,8	0	28	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	50/9/5	4,21	6,23	15,01	137,12	0,001	3	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,74	14,02	93,89	1,298	395	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Расольник пензенский	150	1,83	5,80	11,43	105,98	12,375	76	
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	14,16	14,45	24,98	265,9	30	276	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,88	0,88	4,20	28,59	6,78	45	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	401	
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,77	11,24	62,57	0	702,1	
ПОЛДНИК	Апельсин	85	0,76	0,17	6,89	36,55	51	368	
УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	70	14,42	3,36	8,91	123,46	8,141	258	
УЖИН	Рис отварной	130	2,44	0,84	20,24	98,48	0	315	
УЖИН	Соус красный основной	25	0,35	1,02	1,85	18,38	1,95	348	
УЖИН	Салат из соевых орехов с луком	40	0,37	0,85	1,12	14,41	2,412	19	
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	59,42	50,30	193,70	1457,93	116,25		
День 7									
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная сладкая	150	2,44	2,61	13,56	84,95	0	168,7а	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	3,99	15,01	104,46	0	1	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Борщ	150	3,60	6,00	17,92	141,75	63,81	500	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	12,74	12,03	8,40	193,17	1,057	282,1	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,97	3,02	24,01	139,19	0	317	
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,35	1,02	1,85	18,38	1,95	348	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	

ОБЕД	Салат из соленых томатов с луком	40	0,48	0,45	1,09	10,82	4,192	19	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401	
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	28/9	2,21	0,28	13,92	65,8	0	2	
ПОЛДНИК	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	39,95	8,5	368	
УЖИН	Сырники из творога	120	17,65	11,12	16,75	237,2	0,48	231	
УЖИН	Соус сметанный сладкий	35	1,15	1,45	5,34	39,35	0,305	354	
УЖИН	Салат из моркови	40	0,50	0,04	3,45	16,63	1,92	41	
УЖИН	Какао с молоком	180	3,19	2,68	13,90	91,55	1,296	397	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1678	58,99	49,56	199,48	1484,01	86,405		
День 8									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,37	6,15	17,47	147,1	1,815	93	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/8/5	4,21	6,23	15,01	132,12	0,001	3	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,74	14,02	93,89	1,296	395	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Суп картофельный с гречками	150	1,26	3,07	8,85	68,34	14,7	77	
ОБЕД	Птица отварная	70	18,70	16,10	0,00	190	2,002	300	
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	100	3,15	0,82	14,27	77	0	165	
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,37	0,85	1,12	14,41	2,412	19	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	401	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	5,76	7,16	34,51	225,26	0,195	453	
ПОЛДНИК	Банан	85	1,27	0,42	17,85	81,6	8,5	368	
УЖИН	Рыба соленая (порциями)	70	13,43	3,54	0,82	88,89	1,001	8	
УЖИН	Пюре картофельное	150	3,15	3,46	21,57	130,48	25,455	321	
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,82	0,15	4,17	21,58	1,784	12	
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	71,24	56,49	222,25	1661,85	63,406		
День 9									
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	5,54	6,24	20,90	162,88	1,695	168,10	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	3,99	15,01	104,46	0	1	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Суп рыбный	150	3,24	5,19	8,58	94,22	8,52	87	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	12,74	12,08	8,40	193,17	1,057	282,1	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ОБЕД	Кашута тушеная	120	3,62	2,63	13,78	95,29	72,804	336	
ОБЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401	
ПОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,77	11,24	62,57	0	702,1	
ПОЛДНИК	Апельсин	85	0,76	0,17	6,89	36,55	51	368	
УЖИН	Котлеты картофельные	105	3,48	5,12	22,34	149,64	21,682	139	
УЖИН	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348	

ЖИИ	Салат из свежести	40	0,62	0,84	3,61	24,46	4,12	33	
УЖИН	Каша с молоком	180	3,19	2,68	13,90	91,55	1,296	397	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	47,16	47,53	198,79	1422,85	168,968		
День 10									
ЗАТРАК	Каша вязкая "Гархулес"	150	5,67	6,64	19,58	161,65	1,695	168,5	
ЗАТРАК	Бургеры с мясом и сыром	30/8/5	4,21	6,25	15,01	132,12	0,001	3	
ЗАТРАК	Корейский напиток с молоком	180	3,11	2,72	14,02	93,89	1,295	395	
ЗАТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399	
ОБЕД	Борщ	120	3,60	6,00	17,92	141,75	63,81	500	
ОБЕД	Тертый мясной	70	11,93	12,01	3,80	170,88	0,798	287,1	
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,15	3,46	21,57	130,48	25,455	371	
ОБЕД	Соус сметанный с томатом	15	0,30	0,45	1,14	10,18	0,698	395	
ОБЕД	Салат из капусты квашеной белокочанной	40	2,06	0,91	4,44	34,45	11	20	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	48,69	0	375	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	401	
ПОЛДНИК	Булочка сахарная	50	5,70	7,15	33,03	219,31	0,195	453	
ПОЛДНИК	Яблоко	85	0,34	0,34	8,33	39,95	8,5	368	
УЖИН	Омлет натуральный	90	7,22	7,50	1,79	103,69	0,387	215	
УЖИН	Икра из кабачков (консервированная)	40	0,40	2,80	2,80	38,8	0	28	
УЖИН	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	57,97	61,02	214,17	1649,95	116,13		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		17141	604,49	526,14	2197,77	15574,1	990,398		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		1714,1	60,45	52,61	210,76	1557,41	99,0398	25,44	