

Согласовано:

Заведующая МБДОУ № 15 "Нэбзый"

пгт. Яблоновский

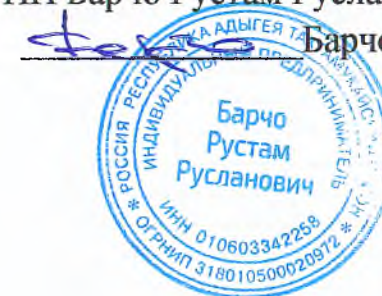
Курганова Р. Р.



Утверждаю:

ИП Барчо Рустам Русланович

Барчо Р. Р.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 1,5-3 лет
в МБДОУ № 15 "Нэбзый" 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	Икра 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	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	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	46,69	0	376
ОБЕД	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	39,95	8,5	368
УЖИН	Рыба, тушенная с овощами	70	12,68	2,48	2,57	83,65	4,508	247
УЖИН	Каша вязкая пшеничная соленая	130	4,80	0,30	21,01	100,66	0	168.7
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:		1735	62,95	47,84	199,26	1463,92	119,131	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	4,57	5,97	14,53	130,74	1,695	90
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, шницели рубленые	70	12,74	12,08	8,40	193,17	1,057	282.1
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,15	3,46	21,57	130,48	25,455	321
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
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0	701.1
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	Вареники ленивые	120	17,65	11,12	16,75	237,2	0,48	230
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:		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	94
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-лапша домашняя	150	1,90	6,18	7,47	93,47	8,535	86
ОБЕД	Плов из птицы	200	18,24	18,98	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	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	Вафли	10	0,32	0,28	8,11	34,21	0,06	702.2
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	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	50,11	191,04	1447,71	111,512	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	150	5,77	6,27	20,61	162,96	1,695	168.1
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	Борщ	150	3,60	6,00	17,92	141,75	63,81	500
ОБЕД	Тефтели 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	Соленый огурец	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	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	Яблоки	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	51,87	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	18,65	140,94	12	80

ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	11,82	13,33	4,49	185,63	4,312	277
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	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 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	Булочка сахарная	50	5,70	7,15	33,03	219,31	0,195	453
ПОЛДНИК	Банан	85	1,27	0,42	17,85	81,6	8,5	368
УЖИН	Макаронные изделия отварные	130	4,54	3,11	27,43	155,87	0	317
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	40	0,68	0,84	4,08	26,65	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	5,08	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	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	Рассольник ленинградский	150	1,83	5,80	11,42	105,98	12,375	76
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	14,16	14,46	24,98	268,9	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	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
УЖИН	Салат из соленых огурцов 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	84,96	0	168.7a
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	Борщ	150	3,60	6,00	17,92	141,75	63,81	500
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	12,74	12,08	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	0,36	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

БЕД	Салат из соленых томатов с луком	40	0,48	0,45	1,09	10,82	4,192	19
ОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401
ОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	28/9	2,21	0,28	13,92	65,8	0	2
ОЛДНИК	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	39,95	8,5	368
ЖИН	Сырники из творога	120	17,65	11,12	16,75	237,2	0,48	231
ЖИН	Соус сметанный сладкий	35	1,15	1,45	5,34	39,35	0,305	354
ЖИН	Салат из моркови	40	0,50	0,04	3,45	16,63	1,92	41
ЖИН	Какао с молоком	180	3,19	2,68	13,90	91,55	1,296	397
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1678	58,99	49,56	199,48	1484,01	86,405	

ень 8

АВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,37	6,15	17,47	147,1	1,815	93
АВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/8/5	4,21	6,23	15,01	132,12	0,001	3
АВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,74	14,02	93,89	1,296	395
АВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
БЕД	Суп картофельный с гречками	150	1,26	3,07	8,85	68,34	14,7	77
БЕД	Птица отварная	70	18,70	16,10	0,00	190	2,002	300
БЕД	Каша рассыпчатая гречневая	100	3,15	0,82	14,27	77	0	165
БЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
БЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,37	0,85	1,12	14,41	2,412	19
БЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	401
ОЛДНИК	Булочка домашняя	50	5,76	7,16	34,51	225,26	0,195	453
ОЛДНИК	Банан	85	1,27	0,42	17,85	81,6	8,5	368
ЖИН	Рыба соленая (порциями)	70	13,43	3,54	0,82	88,89	1,001	8
ЖИН	Пюре картофельное	150	3,15	3,46	21,57	130,48	25,455	321
ЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,82	0,15	4,17	21,58	1,784	12
ЖИН	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393
ЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	71,24	56,49	222,25	1661,85	63,406	

ень 9

АВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	5,54	6,24	20,90	162,88	1,695	168.10
АВТРАК	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	3,99	15,01	104,46	0	1
АВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393
АВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
БЕД	Суп рыбный	150	3,24	5,19	8,58	94,22	8,52	87
БЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	12,74	12,08	8,40	193,17	1,057	282.1
БЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
БЕД	Капуста тушеная	120	3,62	2,63	13,78	95,29	72,804	336
БЕД	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401
ОЛДНИК	Печенье	15	1,12	1,77	11,24	62,57	0	702.1
ОЛДНИК	Апельсин	85	0,76	0,17	6,89	36,55	51	368
ЖИН	Котлеты картофельные	105	3,48	5,12	22,34	149,64	21,682	139
ЖИН	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348

ЖИН	Салат из свеклы	40	0,62	0,84	3,61	24,46	4,12	33
ЖИН	Какао с молоком	180	3,19	2,68	13,90	91,55	1,296	397
ЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	47,76	47,53	198,79	1422,85	168,969	
ень 10								
АВТРАК	Каша вязкая "Геркулес"	150	5,67	6,64	19,58	161,65	1,695	168.5
АВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	30/8/5	4,21	6,23	15,01	132,12	0,001	3
АВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,74	14,02	93,89	1,296	395
АВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
БЕД	Борщ	150	3,60	6,00	17,92	141,75	63,81	500
БЕД	Тефтели мясные	70	11,93	12,01	3,80	170,88	0,798	287.1
БЕД	Пюре картофельное	150	3,15	3,46	21,57	130,48	25,455	321
БЕД	Соус сметанный с томатом	15	0,30	0,46	1,14	10,18	0,698	355
БЕД	Салат из капусты квашеной белокачанной	40	2,06	0,91	4,44	34,45	11	20
БЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,00	12,28	46,69	0	376
БЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	401
ОЛДНИК	Булочка сахарная	50	5,70	7,15	33,03	219,31	0,195	453
ОЛДНИК	Яблоки	85	0,34	0,34	8,33	39,95	8,5	368
ЖИН	Омлет натуральный	90	7,22	7,50	1,79	103,69	0,387	215
ЖИН	Икра из кабачков (консервированная)	40	0,40	2,80	2,80	38,8	0	28
ЖИН	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	10,14	40,11	1,845	393
ЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	57,97	61,02	214,17	1649,95	116,13	
ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17141	604,49	526,14	2107,77	15574,1	990,398	
РЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1714,1	60,45	52,61	210,78	1557,41	99,0398	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			15,53	30,40	54,14	15574,1	25,44	