

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			
<b>День 1</b>								
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	6,33	39,95	8,5	368
УЖИН	Рыба, тушеная 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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>62,95</b>	<b>47,84</b>	<b>199,26</b>	<b>1463,92</b>	<b>119,131</b>	
<b>День 2</b>								
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1765</b>	<b>70,22</b>	<b>61,62</b>	<b>243,43</b>	<b>1816,73</b>	<b>57,191</b>	
<b>День 3</b>								
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1750</b>	<b>61,85</b>	<b>50,11</b>	<b>191,04</b>	<b>1447,71</b>	<b>111,512</b>	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	150	5,77	6,27	20,61	162,96	1,695	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	Тестели мясные	70	11,93	12,01	3,60	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1683</b>	<b>61,07</b>	<b>51,87</b>	<b>194,81</b>	<b>1496,94</b>	<b>101,515</b>	
<b>День 5</b>								
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1680</b>	<b>53,02</b>	<b>49,80</b>	<b>250,84</b>	<b>1672,21</b>	<b>49,889</b>	
<b>День 6</b>								
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	30/3/5	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	1,298	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>59,42</b>	<b>50,30</b>	<b>193,70</b>	<b>1457,93</b>	<b>116,25</b>	
<b>День 7</b>								
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 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	0,36	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

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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1678</b>	<b>58,99</b>	<b>49,56</b>	<b>199,48</b>	<b>1484,01</b>	<b>86,405</b>	
<b>День 8</b>								
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>71,24</b>	<b>56,49</b>	<b>222,25</b>	<b>1661,85</b>	<b>63,406</b>	
<b>День 9</b>								
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	Капуста 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

УЖИН	Салат из свеклы	40	0,62	0,84	3,61	24,46	4,12	33
УЖИН	Какао с молоком	160	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>47,76</b>	<b>47,53</b>	<b>198,79</b>	<b>1422,85</b>	<b>168,969</b>	
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Геркулес"	150	5,67	6,64	19,58	161,65	1,695	168,5
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	Борщ	150	3,60	6,00	17,92	141,75	63,81	500
ОБЕД	Тефтели мясные	70	11,93	12,01	3,80	170,86	0,798	287,1
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,15	3,46	21,57	130,48	25,455	321
ОБЕД	Соус сметанный с томатом	15	0,30	0,45	1,14	10,18	0,698	355
ОБЕД	Салат из капусты квашеной белокачанной	40	2,06	0,91	4,44	34,45	11	20
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 сахарная	50	5,70	7,15	33,03	219,31	0,195	453
ПОЛДНИК	Яблоки	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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1705</b>	<b>57,97</b>	<b>61,02</b>	<b>214,17</b>	<b>1649,95</b>	<b>116,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17141</b>	<b>604,49</b>	<b>526,14</b>	<b>2107,77</b>	<b>15574,1</b>	<b>990,398</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1714,1</b>	<b>60,45</b>	<b>52,61</b>	<b>210,78</b>	<b>1557,41</b>	<b>99,0398</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			<b>15,53</b>	<b>30,40</b>	<b>54,14</b>	<b>15574,1</b>	<b>25,44</b>	