


УТВЕРЖДАЮ:
и.о заведующего МДОУ Горским
детским садом «Радуга»
Приказ от 3 октября 2023 г. №39
 Т.И. Шугайло



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1.5 до 3 лет, посещающих МДОУ Горский детский сад «Радуга» с 10,5- пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

1 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Макароны с сыром	120,7	4	3,4	30,6	199	-	19	12
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22
Итого за прием пищи		7,66	10,8	71,7	419	0,25		-
Второй завтрак								
Апельсины	80	0,72	0	7,6	32	70	34	1
Итого за прием пищи		0,72	0	7,6	32	70		
Обед								
Суп гороховый	150	4,5	2,4	11,3	26,9	6,3	21	48
Картофельное пюре	130	18,2	3,4	23,9	261,3	32,3	51	19
Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	102	116
Салат из свеклы	40	1,35	3	3,08	46,3	-	34	36
Сок	100	0,5	0	9,1	38	3	34	43
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54
Итого за прием пищи		42,03	15,78	70,79	598,81	42,12		
Полдник								
Оладьи с повидлом	80/20	4,2	3,8	36,4	195	22	62	29
Йогурт	100	2,9	1	12,9	72	0,6	-	-
Итого за прием пищи		7,1	4,8	49,3	267	22,6		
Всего за день		57,51	31,38	199,39	1316,81	134,97		

2 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Омлет	80	7,7	9,1	4,3	137	0,7	284	30
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56
Итого за прием пищи		11.05	16.51	34.08	310.72	13,07		-
Второй завтрак								
Вафли	10	0,32	0,28	8,01	35		34	10
Итого за прием пищи		0.32	0.28	8.01	35	-		
Обед								
Борщ со сметаной	150	7,6	7,7	13,3	154	16	25	7
Макароны отварные	130	4,8	20	31	183	3,6	34	28
Курица отварная	70	10	5,0	10	100		34	26
Салат из зеленого горошка	40	1.35	3	3.08	46.3		34	36
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54
Итого за прием пищи		26.99	36.9	95.64	660.9	23.2		
Полдник								
Сырники со сметаной	70/15	4,2	30	23	175,5	0,6	9	52
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	24
Итого за прием пищи		8.3	34.7	40.85	302.5	2.1		
Всего за день		46.66	88.39	178.58	1309.12	38.37		

3 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Пудинг со сгущенным молоком	60	3,2	1,2	30	240	-	3	32
Батон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22
Итого за прием пищи		6.16	2.2	69.38	420	0.25		-
Второй завтрак								
Бананы	80	0,46	0	11,96	51,75	-	34	56
Итого за прием пищи		0,46	0	11,96	51,75			
Обед								
Суп с клецками	200	8,2	4,1	24,6	164	8	19	50
Каша рисовая	130	5,6	5,8	20,1	162		34	21
Рыба тушеная с овощами	130	4	5	6,4	220	1,8	52	34
Соус томатно-сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13	-	34	44
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13
Сок	100	0,5	0	9,1	38	3	34	43
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54
Итого за прием пищи		25.18	21.34	91.34	758.03	12.8		
Полдник								
Булочка домашняя	70	6,41	5,71	28	209,06	-	61	8
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	1,0	1,95	965	-
Итого за прием пищи		10.76	9.46	35.2	210.06	1.95		
Всего за день		42.56	33	207.88	1439.84	15		

4 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша молочная манная	150	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	17
Батон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56
Итого за прием пищи		10.85	10.91	59.26	380.52	14.5		-
Второй завтрак								
Груши	10	0,32	0,28	8,01	35	-	34	10
Итого за прием пищи		0,32	0,28	8,01	35	-		
Обед								
Свекольник со сметаной	150	7,6	7,7	13,3	154	16	25	7
Каша гречневая	130	2	1	18,66	130	-	34	18
Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152	-
Капуста тушеная	130	4	5	6,4	220	1,8	52	34
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54
Итого за прием пищи		21.34	20.6	78.47	805.2	22		
Полдник								
Блины со сметаной	100/10	10	5	30	260	-	34	6
Какао с молоком	150	4,2	4,8	18	131	3	65	20
Итого за прием пищи		14.2	9.8	48	391	3		
Всего за день		46.71	41.59	193.74	1611.72	39.5		

5 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша молочная «Дружба»	150	4,48	9,61	19,29	129,9	1,13	275	104
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22
Итого за прием пищи		8.14	17.0	60.39	349.9	1.38		-
Второй завтрак								
Яблоко	80	0,46	0	11,96	51,75	-	34	56
Итого за прием пищи		0.46	0	11.96	51.75			
Обед								
Суп с фрикадельками	150	3,9	4,5	12,70	175,40	-	34	51
Жаркое по – домашнему	130	5,6	5,8	20,1	162	-	34	21
Салат из огурцов	40	0,22	1,5	1,03	17	5	35	3713.1
Сок	100	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13
Хлеб	40	3,08	0	19,86	104,8	-	34	54
Итого за прием пищи		13.1	13.9	55.79	488.3	5		
Полдник								
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5,1
Батон	25	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	24
Итого за прием пищи		11.8	10.3	34.73	277.5	1.5		
Всего за день		33.5	41.2	162.87	1167.45	7.88		

бдень								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Омлет	80	7,7	9,1	4,3	137	0,7	284	30
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56
Итого за прием пищи		11.05	16.51	34.08	310.72	13.7		-
Второй завтрак								
Апельсины	80	0,72	0	7,6	32	70	34	1
Итого за прием пищи		0.72	0	7.6	32	70		
Обед								
Суп с вермишелью	200	2,0	6,35	18,1	91,3	1,2	-	-
Картофельное пюре	130	18,2	3,4	23,9	261,3	32,3	51	19
Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	102	116
Салат из свеклы	40	1,35	3	3,08	46,3	-	34	36
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54
Итого за прием пищи		39.19	19.73	86.89	698.01	37.62		
Полдник								
Пирожки с повидлом	60	3,2	1,2	30	240	-	3	32
Йогурт	100	2,9	1	12,9	72	0,6	-	-
Итого за прием пищи		6.1	2.2	42.9	312	0.6		
Всего за день		57.06	38.44	171.47	1352.73	121.92		

7 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Макароны с сыром	120,7	4	3,4	30,6	199	-	19	12
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22
Итого за прием пищи		7.66	10.8	71.7	419	0.25		-
Второй завтрак								
Печенье	10	1	3	6	49,32	-	34	31
Итого за прием пищи		1	3	6	49,32	-		
Обед								
Борщ со сметаной	150	7,6	7,7	13,3	154	16	25	7
Каша рисовая	130	5,6	5,8	20,1	162		34	21
Рыба тушеная с овощами	130	4	5	6,4	220	1,8	52	34
Соус томатно-сметанный	30	3,5	3,14	9,18	40,13	-	34	44
Салат из зеленого горошка	40	1,35	3	3,08	46,3	-	34	36
Сок	100	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54
Итого за прием пищи		25.43	27.94	74.02	756.33	3.4		
Полдник								
Сырники со сметаной	70/15	4,2	30	23	175,5	0,6	9	52
Какао с молоком	150	4,2	4,8	18	131	3	65	20
Итого за прием пищи		8.44	34.8	41	306.5	3.6		
Всего за день		42.49	76.54	192.72	1531.15	7.25		

8 день										
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты		
		Б	Ж	У						
Завтрак										
Пудинг со сгущенным молоком	60	3,2	1,2	30	240	-	3	32		
Батон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3		
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56		
Итого за прием пищи		5.85	2.21	58.06	373.72	13				-
Второй завтрак										
Бананы	80	0,46	0	11,96	51,75	-	34	56		
Итого за прием пищи		0,46	0	11,96	51,75	-	-			
Обед										
Суп рыбный	150	2,2	0,6	4,9	52	20	32	49		
Каша гречневая	130	2	1	18,66	130	-	34	18		
Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152	-		
Капуста тушеная	130	4	5	6,4	220	1,8	52	34		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25		
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54		
Итого за прием пищи		15.94	13.5	70.07	703.20	26				
Полдник										
Оладьи с повидлом	80/20	4,2	3,8	36,4	195	22	62	29		
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	24		
Итого за прием пищи		8.3	8.5	54.25	322	23.5				
Всего за день		30.55	24.21	194.34	1450.67	62.5				

9 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша молочная манная	150	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	17
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4
Кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	0,25	244	22
Итого за прием пищи		11.86	17.3	72.3	466.8	1.75		-
Второй завтрак								
Груши	10	0,32	0,28	8,01	35	-	34	10
Итого за прием пищи		0,32	0,28	8,01	35	-		
Обед								
Свекольник со сметаной	150	7,6	7,7	13,3	154	16	25	7
Плов с курицей	130	15,6	10,8	30,1	262	0,6	28	33
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13
Сок	100	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	13
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54
Итого за прием пищи		26.88	23.9	67.46	579	16.06		
Полдник								
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5,1
Батон	25	2,6	1	16,58	87,5	-	34	3
Какао с молоком	150	4,2	4,8	18	131	3	65	20
Итого за прием пищи		11.9	10.4	34.88	281.5	3		
Всего за день		50.96	51.88	182.65	1362.3	20.81		

10 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Суп молочный пшеничный	150	7,4	9,31	2,88	226	1	23	45
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	4
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	13	-	56
Итого за прием пищи		10.75	16.72	32.66	399.72	14		-
Второй завтрак								
Яблоко	80	0,46	0	11,96	51,75	-	34	56
Итого за прием пищи		0,46	0	11,96	51,75	-		
Обед								
Суп гречневый	150	4,5	2,4	11,3	26,9	6,3	21	48
Картофельное пюре	130	18,2	3,4	23,9	261,3	32,3	51	19
Котлета мясная	70	20,6	10,5	20,1	200	-	34	23
Свежий помидор	40	0,22	-	0,9	40	12,5	-	40
Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	-	34	42
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	25
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	54
Итого за прием пищи		47.63	18.67	102.37	742.13	54.7		
Полдник								
Блины со сгущенным молоком	100	10	5	30	260	-	34	6
Молоко	150	4,35	3,75	7,2	1,00	1,95	965	-
Итого за прием пищи		14,35	8.75	37.2	261	1,95		
Всего за день		73.19	44.14	184.19	1454.6	70.65		