



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующей
МДОУ «ЦРР-детский сад «Марьино»
от 28 июня 2021г. №1-99
Т.А. Егорова

Примерное десятидневное меню для детей 1,5-3 лет ЗИМА

с 10 часовым пребыванием в дошкольном
образовательном учреждении

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 1						
Завтрак:	1.Макароны от	130	2,04	2,12	29,10	124,16	0
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3. Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139,0	130
Итого:		355	6,77	9	51,66	295,0	
2-Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,80	43	368
Обед:	1.Суп гороховый с гречками	150	3,7	2,6	10,7	49	99
	2.Бифстрогано	40	6,69	6,31	1,7	90,32	278
	3.Рис отварной	110	2,6	3,9	26,9	152	315
	4.Салат из капу	45	0,7425	3,1	2,2095	40,8465	б/н
	5.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	65	148
	6.Компот из су	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		550	16,2825	16,34	80,7895	495,4165	
Полдник:	1.Биточки манные со сгущ. молоком	80	2,6	2,6	18,8	122,40	144
	2. Кисель	150	0,06	0	16,69	67,1	383
Итого:		230	2,66	2,60	35,49	189,45	
Итого за 1 день:		1235	26,1125	28,34	177,74	1022,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 2						
Завтрак:	1.Каша гречневая	150	5,24	7,82	18,75	104,3	68
	2.Кофе на молоке	160	4,4	4,9	20,9	141,0	130
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		370	12,09	20,27	54,27	381,3	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток	150	8,1	0,27	10,8	83,7	435
Обед:	1.Борщ со сметаной	150/10	1,15	3	8	60,0	76
	2.Пельмени	130	17,31	7,57	31,33	262,65	439
	3.Икра свекольная	45	1,1	2,07	5,5485	45,0	54
	4.Хлеб ржаной	25	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	5.Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Итого:		510	22,067	13,04	81,8885	522,045	
Полдник:	1.Вареники ленивые	100	11,3	11,95	11,65	198,5	156
	2. Чай с сахаром	100	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		200	11,45	12,03	22,9	243,5	
Итого за 2 день:		1230	53,707	45,61	169,86	1230,545	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 3						
Завтрак:	1. Каша молочная	150	5,12	5,45	15,99	82,23	63
	2. Чай с лимоном	180	0,12	0,02	8,12	33,16	52
	3. Печенье витаминизированное	20	4,1	2,3	13,2	94	136
	4. Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
Итого:		355	9,39	11,92	37,36	246,89	
2-Завтрак	Бананы	100	0,5	1,5	21	95	156
Обед:	1. Суп рыбный	150	9,5	0,45	6,9	78	43
	2. Фрикадельки	50	9,5	5,05	0,39	85	286
	3. Гречка отварная	110	2,8	3,91	13,3	160	67
	4. Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5. Салат "Витаминный"	45	0,513	3,21	3,537	45,405	7
	6. Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,66	53	148
	7. Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		560	24,773	13,8	63,497	540,955	
Полдник:	1. Винегрет	100	1,6	5,1	8,4	91,5	2
	2. Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	3. Печенье	15	3	3,9	6	67,2	85
	4. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		285	5,95	9,28	34,51	241,45	

Итого за 3 день:	1300	40,613	36,5	156,367	1124,295	
-------------------------	-------------	---------------	-------------	----------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 4						
Завтрак:	1.Каша овсянная	150	5,07	5,36	15,86	109,7	65
	2.Какао на молоке	160	4	3,5	16,8	114,00	397
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	130
Итого:		375	13,8	15,74	47,22	362,73	
2-Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	43	368
Обед:	1.Суп вермишелевый	150	2,3	1,68	12,0	72,0	82
	2.Рагу овощное	150	13,0	14,1	11,2	224,5	89
	3.Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	11	46	148
	4.Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Итого:		475	17,0	16,0	53,5	421,3	
Полдник:	1.Рыба тушеная	40	5,68	3,0	2,64	60,0	90
	2.Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	3. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430

	4. Вафля	20	0,58	0,7	15,5	70,8	152
Итого:		230	7,61	3,92	38,25	213,7	
Итого за 4 день:		1080	38,76	36,04	148,75	1040,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	День 5						
Завтрак:	1.Каша молочн	150	4,98	5,36	15,11	117,5	61
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3.Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		370	7,43	12,91	37,73	285,3	
2-Завтрак	Кисломолочный	180	8,1	0,27	10,8	83,7	435
Обед:	1. Суп геркулесовый	150	3,1	4,53	14,75	108,0	40
	2.Ленивые гол	180	15,9	10,2	22,5	246,0	298
	3.Салат из свек	30	0,501	1,254	2,46	23,13	34
	4.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	65	148
	5.Компот из су	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		545	22,051	16,414	78,99	540,38	
Полдник:	1.Запеканка творожная с соусом сладким	80	10,8	7,2	7,9	145,00	81
	2.Соус сладкий	20	0,128	0,0	2,19	13,06	116

	3.Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		250	11,078	7,3	21,34	203,06	
Итого за 5 день:		1345	48,659	36,874	148,86	1112,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 6						
Завтрак:	1.Каша гречневая	150	5,24	7,82	18,75	114,3	68
	2.Кофе на молоке	180	4,5	5	21,4	145,0	130
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		370	12,19	20,37	54,77	395,3	
2-Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	43	368
Обед:	1. Щи со сметаной	150	1,05	2,9	5	50	67
	2.Плов из курицы	150	14,0	12,9	23,5	267,0	100
	3.Салат из свеклы	30	0,501	1,254	2,46	23,13	34
	4.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11	46	148
	5.Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,7	436
Итого:		505	17,2	17,304	61,24	464,8	
Полдник:	1.Оладьи с повидлом	60	4,72	4,3	6,66	152,46	449

	2.Молоко	150	5,49	4,89	9,09	102,0	400
Итого:		210	10,21	9,19	15,75	254,46	
Итого за 6 день:		1185	40,001	47,264	141,56	1157,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 7						
Завтрак:	1.Каша пшеничная	150	5,13	5,4	15,98	107,8	64
	2.Чай с лимоном	180	0,12	0,02	8,12	33,16	52
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	130
Итого:		375	9,98	12,3	38,66	280,0	
2-Завтрак	Кисломолочный напиток	180	8,1	0,27	10,8	80	435
Обед:	1.Суп гречневый	150	3,1	4,53	14,7	108,0	40
	2.Котлета мясная	50	7,7	5,8	8	115,0	282
	3.Макароны отваренные	110	4,8	3,7	23,1	145	205
	4.Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5. Икра морковная	45	1,1	2,07	5,5485	45,0	54
	6.Хлеб ржаной	25	2,4	0,4	17,73	75,6	148
	7.Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		560	19,8675	17,5	95,7885	608,195	
Полдник:	2.Сырники	85	14,5	11,5	11,1	212,00	85

	в сметанно-молочном соусе	15	0,55	1,0	2,11	23,5	117
	2. Чай с сахаром	100	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		200	15,2	12,55	24,46	280,51	
Итого за 7 день:		1315	53,1475	42,6	169,71	1248,665	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 8						
Завтрак:	1. Суп молочный	150	4,39	4,36	14,99	106,25	62
	2. Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		375	6,84	11,91	37,61	274,05	
2-Завтрак	Бананы	100	0,5	1,5	21	95	156
Обед:	1. Борщ со сметаной	150/4	1,1	2,95	7,7	61,0	76
	2. Жаркое по-домашнему	180	9,55	9,8	17,46	219,4	96
	3. Салат "Витаминный"	45	0,513	3,21	3,537	45,405	7
	4. Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,5	65	148
	5. Лимонный напиток	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Итого:		564	13,413	16,3	63,477	469,5	7

Полдник:	1. Плюшка (собст. пр-ва)	50	3,6	2,6	23,2	132,00	184
	2. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		200	3,75	2,7	34,45	177,00	
Итого за 8 день:		1239	24,503	32,35	156,54	1015,565	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 9						
Завтрак:	1. Каша рисовая	150	5,14	5,43	15,99	109,64	66
	2. Какао на молоке	160	3,99	3,4	16,4	111,00	397
	3. Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	131
Итого:		350	11,58	16,38	47,01	356,64	
2-Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	43	368
Обед:	1. Рассольник со сметаной	150	2,7	3,9	12,9	97	89
	2. Котлета рыбная	50	5,5	4,1	6,25	82,0	239
	3. Картофельное пюре	110	2,3	3,4	5,8	90	58
	4. Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,3	119
	5. Салат из свежих овощей	45	0,747	3,1905	3,825	46,5885	20

	6.Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11	46	148
	7.Компот из су	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
Итого:		560	13,557	15,8	66,5	481,1	
Полдник:	1.Салат овощной	40	1,2	4,0	3,7	56,4	22
	2.Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	8,86	37,8	148
	3. Вафля	20	0,58	0,7	15,5	70,80	152
	4. Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого:		225	3,13	4,94	39,31	210,00	
Итого за 9 день:		1235	28,667	37,5205	162,61	1090,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2	День 10						
Завтрак:	1.Запеканка тв	130	14,68	5,66	16,64	142,91	221
	2.Чай с сахаром	180	0	0	8	31,8	46
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	130
Итого:		375	19,41	12,54	39,2	313,71	
2-Завтрак	Кисломолочнь	150	8,1	0,27	10,8	83,7	435
Обед:	1.Свекольник со сметаной	150/3	2,8	1,2	7,6	53	5\2

	2.Гуляш из отв	60	7,734	6,1	1,968	93,8	277
	3.Гречка отвар	110	4,8	3,7	23,1	145	205
	4.Салат из капу	45	0,675	2,025	3,15	33,75	4
	5.Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	1,5	65	148
	6.Лимонный на	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Итого:		525	18,3	13,375	56,598	469,3	
Полдник:	1. Пряник	20	0,96	0,6	15,54	67,16	608
	2. Чай с сахаром	130	0,1	0,1	14,6	40,0	430
Итого:		150	1,06	0,66	30,14	107,16	
Итого за 10 день:		1200	46,829	26,845	136,74	973,87	