

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36»



Заведующий МБДОУ д/с № 36
Нерозникова Е.Ю.
Приказ № 49/О от 11.01.2023г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ д/с № 36
для воспитанников от 1,5-3 лет**

г. Таганрог

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

1 день

Возрастная категория: 1.5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Капуста тушеная..	130	3	4	14	113		96,01
	Яйцо вареное.	44	5	5		63		25
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко- сливочное несоленое (мл)	6		4		40		13,02
	Чай сладкий .	180			12	44		168,04
Итого за Завтрак			10	14	41	339		
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	180	1		18	68		177
	Итого за Завтрак2			1		18	68	
Обед	Суп перловый на к/б.	180	2	1	9	62		11
	Макаронные изделия отварные .	110	4	4	26	155		78
	Птица отварная	60	15	16	1	208		59
	Свекла отварная.	40	1		4	19		99
	Хлеб ржаной.	20	1		9	42		135
	Хлеб пшеничный,обогащенныйц йод-казеином (м)	25	2		12	59		135
	Компот из свежих яблок с вит. С...	150			11	45	4,5	156,07
Итого за Обед			25	21	72	590		
Полдник	Картофельное пюре	120	3	5	19	128		62
	Котлета рыбная .	60	7	5	6	106		82
	Хлеб ржаной (м)	20	1		9	42		135,03
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	22	107		161,04
	Итого за Полдник			13	12	56	383	
Итого за день			49	47	187	1380	4,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

2 день

Возрастная категория: 1.5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная ..	150	4	5	26	168		148
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко-сливочное несоленое..	6		5		40		13,07
	Сыр порционный	10	2	3		36		24,01
	Чай сладкий .	180			12	44		168,04
Итого за Завтрак			8	14	53	367		
Завтрак2	Яблоко,	140	1	1	14	63		178,02
	Итого за Завтрак2			1	1	14	63	
Обед	Свекольник на м/к б со сметаной...	180	1	4	18	114		23,01
	жаркое по-домашнему..	150	17	14	19	267		47,06
	Огурцы свежие.	40			1	5		89
	Хлеб ржаной (м)	40	2		18	84		135,03
	Хлеб пшеничный,обогащенныйц йод-казеином (м)	30	2		15	71		135
	Компот из сухофруктов с вит С,	150			22	85	4,5	158,04
Итого за Обед			22	18	93	626		
Полдник	Морковь в молочном соусе.	100	2	4	10	89		99,2
	Ватрушка с творогом .	70	3	3	49	219		119
	Кефир..	150	4	4	6	81		6,01
Итого за Полдник			9	11	65	383		
Итого за день			40	44	225	1445	4,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный.	110	8	15	4	187		26,01
	Горошек зеленый отварной..	40	1		3	16		106
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко-сливочное несоленое..	6		5		40		13,07
	Кофейный напиток с молоком..	180	2	2	22	107		161,1
	Итого за Завтрак			13	23	44	429	
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	200	1		20	76		177
	Итого за Завтрак2		1		20	76		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б.	180	2	2	16	89		17
	Капуста тушеная	120	3	4	16	103		96,02
	Котлета из говядины (мл)	60	8	9	4	132		32
	Помидор свежий.	40			2	10		89
	Хлеб ржаной (м)	40	2		18	84		135,03
	хлеб пшеничный обогащенный ойдокозеином, формовой..	22	2		15	71		135,04
	Компот из свежих яблок с вит. С..	150			11	45	4,5	156,07
Итого за Обед			17	15	82	534		
Полдник	Каша гречневая молочная	150	4	6	26	166		151,03
	Кефир..	150	4	4	6	81		6,01
	Печенье сахарное..	30	2	3	22	125		137,02
	Итого за Полдник		10	13	54	372		
Итого за день			41	51	200	1411	4,5	

4 день

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша манная молочная..	150	4	7	31	170		150
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко- сливочное несоленое..	6		5		40		13,07
	Сыр порционный.	10	2	3		36		24
	Чай с молоком,,	180	2	2	13	79		167,02
Итого за Завтрак			10	18	59	404		
Завтрак2								
	Яблоко,	140	1	1	14	63		178,02
Итого за Завтрак2			1	1	14	63		
Обед	Щи со сметаной	180	2	1	8	62		20,1
	Картофельное пюре	120	3	5	19	128		62
	Печень тушенная в сметане	70	11	4	2	88		43
	Икра кабачковая для детского питания	40		2	2	22		104,01
	Хлеб ржаной.	20	1		9	42		135
	Хлеб пшеничный,обогащенныйц йод-казеином (м)	30	2		15	71		135
	Компот из сухофруктов с вит С,	150			22	85	4,5	158,04
	Итого за Обед			19	12	77	498	
Полдник	Каша пшеничная..	110	5	4	27	154		76
	Рыба тушенная с овощами..	90	8	5	4	100		87,01
	Хлеб ржаной (м)	20	1		9	42		135,03
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	22	107		161,04
	Печенье сахарное,	20	1	2	15	83		137,03
Итого за Полдник			17	13	77	486		
Итого за день			47	44	227	1451	4,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	5 день			Возрастная категория: 1.5-3 года		
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями..	150	4	7	15	117		141,06
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко-сливочное несоленое..	6		5		40		13,07
	Какао на молоке	180	2	4	23	120		171,01
	Итого за Завтрак		8	17	53	356		
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	200	1		20	76		177
	Итого за Завтрак2		1		20	76		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мк/б	180	2	3	10	71		13
	Плов из отварной говядины.	150	13	13	27	305		52,1
	Свекла отварная .	40	1		4	19		99
	Хлеб ржаной (м)	40	2		18	84		135,03
	хлеб пшеничный обогащенный ойдокозеином, формовой..	30	2		15	71		135,04
	Компот из свежих яблок с вит. С..	150			11	45	4,5	156,07
	Итого за Обед		20	16	85	595		
	Полдник	Запеканка из творога..	130	18	10	25	297	
Соус сметанный сладкий		30	1	2	2	40		183,02
Кефир...		150	3	3	5	67		6,03
Итого за Полдник			22	15	32	404		
Итого за день		51	48	190	1431	4,5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

6 день

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное..	44	5	5		63		25
	Каша ячневая ..	130	4	5	22	163		74,1
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко- сливочное несоленое..	6		5		40		13,07
	Чай сладкий ..	180			12	44		168,04
Итого за Завтрак			11	16	49	389		
Завтрак2	Яблоко,	140	1	1	14	63		178,02
Итого за Завтрак2			1	1	14	63		
Обед	Суп крестьянский на к/б со сметаной.	180	3	4	15	106		15,1
	Капуста тушеная...	120	3	4	16	103		96,03
	Котлеты припущенные из птицы	60	9	10	6	121		55
	Огурцы свежие.	40			1	5		89
	Хлеб ржаной (м)	20	1		9	42		135,03
	Хлеб пшеничный,обогатненныйц йод-казеином (м)	24	2		10	47		135
	Компот из сухофруктов с вит С,	150			22	85	4,5	158,04
	Итого за Обед			18	18	79	509	
Полдник	Картофельное пюре	120	3	5	19	128		62
	Рыба отварная (мл)	60	4			50		86
	Хлеб ржаной (м)	20	1		9	42		135,03
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	22	107		161,04
	Печенье сахарное..	30	2	3	22	125		137,02
Итого за Полдник			12	10	72	452		
Итого за день			42	45	214	1413	4,5	

МБДОУ д/с № 36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

7 день

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная.	150	5	7	19	130		150
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко-сливочное несоленое..	6		5		40		13,07
	Какао на молоке	180	2	4	23	120		171,01
			9	17	57	369		
Итого за Завтрак								177
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	200	1		20	76		
			1		20	76		
Итого за Завтрак2								19
Обед	Борщ на мк/б со сметаной..	180	1	4	15	103		19
	Картофельное пюре	120	3	5	19	128		62
	Гуляш в томатно-сметанном соусе	70	12	7	4	128		30
	Огурцы свежие.	40			1	5		89
	Хлеб ржаной (м)	40	2		18	84		135,03
	Хлеб пшеничный, обогащенный йод-казеином (м)	30	2		15	71		135
	Компот из свежих яблок с вит. С..	150			11	45	4,5	156,07
			20	16	83	564		
Итого за Обед								118,1
Полдник	Запеканка творожно морковная	130	12	13	30	213		
	Соус сметанный сладкий	30	1	2	2	40		183,02
	Кефир..	150	4	4	6	81		6,01
	Печенье сахарное.	20	1	2	15	83		137,03
			18	21	53	417		
Итого за Полдник			48	54	213	1426	4,5	
Итого за день								

8 день

Возрастная категория: 1.5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный.	110	8	15	4	187		26,01
	Свекла отварная .	40	1		4	19		99
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко- сливочное несоленое..	6		5		40		13,07
	Сыр порционный	10	2	3		36		24,01
	Чай с молоком,,	180	2	2	13	79		167,02
	Итого за Завтрак			15	26	36	440	
Завтрак2								
	Яблоко,	140	1	1	14	63		178,02
Итого за Завтрак2			1	1	14	63		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми на мк/б	180	2	3	10	71		13
	Запеканка вермишелевая с мясом ..	150	11	7	26	207		51
	Икра кабачковая для детского питания	40		2	2	22		104,01
	Хлеб ржаной (м)	40	2		18	84		135,03
	Хлеб пшеничный,обогащенныйц йод-казеином (м)	30	2		15	71		135,04
	Компот из сухофруктов с вит С,	150			22	85	4,5	158,04
Итого за Обед			17	12	93	540		
Полдник								
	каша манная молочная..	150	4	7	31	170		150
	Рогалик с повидлом .	60	4	4	41	185		121,01
	Кефир..	150	4	4	6	81		6,01
Итого за Полдник			12	15	78	436		
Итого за день			45	54	221	1479	4,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

день 9

Возрастная категория: 1.5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой..	150	4	5	14	110		142
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко-сливочное несоленое..	6		5		40		13,07
	Сыр порционный.	10	2	3		36		24
	Чай с молоком,,	180	2	2	13	79		167,02
Итого за Завтрак			10	16	42	344		
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный.	200	1		20	76		177
	Итого за Завтрак2		1		20	76		
Обед	Щи со сметаной.	180	2	1	8	62		20
	Рис припущенный.	110	2	4	25	142		79
	Печень по-строгановски .	90	13	5	4	108		44,01
	Свекла отварная .	40	1		4	19		99
	Хлеб ржаной (м)	20	1		9	42		135,03
	хлеб пшеничный обогащенный оидокозеином, формовой..	30	2		15	71		135,04
	Компот из свежих яблок с вит. С...	150			11	45	4,5	156,07
Итого за Обед			21	10	76	489		
Полдник	Картофель отварной..	120	2	3	13	115		61
	Рыба тушеная с овощами..	90	8	5	4	100		87,01
	Огурцы свежие.	30			1	3		89
	Хлеб ржаной (м)	20	1		9	42		135,03
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	22	107		161,04
	Печенье сахарное,	20	1	2	15	83		137,03
Итого за Полдник			14	12	64	450		
Итого за день			46	38	202	1359	4,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

10 день

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4	6	26	166		151,03
	Батон Приморский, в/с..	30	2	1	15	79		10,01
	Масло сладко-сливочное несоленое..	6		5		40		13,07
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	22	107		161,04
	Итого за Завтрак			8	14	63	392	
Завтрак2	Яблоко,	140	1	1	14	63		178,02
Итого за Завтрак2			1	1	14	63		
Обед	Суп с клецками на мк/б. .	180	5	2	15	103		18,07
	Свекла тушеная..	115	2	5	14	103		99
	Тефтели из говядины с рисом.	60	6	10	8	151		39,02
	Огурцы свежие.	40			1	5		89
	Хлеб ржаной (м)	40	2		18	84		135,03
	хлеб пшеничный обогащенный оидокозеином, формовой..	30	2		15	71		135,04
	Компот из сухофруктов с вит С.	150			22	85	4,5	158,04
	Итого за Обед			17	17	93	602	
Полдник	Сырники из творога запеченные..	130	16	6	34	272		109
	Соус сметанный сладкий	30	1	2	2	40		183,02
	Кефир.	150	4	4	6	81		6
	Итого за Полдник			21	12	42	393	
Итого за день			47	44	212	1450	4,5	
Итого за 10 дней			456	469	2091	14245	45,0	
Итого за 1 день			45	47	209	1424	4,5	