

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14 «Золушка» Моргаушского
муниципального округа Чувашской Республики**

Утверждено
приказом МБДОУ «Детский сад №14
«Золушка» Моргаушского муниципального округа
№03 от «17» января 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей от 1-3 лет
на весенне-летний сезон**

Десятидневное меню соответствует СанПин 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
Меню составлено по программе Тамова М.Ю.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак 1	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	140	5,235	7,815	18,75	166,785	66(Б)
	Чай с сахаром	170	10,2	2,695	11,05	41,88	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	17,885	18,06	44,42	344,665	
Завтрак 2	Кисель из плодов или ягод свежих	100	0,046	0,02	13,07	52,6	396
Итого за завтрак 2		100	0,046	0,02	13,07	52,6	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,363	2,127	2,907	31,776	42
	Суп картофельный с клецками	160	1,3408	2,1504	7,768	55,84	91
	Плов из курицы	120	12,4425	4,3575	20,07	169,5	321
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		500	17,4823	9,0349	72,741	429,412	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	89,6	419
	Конфеты шоколадные	20	0,58	2,14	15,32	79,2	
Итого за полдник		220	8,7	12,79	50,77	353,8	
Итого за день		1170	44,1133	39,9049	181,001	1180,477	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	100
	Какао с молоком	170	3,466	3,012	14,941	101,055	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		360	10,866	17,312	45,041	377,335	
Завтрак 2	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	30	0,3393	1,8558	1,416	23,73	14
	Рассольник ленинградский со сметаной	160	1,2784	3,2704	10,8336	77,92	82
	Гуляш из отварного мяса	50	6,425	5,171	1,65	78,75	293
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		550	13,9827	14,4412	62,3276	451,816	
Полдник	Вареники ленивые	65	8,91	7,89	9,21	144	244
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
Итого за полдник		215	8,98	7,9	16,31	173	
Итого за день		1220	34,2087	40,0332	132,9886	1046,801	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Завтрак 1	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	140	5,6	6,16	24,08	170,8	168
	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		355	12,67	15,04	49,27	379,8	
Завтрак 2	Сок Печенье	120	3,5	4,02	39,86	146,13	418
Итого за завтрак 2		120	3,5	4,02	39,86	146,13	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,8946	1,5567	1,8753	25,08	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	1,72	1,816	10,9712	67,04	88
	Капуста тушеная с мясом	110	12,24	29,486	7,315	141,77	143
	Компот из свежих ягод или плодов	160	0,128	0,128	19,104	78,08	390
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		490	17,3826	33,3867	56,9975	387,57	
Полдник	Пирожок с картошкой	70	7,2	15,44	23,04	181,28	437
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0	0	14,7	72	396
Итого за полдник		220	7,2	15,44	37,74	253,28	
Итого за день		1185	40,7526	67,8867	183,8675	1166,78	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Завтрак 1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	140	4,53	7,47	23,49	179,505	72(Б)
	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	9,32	17,02	48,74	385,505	
Завтрак 2	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,4704	1,554	5,8983	39,45	29
	Суп картофельный с крупой	160	1,2624	1,7488	9,3312	58,08	86
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	272
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		560	15,9228	10,1368	70,3375	452,946	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	7,336	7,63	23,177	201,11	441
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
Итого за полдник		220	9,986	9,96	34,487	278,11	
Итого за день		1225	35,6088	37,4968	162,8745	1161,211	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Завтрак 1	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	140	5,07	7,815	19,395	168,705	70
	Какао с молоком	170	3,466	3,012	14,941	101,055	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	10,986	18,377	48,956	405,76	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих овощей	30	0,4224	1,5228	2,7051	26,22	21
	Борщ с картофелем и сметаной	160	1,3156	3,2632	9,0384	70,858	64
	Тефтели мясо-крупяные (ежики)	35	4,424	3,3215	2,2645	59,0555	304
	Рагу овощное	110	1,625	7,806	10,248	117,81	148
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		525	11,123	16,3135	66,252	446,2395	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	65	7,8784	5,5063	11,0238	124,57	250
	Соус молочный	15	0,3084	0,7863	1,0638	12,57	368
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	89,6	419
Итого за полдник		230	12,7668	10,3726	19,6676	226,74	
Итого за день		1205	35,3758	45,1631	144,9756	1124,74	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	140	9,996	10,304	27,272	253,806	220
	Чай с сахаром	170	10,2	2,695	11,05	41,888	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	22,646	20,549	52,942	431,694	
Завтрак 2	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,2574	1,5318	0,7821	17,94	20
	Суп картофельный с бобовыми	160	3,5136	3,3728	10,4464	86,24	87
	Жаркое по-домашнему	120	14,68	3,76	13,059	144,706	292
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		500	21,787	9,0646	66,2835	421,182	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,608	1,872	44,448	212,8	437
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	89,6	419
Итого за полдник		230	9,188	5,952	52,028	302,4	
Итого за день		1175	54,001	35,9456	180,5635	1199,926	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Завтрак 1	Каша молочная из пшена и риса с маслом сливочным	140	4,424	7,126	18,438	156,212	68
	Какао с молоком	170	3,466	3,012	14,941	101,055	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	10,34	17,688	47,999	393,267	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежих томатов	30	0,3327	1,5498	3,4214	29,01	36
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160	1,122	3,1864	5,4384	54,858	73
	Гуляш из отварного мяса	50	6,425	5,171	1,65	78,75	293
	Макаронные изделия отварные	110	4,29	4,51	22,924	152,075	335
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		540	15,5057	14,8172	75,4298	486,989	
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	245
	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,2	66	
	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
Итого за полдник		220	10,81	8,04	23,68	211	
Итого за день		1210	37,1557	40,6452	157,2088	1137,256	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Завтрак 1	Каша молочная манная с маслом сливочным	140	4,2	5,74	20,51	150,5	65(Б)
	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	8,99	15,29	45,76	356,5	
Завтрак 2	Кисель из плодов или ягод свежих Печенье	120	3,046	3,94	42,83	152,73	396
Итого за завтрак 2		120	3,046	3,94	42,83	152,73	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,8946	1,5567	1,8753	25,08	10
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	160	3,872	2,2768	10,0256	76,16	90
	Котлеты мясные	60	9,32	7,07	9,64	132	299
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		560	20,0266	15,0475	69,9689	504,656	
Полдник	Вартушка с творогом	65	6,812	7,085	21,5215	186,745	441
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	89,6	419
Итого за полдник		215	11,392	11,165	29,1015	276,345	
Итого за день		1245	43,4546	45,4425	187,6604	1290,231	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Завтрак 1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	140	6,356	7,252	28,126	202,986	64(Б)
	Чай с сахаром	170	10,2	2,695	11,05	41,888	411
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		355	21,286	16,827	53,736	383,874	
Завтрак 2	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,2952	1,845	1,1196	22,26	15
	Суп картофельный с гренками	160	2,7435	1,9671	18,2537	101,62	83
	Каша рассыпчатая рисовая с соусом	125	2,8517	4,57175	28,1043	164,955	333
	Котлеа рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	272
	Компот из свежих ягод или фруктов	160	0,128	0,128	19,104	78,08	390
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		565	16,6684	11,60185	90,9936	526,515	
Полдник	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	229
	Конфеты шоколадные	20	0,58	2,14	15,32	79,2	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,375	2,008	11,96	75,83	414
Итого за полдник		230	8,685	15,188	28,38	282,03	
Итого за день		1245	47,0194	43,99685	182,4196	1237,069	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Завтрак 1	Суп молочный с крупяными изделиями	150	3,615	3,81	12,63	99,3	101
	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		360	8,405	13,36	37,88	305,3	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,3825	21,0261	1,1448	25,28724	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	7,3004	4,9342	10,0092	113,696	89
	Голубцы ленивые	50	5,88	3,77	8,44	91,25	315
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		550	19,5029	33,8743	68,022	501,6492	
Полдник	Винегрет овощной	45	0,61425	2,78055	3,965	42,66	46
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0	0	14,7	72	396
	Печенье	20	3	3,92	29,76	100,13	
Итого за полдник		215	3,61425	6,70055	48,425	214,79	
Итого за день		1225	32,02215	54,03485	164,427	1067,739	

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
	Итого за весь период	403,7121	450,5497	1677,987	11612,22974	12105
	Среднее значение за период	40,37121	45,05497	167,7987	1161,222974	1210,5
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,969 4%	2,872 3%	13,570 14%		