

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад №19
«Мечта» Моргаушского района ЧР
01.03.2021г приказ № 17-А.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №19 «МЕЧТА»
МОРГАУШСКОГО РАЙОНА ЧР
С 10-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Десятидневное меню разработан на основе:

- Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна . – М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

День: Понедельник
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	155	5,39	8,06	19,35	172	182
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2 завтрак	Кисель из плодов или ягод свежих	100	0,04	0,02	13,07	52	396
Итого за завтрак			7,92	15,64	54,03	388	
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,03	4,64	21	42
	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	9,05	62	91
	Плов из курицы	160	16,00	14,78	26,76	304	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			20,28	17,41	71,29	523	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
	Конфеты шоколадные	20	0,4	2,2	15,4	84	127
Итого за полдник			8,52	12,85	50,85	354	
Итого за день:			36,72	45,9	176,17	1265	

День: Вторник

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	140	100
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2 завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за завтрак			11,15	15,34	53,84	407	
Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	40	0,45	2,47	1,89	4,81	14
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,43	3,67	12,18	88	82
	Котлеты мясные (полуфабрикат промышленного производства)	60	2,84	4,17	3,9	70	299
	Пюре картофельное	120	2,15	4,86	12,67	103	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			9,18	15,54	61,48	421,81	
Полдник	Вареники ленивые	65	8,91	7,89	9,21	154	244
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412
Итого за полдник			8,98	7,90	16,31	183	
Итого за день:			29,34	38,78	131,63	1011,81	

День: Среда

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	229
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42	418
	Печенье	20	1,46	3,2	13,72	79	609
Итого за завтрак			14,76	23,12	50,11	457	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75	88
	Капуста тушеная с мясом	160	2,47+16,81	3,88+2,26	11,31+0,3	90+89	354
	Компот из свежих ягод	150	0,12	0,12	17,91	73	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			23,31	8,66	51,88	379	
Полдник	Пирожок с картошкой	70	4,22	5,32	25,88	168	437
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,06	0,03	19,60	78	396
Итого за полдник			4,28	5,35	45,48	246	
Итого за день:			42,35	37,13	147,47	1082	

День: Четверг

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	155	4,68	6,10	19,79	153	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2 завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за завтрак			9,85	16,03	54,35	401	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,62	2,07	7,86	53	29
	Суп картофельный с крупой со сметаной	180	1,56	2,04	10,29	65	86
	Котлета рыбная любительская	60	8,09	2,54	6,41	81	272
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			15,03	10,86	71,75	444	
Полдник	Ватрушки с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	441
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76	420
Итого за полдник			8,81	6,73	50,42	298	
Итого за день:			33,69	33,62	176,52	1143	

День: Пятница

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы пшениной с маслом сливочным	155	4,68	6,10	19,79	143	182
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42	418
Итого за завтрак			10,78	16,37	57,47	410	
Обед	Салат из белокочанной капусты/ китайской капусты	40	0,56	2,03	3,45	34	21
	Борщ с картофелем со сметаной	180	1,47	3,60	10,15	79	64
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	180	18,92	16,6	30,45	278	46
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	15	366
	Компот из свежих ягод	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			23,49	23,44	76,49	542	
Полдник	Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	19,14	12,92	24,60	261	250
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник			23,72	17,00	32,18	346	
Итого за день:			57,99	56,81	166,14	1298	

День: Понедельник
 Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	220
	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2 завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за завтрак			12,16	17,95	53,63	424	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	24	20
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97	87
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	292
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			27,4	11,53	62,13	462	
Полдник	Пирожки с повидлом	70	3,64	4,08	33,24	184	437
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,68	70	414
Итого за полдник			5,98	6,08	43,87	254	
Итого за день:			45,54	35,56	159,63	1140	

День: Вторник

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы пшениной и риса с маслом сливочным	155	4,68	6,10	19,79	153	182
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42	418
Итого за завтрак			13,06	15,7	57,41	423	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,06	4,57	38	36
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,25	3,51	6,1	61	73
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134	335
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	293
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			23,83	21,96	66,62	558	
Полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	245
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	56	93
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417
Итого за полдник			11,25	8,24	30,81	233	
Итого за день:			48,14	45,9	154,84	1214	

День: Среда

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	4,68	6,10	19,79	153	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2 завтрак	Кисель из плодов или ягод свежих	100	0,04	0,02	13,07	52	396
	Печенье	20	1,46	3,2	13,72	79	609
Итого за завтрак			10,97	18,87	71,83	490	
Обед	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33	10
	Суп с рыбными консервами	180	4,03	2,17	11,28	81	90
	Шницели из курицы (полуфабрикат промышленного производства)	60	8,93	6,74	8,97	132	299
	Рагу овощное	120	2,45	3,84	16,35	109	362
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			18,91	15,19	69,94	491	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	441
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник			13,8	9,56	36,76	287	
Итого за день:			43,68	43,62	178,53	1268	

День: Четверг

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	155	4,68	6,10	19,79	153	182
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
2 завтрак	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за завтрак			9,83	13,37	50,65	362	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,38	29	15
	Суп картофельный с гренками	180	1,68+1,86	2,03+0,23	11,97+11,41	73+55	83,123
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,88	3,22	29,97	160	179
	Котлета рыбная любительская	60	8,09	2,54	6,41	81	272
	Компот из свежих ягод	150	0,12	0,12	17,91	73	393
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			17,04	10,96	87,69	494	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	37,7	211	456
	Конфеты шоколадные	20	0,4	2,2	15,4	84	127
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76	420
Итого за полдник			10,21	10,23	59,4	371	
Итого за день:			37,08	34,56	197,74	1227	

День: Пятница

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	4,33	4,57	15,14	119	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42	418
	Печенье	20	1,46	3,2	13,72	79	609
Итого за завтрак			11,08	17,32	64,21	446	
Обед	Салат из капусты белокочанной/китайской капусты, огурцов	40	0,51	2,83	1,52	33	17
	Суп свекольный со сметаной	180	4,77	3,72	11,11	97	89
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	315
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	130
Итого за обед			20,65	17,57	74,86	539	
Полдник	Винегрет	120	1,63	7,41	10,12	113	46
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,06	0,03	19,60	78	396
Итого за полдник			1,69	7,44	29,72	191	
Итого за день:			33,42	42,33	168,79	1176	