

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

DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77
7710568760, =1047797019830,
STREET=, CN=6, 1*,
L=, C=RU, O=, CN=6, 1*,
: 17 2024 . 16:07:23

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

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей от 1-3 лет
на осенне-зимний 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 гречневая молочная жидкая	150	5,235	7,815	18,75	166,785	66(Б)
	Кофейный напиток на молоке	180	4,122	4,536	19,35	130,806	414
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		336	14,337	12,411	38,16	342,471	
Завтрак 2	Яблоко	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 зеленого горошка с растительным маслом	30	0,93	0,06	1,95	12	10
	Щи со сметаной на курином бульоне	150	6,086	5	9,74	109,226	73
	Курица отварная	50	11,13	7,105	0	116,235	317
	Картофельное пюре	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		530	21,686	15,909	42,386	433,277	
Полдник	Суп молочный с вермишелью	150	6,6	9	20,64	187,04	100
	Кисель	180	0	0	17,64	72	396
Итого за полдник		330	6,6	9	38,28	259,04	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1366	47,552	38,849	160,519	1230,089	

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	Сырники творожные	120	20,604	16,164	15,672	299,892	245
	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,124	152,838	416
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		306	31,164	21,984	35,856	497,61	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за завтрак 2		75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	30	0,33	2,145	1,35	26,607	14
	Рассольник на мясном бульоне	150	2,535	1,425	9,18	77,94	82
	Голубцы ленивые	50	3,655	3,66	4,67	66,605	94(Б)
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Напиток из изюма	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		530	10,06	10,974	45,896	366,968	
Полдник	Печенье	10	2,05	1,15	6,6	47	151(Б)
	Винегрет с растительным маслом	45	0,724	2,335	3,78	41,179	46
	Чай с сахаром	180	10,2	2,601	11,05	41,888	411
Итого за полдник		235	12,974	6,086	21,43	130,067	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1221	59,497	40,343	150,715	1214,296	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак 1	Каша манная молочная	140	4,2	5,74	20,51	150,5	65(Б)
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	7
Итого за завтрак		326	14,432	11,234	35,615	323,468	
Завтрак 2	Яблоко	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 огурцов с растительным маслом	30	0,258	2,13	0,783	23,187	13
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,31	1,305	4,065	48,735	63
	Гуляш из отварного мяса	50	6,58	4,71	1,355	73,785	293
	Вермишель с маслом	110	4,29	4,51	22,924	152,064	335
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		520	14,374	12,655	53,391	394,467	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	120	16,992	11,664	14,172	232,212	251
	Молоко стерилизованное	160	4,48	5,12	6,56	89,6	419
Итого за полдник		280	21,472	16,784	20,732	321,812	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1296	55,207	42,202	151,431	1235,048	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,47	23,49	179,505	72(Б)
	Кофейный напиток на молоке	180	4,122	4,536	19,35	130,806	414
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		336	13,632	12,066	42,9	355,191	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за завтрак 2		75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и растительным маслом	35	0,525	1,575	2,45	26,25	18(Б)
	Суп гороховый	150	4,29	0,36	12,09	76,41	87
	Гренки для супа	10	1,52	0,16	9,72	47,6	123
	Котлеты рыбные паровые	55	2,216	3,182	5,476	84,37	273
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Лимонный напиток	150	0,075	0	14,175	54,75	139(Б)
Итого за обед		520	11,23	9,021	50,343	388,5	
Полдник	Овощное рагу	120	3	4,068	11,556	101,052	148
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	4,896	4,8	12,546	103,8	420
Итого за полдник		300	7,896	8,868	24,102	204,852	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1306	38,057	31,254	164,878	1168,194	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	140	4,662	7,7	15,848	151,508	69(Б)
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		316	12,294	10,514	30,953	289,276	
Завтрак 2	Яблоко	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 помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	30	0,294	2,139	1,14	28,29	15
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	2,835	1,5	11,625	84,39	83
	Жаркое по-домашнему	120	6,372	6,516	11,64	146,244	292
	Напиток из чернослива	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		480	10,437	10,155	48,669	355,62	
Полдник	Булочка сдобная	50	3,72	3,78	23,89	144,455	449
	Молоко стерилизованное	160	5,6	6,4	8,2	112	419
Итого за полдник		210	9,32	10,18	32,09	256,455	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1176	36,98	32,378	153,405	1096,652	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,88	4,298	24,36	154,938	64(Б)
	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,124	152,838	416
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		326	16,44	10,118	44,544	352,656	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за завтрак 2		75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	30	0,93	0,06	1,95	12	10
	Суп рыбный из консервов	150	6,105	1,56	9,99	90,51	95
	Тефтели мясо- крупяные (ежики)	35	4,424	3,322	2,265	59,056	304
	Капуста тушеная	110	2,332	4,928	5,58	87,78	143
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		505	14,727	9,87	44,049	346,042	
Полдник	Ватрушка с творогом	65	6,812	7,085	21,521	186,745	441
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
Итого за полдник		235	9,464	9,839	36,566	279,633	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1216	45,93	31,126	172,692	1197,982	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак 1	Макаронные изделия с тертым сыром	130	9,282	9,568	25,324	235,677	220
	Кофейный напиток на молоке	180	4,122	4,536	19,35	130,806	414
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		316	18,384	14,164	44,734	411,363	
Завтрак 2	Банан	95	0,475	1,425	19,95	91,2	386
Итого за завтрак 2		95	0,475	1,425	19,95	91,2	
Обед	Томаты свежие с растительным маслом	30	0,309	2,154	1,065	25,611	14
	Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,375	6,27	45,9	41(Б)
	Гуляш из отварного мяса	50	6,58	4,71	1,355	73,785	293
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Лимонный напиток	150	0,075	0	14,175	54,75	139(Б)
Итого за обед		500	12,148	10,983	29,297	299,166	
Полдник	Омлет натуральный	75	5,877	6,795	2,407	93,697	229
	Кисель	180	0	0	17,64	72	396
	Вафли	7	0,204	0,233	5,425	24,791	152(Б)
Итого за полдник		262	6,081	7,028	25,472	190,488	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1248	41,637	34,749	151,836	1142,868	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,815	19,395	168,705	70(Б)
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		326	12,702	10,629	34,5	306,473	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за завтрак 2		75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,258	2,13	0,783	23,187	13
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	2,805	1,275	6,787	54,615	46(Б)
	Плов из риса с куриным мясом	120	11,259	8,653	19,393	200,593	321
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		480	15,258	12,058	51,227	375,091	
Полдник	Суфле творожное	120	17,16	10,764	14,736	231,36	84(Б)
	Молоко стерилизованное	180	5,04	5,76	7,38	100,8	419
Итого за полдник		300	22,2	16,524	22,116	332,16	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1256	55,459	40,51	155,376	1233,375	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Завтрак 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая	140	4,424	7,126	18,438	156,212	68(Б)
	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,124	152,838	416
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	7
Итого за завтрак		336	17,584	15,626	38,622	389,13	
Завтрак 2	Банан	95	0,475	1,425	19,95	91,2	386
Итого за завтрак 2		95	0,475	1,425	19,95	91,2	
Обед	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и растительным маслом	30	0,45	1,35	2,1	22,5	18(Б)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,405	10,89	64,23	88
	Тефтели из рыбы	55	6,402	2,453	4,417	64,174	276
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,264	96,696	394
Итого за обед		535	13,002	7,952	48,103	346,72	
Полдник	Булочка сдобная	50	3,72	3,78	23,89	144,455	449
	Чай сладкий с лимоном	170	0,187	3,451	11,305	44,693	412
Итого за полдник		220	3,907	7,231	35,195	189,148	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1261	39,517	33,383	174,253	1166,849	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак 1	Суп молочный с крупяными изделиями	150	3,615	3,81	12,63	99,3	101
	Чай сладкий с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
Итого за завтрак		326	11,247	6,624	27,735	237,068	
Завтрак 2	Сок фруктовый	75	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за завтрак 2		75	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	30	0,345	2,136	1,032	25,074	15
	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,825	1,29	12,675	85,68	128
	Котлета мясная, рубленая, запеченая	50	5,72	6,21	4,055	97,255	298
	Овощи тушеные	110	2,244	3,619	14,641	118,591	54(Б)
	Напиток из кураги	180	0,94	0	24,26	96,7	126
Итого за обед		520	13,074	13,255	56,663	423,3	
Полдник	Ватрушки с повидлом	70	4,45	7,477	26,19	202,636	441
	Молоко стерилизованное	180	5,04	5,76	7,38	100,8	419
Итого за полдник		250	9,49	13,237	33,57	303,436	
На весь день	Хлеб пшеничный	35	2,149	0,749	14,651	75,0505	147(Б)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого		75	4,549	1,149	32,383	150,6505	
Итого за день		1246	39,11	34,415	165,501	1183,455	

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
Итого за весь период		458,946	359,209	1600,606	11868,803	
Среднее значение за период		45,895	35,921	160,061	1186,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,867 4%	3,027 3%	13,486 13%		