

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Заведующий МБДОУ № 24**

**Л.А. Панкратова**



**Десятидневное меню для организации  
питания детей в возрасте  
от 1 года до 3-х лет  
с 10,5 часовым пребыванием детей  
МБДОУ № 24**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Капуста тушеная	100	2,92	3,77	9,58	82,05	336
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Какао с молоком	150	3,53	4,23	13,27	108,77	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,21</b>	<b>11,61</b>	<b>40,35</b>	<b>304,69</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Суп картофельный с рыбой	150	2,88	2,92	8,56	64,79	73
Печень говяжья по-строгановски со сметанным соусом	70	9,88	9,79	2,53	128,43	238
Макароны отварные	100	3,17	3,52	24,85	144,27	306
Кисель из сухофруктов	150	0,38	0	22,56	85,36	380
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>19,64</b>	<b>16,6</b>	<b>80,94</b>	<b>586,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи дрожжевые с повидлом	65/20	5,10	6,60	44,63	267,66	1309
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>10,02</b>	<b>12,0</b>	<b>52,91</b>	<b>359,66</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>39,62</b>	<b>40,21</b>	<b>189,35</b>	<b>1261,1</b>	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп рисовый молочный	150	4,23	5,16	17,44	143,51	155
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,32	9,92	71,21	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>8,36</b>	<b>11,98</b>	<b>43,75</b>	<b>320,79</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	75	0,23	0	7,1	34,4	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,1</b>	<b>32,2</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Капуста квашеная	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Суп с мясными фрикадельками	150/30	5,13	6,09	8,11	111,78	83
Шницель рыбный	60	4,81	3,69	9,08	91,99	230
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	100,06	317
Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	11,21	46,37	372
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>14,86</b>	<b>15,28</b>	<b>64,77</b>	<b>476,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вареники ленивые	100	12,85	7,49	14,27	183,57	230
Сгущенное молоко	30	1,22	1,6	10,7	96,0	
Чай с лимоном	150	0,10	0	7,03	33,27	957
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>15,68</b>	<b>9,36</b>	<b>38,61</b>	<b>312,84</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>39,13</b>	<b>38,62</b>	<b>154,23</b>	<b>1173,95</b>	

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	139,63	188
Зеленый горошек	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Чай с молоком	150	1,61	0,27	8,51	58,09	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,17</b>	<b>16,49</b>	<b>33,0</b>	<b>350,29</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	75	0,23	0	7,58	34,4	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,58</b>	<b>34,4</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Бульон с гречками	170	1,31	0,16	9,77	47,21	86
Куры отварные	50	8,87	7,71	0,98	119,02	89
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,33	5,38	32,2	163,14	165
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>18,86</b>	<b>13,61</b>	<b>74,94</b>	<b>476,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с повидлом	60	6,44	5,33	35,85	215,66	455
Чай с лимоном	150	0,10	0	7,03	33,27	957
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>6,51</b>	<b>5,33</b>	<b>42,56</b>	<b>248,93</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>38,7</b>	<b>36,4</b>	<b>152,08</b>	<b>1100,5</b>	

**День: четвертый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша «Геркулес»	150	4,02	5,9	11,95	135,16	85
Чай с лимоном	150	0,10	0	7,03	33,27	957
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
Кондитерское изделие	25	1,86	2,82	19,96	101,0	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>6,07</b>	<b>9,9</b>	<b>50,97</b>	<b>354,28</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	75	0,23	0	7,58	34,4	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,58</b>	<b>34,4</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Борщ с о сметаной	200	1,69	5,22	11,51	110,36	62
Рыба тушеная с овощами	60/30	4,76	3,05	1,83	124,1	247
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	100,03	317
Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	11,21	46,37	372
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>13,75</b>	<b>12,9</b>	<b>69,03</b>	<b>495,47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с морковью	90	10,10	9,16	13,27	186,5	237
Молоко сгущенное	20	1,22	1,6	10,7	64,0	351
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>16,24</b>	<b>16,16</b>	<b>32,25</b>	<b>342,5</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>36,3</b>	<b>38,96</b>	<b>159,8</b>	<b>1255,65</b>	

**День: пятый**  
**Неделя: первая**  
**Возрастная категория: 1-3 года**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	150	4,86	5,19	16,95	145,16	85
Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	385
Бутерброд с сыром	20/10	3,71	3,2	12,16	92,15	3
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>10,18</b>	<b>8,66</b>	<b>35,58</b>	<b>304,78</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобовыми	150	3,85	3,11	14,77	105,88	81
Жаркое по-домашнему	165	13,58	12,58	17,15	253,0	247
Капуста квашеная	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Компот из сухофруктов	150	0,34	0	12,85	53,65	376
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>20,9</b>	<b>17,94</b>	<b>66,99</b>	<b>538,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фруктовый плов	100	1,5	4,41	29,04	161,85	48
Молоко кипяченое	180	4,8	6,0	9,2	114,0	405
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>6,3</b>	<b>10,41</b>	<b>38,24</b>	<b>275,85</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>38,13</b>	<b>37,05</b>	<b>155,96</b>	<b>1183,08</b>	

**День: шестой**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: 1-3 года**

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Макароны с сыром	90	4,45	6,7	14,41	148,27	206
Икра кабачковая	50	0,4	0	1,71	7,65	30
Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,89</b>	<b>14,42</b>	<b>39,69</b>	<b>375,91</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	80	0,23	0	7,58	34,4	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,58</b>	<b>34,4</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с о сметаной	200	1,69	5,22	11,51	110,36	62
Ежики в томатном соусе	80/30	13,01	8,75	8,31	153,66	267
Рагу овощное	100	1,48	3,02	9,36	75,5	344
Кисель из сухофруктов	150	0,38	0	22,56	85,36	380
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>52,76</b>	<b>17,35</b>	<b>67,58</b>	<b>501,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка « Веснушка»	50	3,2	3,8	27,0	155,2	432
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>7,28</b>	<b>8,9</b>	<b>35,16</b>	<b>247,2</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>35,16</b>	<b>40,67</b>	<b>159,01</b>	<b>1158,75</b>	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп гречневый молочный	150	5,03	5,49	17,55	123,96	86
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,32	9,92	71,21	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
Кондитерское изделие	25	1,86	2,82	19,96	101,0	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>10,94</b>	<b>31,81</b>	<b>59,42</b>	<b>373,93</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	80	0,23	0	7,58	34,4	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,58</b>	<b>34,4</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Суп с мясными фрикадельками	150	5,13	6,09	8,11	111,78	83
Рыба запечённая с картофелем	170	7,03	4,31	16,68	145,28	221
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>16,99</b>	<b>10,77</b>	<b>62,38</b>	<b>431,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печеный с капустой	70	5,2	6,23	28,09	201,53	451
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>7,12</b>	<b>11,63</b>	<b>36,37</b>	<b>293,53</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>35,42</b>	<b>36,21</b>	<b>156,75</b>	<b>1133,22</b>	



**День: восьмой**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп рисовый молочный	150	4,23	5,16	17,44	143,51	85
Какао с молоком	150	3,53	4,23	13,27	108,77	397
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,71</b>	<b>13,39</b>	<b>42,7</b>	<b>343,3</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Свежие фрукты	75	0,23	0	7,58	34,4	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,58</b>	<b>34,4</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Рассольник	150	1,23	5,24	9,57	92,91	
Мясо тушеное	70/50	11,82	12,9	3,37	185,13	257
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	100,06	317
Компот из свежих фруктов	150	0,34	0	19,64	81,96	376
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	9,8	38,8	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>16,65</b>	<b>16,49</b>	<b>57,52</b>	<b>457,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Салат из свеклы (вареной)	45	0,55	2,35	3,78	39,56	35
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Оладьи из печени	75	10,35	6,08	3,28	114,64	241
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Чай с лимоном	150	0,10	0	7,03	33,27	957
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>13,76</b>	<b>9,04</b>	<b>25,59</b>	<b>301,34</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>40,3</b>	<b>38,92</b>	<b>133,39</b>	<b>1137,03</b>	

**День: девятый**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп пшеничный молочный	150	4,03	5,49	17,55	143,96	85
Какао с молоком	150	3,53	4,23	14,22	108,0	397
Бутерброд с сыром	20/10	3,71	3,2	12,16	85,15	3
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>11,27</b>	<b>12,92</b>	<b>43,93</b>	<b>334,11</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой	150	1,4	3,94	12,73	94,47	80
Тефтеля мясная	65	7,24	7,26	5,38	125,32	287
Капуста тушеная	100	2,92	3,77	9,58	82,05	336
Кисель из сухофруктов	150	0,38	0	22,56	85,36	380
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>15,87</b>	<b>15,34</b>	<b>71,69</b>	<b>491,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога	90	13,55	11,28	9,76	206,69	237
Соус молочный (сладкий)	20	0,34	1,09	2,12	21,71	351
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,32	9,92	71,21	395
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>15,99</b>	<b>14,69</b>	<b>21,8</b>	<b>299,61</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>43,88</b>	<b>42,95</b>	<b>152,57</b>	<b>1189,32</b>	

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	139,63	188
Зеленый горошек	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Чай с молоком	150	1,61	0,27	13,64	67,47	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>12,17</b>	<b>16,49</b>	<b>38,13</b>	<b>359,67</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)</b>						
Свежие фрукты	80	0,23	0	7,58	34,4	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>7,58</b>	<b>34,4</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Нарезка из соленых овощей	45	0,4	0	1,0	5,9	30
Суп картофельный с клецками	200	1,73	5,16	12,11	106,3	85
Плов из птицы	160	11,86	10,68	27,21	281,34	646
Компот из сухофруктов	150	0,34	0	12,85	53,65	376
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	9,8	38,8	
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>16,71</b>	<b>20,18</b>	<b>72,53</b>	<b>559,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шанежка с яблоками	70	3,25	3,53	27,39	179,07	458
Молоко кипяченое	180	4,8	6,0	9,2	114,0	405
<b>ИТОГО за полдник:</b>		<b>5,05</b>	<b>9,53</b>	<b>36,59</b>	<b>293,07</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>34,16</b>	<b>39,2</b>	<b>154,83</b>	<b>1219,33</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>38,08</b>	<b>38,91</b>	<b>156,79</b>	<b>1174,79</b>	

Десятидневное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с учетом пребывания детей в ДОУ -10,5 часов, что составляет от суточной нормы 75%: завтрак 25% , обед 35%, полдник 15%.

**В рецептуре блюд использовалась литература:**

- 1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
- 2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.
3. И.М. Скурихин. Химический состав пищевых продуктов/М.: Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1984-326с.

Меню разработано: ст. медсестра Плужникова Е.М.