

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №6 "Дружные ребята" г.Бахчисарай
Ходорова
07.01.2023г.



Примерное 10-дневное меню на зимний период для организации питания воспитанников в возрасте от 1 до 3 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №6 "Дружные ребята" города Бахчисарай Республики Крым

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред. М.П. Могильного, В.А. и Тутельяна 2016 г.
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред. М.П. Могильного, В.А. и Тутельяна 2016 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

1 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.57	3.5	21.96	164.16
2	117	Батон с маслом	25	1.54	4.20	10.35	95.40
3	383	какао с молоком сгущенным	150	2.74	2.74	18.81	103.80
Итого:				8.85	10.44	51.12	363.36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1	70	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	30	0.33	0.03	1.05	6
2	67	Щи со свежей капусты и картофелем на мясном бульоне	150	16.06	12.02	5.57	192.00
3	247	Рыба, тушенная с овощами	60	6.55	3.05	1.65	60.00
4	125	картофель отварной	105	2.05	3.96	16.12	108.00
5	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого				28.38	19.57	64.05	545.99
Полдник							
1	474	Булочка Российская	70.00	4.92	5.61	38.86	225.17
2	393	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				0.07	0.01	7.10	29.00
ИТОГО за весь день:				37.55	30.02	127.32	972.35

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

2 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00
2	10	Батон с сыром	30.00	3.82	3.53	10.28	108.40
3	393	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				8.01	7.57	42.69	291.40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1	81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	8.89	3.91	9.89	110.52
2	282	Котлета рубленая	50	7.77	5.89	8.03	115.83
3	65	Каша гречневая	100	5.70	4.82	27.45	180.34
4	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				25.75	15.13	85.03	586.68
Полдник							
1	458	ватрушка	70	9.22	5.48	29.18	202.00
2	393	Чай с лимоном	150.00	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				9.29	5.49	36.28	231.00
ИТОГО за весь день				43.30	28.19	169.05	1148.00

--	--	--	--	--	--	--	--

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

3 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00
2	117	Батон с маслом	25	1.54	4.20	10.35	95.40
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				5.70	8.24	42.65	277.40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1	83	Суп картофельный с фрикадельками	150	3.98	3.10	9.26	81.00
2		Зелень для блюда					
3	137	Рагу из овощей	100	1.62	8.68	9.13	121.00
4	300	птица отварная	50	10.50	6.80	0.00	103.33
5	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				19.49	19.09	58.05	485.32
Полдник							
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	33.68	191.33
2	393	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				4.15	4.50	40.78	220.33
ИТОГО за весь день:				29.59	31.83	146.53	1017.05

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

4 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00
2	10	Батон с сыром	30.00	3.82	3.53	10.28	108.40
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				7.98	7.57	42.58	290.40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты и ягоды свежие	50	0.20	0.20	4.90	22.00
Итого:				0.20	0.20	4.90	22.00
ОБЕД							
1	57	Борщ с капустой и картофелем (на бульоне)	150	10.52	10.99	8.04	172.98
2	205	Макаронные изделия отварные	120	4.57	3.50	21.96	164.16
3	282	Котлеты рубленые	50	7.77	5.89	8.03	115.83
4	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				26.25	20.89	77.69	632.96
Полдник							
1	238	Запеканка из творога	85	5.70	6.55	20.06	163.20
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого				5.74	6.56	27.05	191.20
ИТОГО за весь день:				40.99	55.71	316.37	945.36

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

5 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00
2	117	Батон с маслом	25	1.54	4.20	10.35	95.40
3	393	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29.00
Итого:				5.73	8.24	42.76	278.40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1	71	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.37	1.38	13.95	76.38
2	304	Плов из птицы	150	15.33	14.07	25.5	290.00
3	70	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	30	0.33	0.03	1.05	6
4	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				21.42	15.99	80.16	552.37
Полдник							
1	608	кондитерское изделие	20	1.18	0.94	15.00	73.20
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого				1.22	0.95	21.99	101.20
ИТОГО за день:				28.62	25.18	149.96	965.97

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

6 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	301	макароны с сыром	120	7.26	6.06	20.40	165.00
2	117	Батон с маслом	25.00	1.54	4.20	10.35	95.40
3	395	кофейный напиток с молоком	150.00	2.34	2.00	10.63	70.00
Итого:				11.14	12.26	41.38	330.40
1	368	Фрукты и ягоды свежие	50.00	0.20	0.20	4.90	22.00
Итого:				0.20	0.20	4.90	22.00
ОБЕД							
1	80	Суп картофельный с крупой,	150	1.50	1.68	10.20	61.95
2	256	Котлета рыбная любительская	60	8.25	2.69	6.68	84.00
3	125	картофель отварной	105	2.05	3.96	16.12	108.00
4	70	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	30	0.33	0.03	1.05	6.00
5	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
7	376	Компот из сушеных фруктов	150.00	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				15.52	8.87	73.71	439.94
Полдник							
1	474	Булочка Российская	70	4.92	5.61	38.86	225.17
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				4.99	5.62	45.96	254.17
ИТОГО за весь день:				31.85	26.95	165.95	1046.51

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

7 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.53	4.20	13.68	110.70
2	10	Батон с сыром	30	3.82	3.53	10.28	108.4
3	383	какао с молоком	150.00	2.74	1.95	18.81	103.80
Итого:				11.13	9.69	49.76	350.90
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1		Зелень для блюда					
2	76	Рассольник "Ленинградский"	150	1.26	3.08	9.96	72.45
3	305	Котлеты рубленые из птицы	50	9.72	2.3	8.32	92.50
4	168	Каша вязкая пшеничная	120	3.10	2.42	22.13	121.71
5	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				16.21	2.93	70.11	394.20
Полдник							
1	238	Запеканка из творога	85	5.70	6.55	20.06	163.20
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого				6.12	6.59	42.71	255.90
ИТОГО за весь день:				52.57	31.32	179.38	1245.35

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

8 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00
2	117	Батон с маслом	25	1.54	4.20	10.35	95.40
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				5.70	8.24	42.65	277.40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты и ягоды свежие	50	0.40	0.40	9.80	44.00
Итого:				0.40	0.40	9.80	44.00
ОБЕД							
1		Зелень для блюда	60	0.58	3.68	1.85	42.84
2	81	Суп с бобовыми на мясном бульоне (карта 511)	150	12.5	11.26	10.08	191.43
3	297	Голубцы с мясом и рисом	80	6.73	4.25	9.77	104
4	348	соус томатный	30	0.34	1.26	2.4	22.35
5	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				23.54	20.96	63.76	540.61
Полдник							
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00
2	382	Кисель из сока натурального	150.00	0.42	0.04	22.65	92.70
Итого				4.50	4.53	46.25	250.70
ИТОГО за весь день:				34.14	34.13	162.46	1112.71

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

9 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00
2	10	Батон с сыром	30.00	3.82	3.53	10.28	108.40
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				7.98	7.57	42.58	290.40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты и ягоды свежие	50.00	0.20	0.20	4.90	22.00
Итого:				0.20	0.20	4.90	22.00
ОБЕД							
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	6.64	3.97	5.18	80.52
2	168	Каша вязкая пшеничная	120	3.10	2.42	22.13	121.71
3	300	Птица отварная	60.00	12.66	8.16	0.00	124.00
4	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				25.79	15.06	66.97	506.22
Полдник							
1	205	макаронные изделия отварные с маслом	120	4.57	3.50	21.96	164.16
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				4.64	3.51	29.06	193.16
ИТОГО за весь день:				38.61	26.34	143.51	1011.78

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

10 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00
2	1	Батон с маслом	30.00	2.14	6.60	12.79	119.00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				6.33	10.64	45.20	302.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1		Зелень для блюда					
2	57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	1.10	2.94	7.65	61.50
3	132	Капуста тушеная	150	3.14	5.57	14.39	120.00
4	282	Котлеты рубленые	50	7.77	5.89	8.03	115.83
5	1	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.54	0.34	9.00	48.24
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				15.40	14.91	69.73	477.32
Полдник							
1	609	печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40
2	382	Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	92.70
Итого				1.92	2.00	37.53	176.10
ИТОГО за весь день:				23.90	27.55	157.51	989.42

