

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ

«ДС «Вишенка» пгт. Почтовое

 Г.А. Аблямитова



УТВЕРЖДАЮ

ИП Каблова

 В.П. Каблова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД "ВИШЕНКА" ПГТ.
ПОЧТОВОЕ
(1-3 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 - 3 лет

Возрастная категория: с 1 - 3 лет						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
	150	6,49	9,28	25,13	210,71	181
Каша жидкая молочная манная	50	7,15	8,02	19,39	178,00	3
Бутерброд с сыром	150	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Кофейный напиток с молоком	350	16,49	19,71	58,88	479,71	
Итого за завтрак:						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Овощи по-сезону /порционно/	20	0,42	1,52	2,71	26,22	70
Суп картофельный	150	3,29	3,16	9,94	80,85	77
Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,53	317
Котлеты мясные с соусом томатным	60	8,15	9,07	9,85	154,00	282/349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из смеси сухофруктов	150	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	530	19,21	17,31	83,51	586,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	50	3,19	1,20	25,30	125,00	
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	200	3,25	1,22	35,29	165,00	
ИТОГО за весь день:	1180	39,35	38,64	187,48	1275,01	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 - 3 лет

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшенная	150	5,36	8,37	26,46	203,57	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	335	7,87	15,94	51,07	379,57	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,04	7,18	61,35	86
Салат из овощей по — сезону	20	0,25	0,02	2,32	10,46	34
Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321
Рыба, тушенная с овощами	60	9,91	5,69	2,75	101,25	247
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из смеси сухофруктов	150	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	530	17,03	12,51	68,86	475,41	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный маслом сливочным	60	5,73	11,04	1,10	127,00	215
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00	ПП
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,20	41,00	392
Итого за полдник:	260	8,00	13,93	29,60	269,20	
ИТОГО за весь день	1225	33,31	42,78	159,34	1168,18	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 - 3 лет

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая	150	4,36	7,66	23,13	179,29	183
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак:	335	10,48	18,40	53,57	422,29	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Салат из овощей по- сезону	20	0,74	0,06	6,89	49,02	41
Суп с макаронными изделиями	150	1,94	2,04	12,34	75,42	82
Птица, тушенная в соусе с овощами	130	15,12	12,76	26,76	282,00	304
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	490	21,09	15,10	87,61	608,14	
ПОЛДНИК						
Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148,00	465
Чай с сахаром и лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	200	8,15	6,71	24,17	189,00	
ИТОГО за весь день:	1175	40,63	40,21	187,48	1314,43	

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 1 - 3 лет

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	140	8,98	9,67	21,95	210,73	206
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	345	11,55	13,62	59,50	406,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Суп из овощей	150	8,64	6,95	11,42	124,88	99
Рис отварной	110	1,98	4,46	11,62	94,49	315
Рыба, запеченная с морковью	80	12,44	9,24	12,58	183,00	253
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	530	26,35	20,89	77,23	604,07	
ПОЛДНИК						
Выпечка собственного производства	50	4,05	1,64	40,29	191,80	454
Кисель из сока натурального	150	0,51	0,05	27,18	111,24	382
Итого за полдник:	200	4,56	1,69	67,48	303,04	
ИТОГО за весь день:	1175	42,86	36,60	214,01	1357,84	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 - 3 лет

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,75	5,21	18,84	145,20	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак:	335	11,05	15,17	47,82	372,20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Салат из овощей по- сезону	20	0,56	0,05	1,75	10,00	70
Суп картофельный с крупой	150	1,63	4,00	9,76	80,00	101
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	70	12,64	13,14	13,46	223,00	305
Картофельное пюре	110	3,16	4,66	31,79	181,74	321
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	150	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	540	21,11	22,20	98,44	696,98	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	60	3,75	4,90	37,20	183,50	237
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	210	3,81	4,92	47,19	223,50	
ИТОГО за день:	1185	36,37	42,69	203,25	1336,68	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 - 3 лет

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,93	3,64	11,86	95,94	182
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	335	6,50	7,59	49,41	291,94	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	150	2,15	2,27	13,71	83,8	58
Плов из птицы	150	21,47	19,69	35,69	406,00	304
Овощи по-сезону /порционно/	20	12,44	9,24	12,58	183,00	282
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	150	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	510	39,36	31,44	103,60	874,50	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	50	2,91	10,69	28,90	223,00	ПП
Кисломолочный продукт	150	5,22	4,50	7,56	92,00	381
Итого за полдник:	200	8,13	15,19	36,46	315,00	
ИТОГО за весь день:	1195	54,89	54,22	211,61	1576,44	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 - 3 лет

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	5,36	8,37	26,46	203,57	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	335	7,87	15,94	51,07	379,57	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за второй завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	150	1,94	2,04	12,34	75,42	82
Рагу из овощей	110	2,34	5,27	13,73	111,67	344
Котлеты рубленые из птицы	60	9,49	7,01	16,93	169,04	305
Компот из смеси сухофруктов	150	0,18	0,11	20,87	85,20	372
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Итого за обед:	510	16,84	14,65	80,50	541,33	
Сырники из творога со сгущенным молоком	60	13,02	8,82	7,53	162,40	231
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	210	13,08	8,84	17,52	202,40	
ИТОГО за весь день:	1155	39,30	39,93	170,10	1218,30	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 - 3 лет

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	150	6,49	9,28	25,13	210,71	181
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	335	9,00	16,85	49,74	386,71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	76
Картофельное пюре	110	3,16	4,66	31,79	181,74	321
Шницель рыбный с соусом томатным	70	11,16	12,55	8,95	188,18	235
Салат из овощей по — сезону	20	0,37	0,03	3,48	15,69	34
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	550	19,26	20,55	95,80	659,76	
ПОЛДНИК						
Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148,00	465
Чай с сахаром и лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	200	8,15	6,71	24,17	189,00	
ИТОГО за весь день:	1235	37,31	44,11	191,85	1330,48	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая	150	4,36	7,66	23,13	179,29	183
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	335	6,87	17,38	47,74	355,29	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
Салат из овощей по сезону	20	0,28	1,02	1,80	17,48	20
Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,53	317
Котлеты мясные с соусом томатным	70	8,15	9,07	9,85	154,00	282/349
Компот из свежих плодов	150	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Итого за обед:	540	19,07	16,80	82,46	577,56	
ПОЛДНИК						
Оладьи со сгущенным молоком	60	4,58	7,33	24,75	183,00	449
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник:	240	10,06	12,21	33,82	285,00	
ИТОГО за весь день:	1215	36,40	46,79	173,82	1261,85	

Дети: питкина
 Неделе: вторая
 Возрастная категория: с 1 - 3 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	140	8,98	9,67	21,95	210,73	206
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	345	11,55	13,62	59,50	406,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,04	7,18	61,35	86
Салат из овощей по- сезону	20	0,74	0,06	6,89	49,02	41
Каша вязкая пшеничная	110	3,47	3,68	21,28	132,08	314
Тефтели I вариант	80	8,87	9,83	11,71	171,00	286
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	150	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	550	17,70	16,85	88,68	615,15	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	50	3,19	1,20	25,30	125,00	ПП
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	200	3,25	1,22	35,29	165,00	
ИТОГО за весь день:	1195	33,40	31,69	205,61	1281,88	

Меню разработано Индивидуальным предпринимателем

При разработке основного(организованного) меню были использованы сборники рецептур:

Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"

Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна " Для общеобразовательных учреждений"

Заведующий МБДОУ «ДС
«Вишенка» пгт Почтовое
* *В.А. Кононенко*
«22» *ср* *20.25г.*

