



Примерное 10-дневное меню для питания детей 1-3года в МБДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

на летне-осенний период.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,94	14,27	110	0,68	100
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	15,56	139	0,07	3
	Сок	120	0,75	-	15,15	64	3	418
10.00	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2014
	Итого завтрак	485	11,18	10,77	54,94	427,6	3,77	
	Борщ с картофелем и капустой	150	1,10	2,97	7,72	63,12	6,23	63
	Картофельное пюре	120	3,05	4,75	20,33	136,63	18,1	339
Обед	Котлета рыбная	60	8,62	2,67	5,33	80	0,54	271
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	18,28	0,71	20,21	2,85	13
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,09	73,93	1,3	390
	Хлеб ржаной	20	2,24	0,36	13,15	64,84	-	ГОСТ 2077-84
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого обед	550	18,78	11,64	71,76	468,71	29,02	

Подлинник	Пирожок с повидлом	150	2,88	1,17	27,78	133	0,02	437
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Итого полдник	200	2,92	1,18	34,77	161	0,04	
	Всего за день	1235	32,88	23,59	161,47	157,31	32,83	
День 2								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150	3,65	3,84	12,75	100	0,68	101
	Кофейный напиток	150	2,18	2	10,63	70	0,98	414
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
10.00	Фрукты по сезону	75	0,30	0,30	7,5	33,8	7,6	386
	Итого завтрак	395	7,53	6,34	40,68	250,8	9,26	
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,03	7,35	52,8	3,48	91
	Каша гречневая	120	6,9	4,89	31,03	195,78	-	330
	Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Салат из капусты б\к	30	0,42	1,52	2,70	26,24	9,74	21
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,88	93,63	0,83	400
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб ржаной	20	2,24	0,36	13,15	64,84	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	550	21,97	16,11	96,55	619,29	14,14	
Подлинник:	Булочка «Ванильная»	50	3,95	4,06	27,24	161	9,6	250
	Ряженка	150	5,0	5,66	7,28	100,3	0,48	ГОСТ 31455-2012
	Итого полдник	200	8,95	9,72	34,52	261,3	10,08	
	Всего за день	1145	39,45	32,17	172,75	1134,39	33,48	
Завтрак:	Суп молочный манный	150	4,15	3,82	12,19	99,8	0,7	99
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018

10.00	Сок	120	0,75	-	15,15	64	3	418
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2014
	Итого завтрак	470	11,53	10,54	58,1	410,61	4,9	
Обед:	Суп картофельный на м\б	150	1,41	1,71	10	61,36	7,2	83
	Плов из птицы	130	13,82	4,84	22,3	188,3	0,34	321
	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,51	28,19	2,85	34
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,14	24,57	101	1,5	394
	Хлеб ржаной	20	2,24	0,36	13,15	64,84	-	ГОСТ 2077-84
Полдник:	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого обед	510	19,63	9,8	81,12	492,4	11,8	
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	-	456
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Итого полдник	200	3,94	3,07	33,92	179	0,02	
	Всего за день	1180	35,09	24,08	173,67	1209,31	16,8	
Завтрак:	Суп молочный овсяный	150	4,48	4,49	13,58	112,7	0,68	101
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	--	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Фрукты по сезону	75	0,30	0,30	7,5	33,8	7,5	386
	Итого завтрак	410	7,27	12,35	42,69	310,5	8,2	
Обед:	Суп картофельный с рисом	150	1,19	1,65	8,83	55	5	86
	Макаронные отварные с сливочным маслом	120\4	4,68	3,36	26,24	151	-	219
	Птица тушенная в соусе	40\40	9,80	2,7	2,35	73	0,01	318
	Салат из капусты б/к	30	0,42	1,52	2,70	26,24	9,74	21
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,09	73,93	1,3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018

	Хлеб ржаной	70	2,24	0,36	13,15	151		ГОСТ 2077-84
Полдник:	Итого обед	584	21,23	11,02	79,11	569	16,05	
	Запеканка творожная	50	8,88	6,05	3,81	127	0,12	251
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,19	15,22	0,05	369
	Йогурт	150	4,2	3,7	22,95	142,5	-	ГОСТ 31981-2013
	Итого полдник	215	13,37	10,42	27,95	284,72	0,17	
Завтрак:	Всего за день	1209	40,86	33,1	157,77	1261,68	24,42	
	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,15	12,9	107	0,68	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Сок	120	0,75	-	15,15	64	3	418
10.00	Итого завтрак	440	9,8	7,07	50,81	307	4,88	
Обед:	Щи из картофеля с капустой	150	1,05	2,96	5,14	51,36	11,19	73
	Птица тушенная с овощами	120	11,57	9,48	7,87	162,8	2,65	319
	Огурец свежий	20	0,1	0,03	0,3	13,3	1,3	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,14	24,57	101	1,5	394
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,36	13,15	151	-	ГОСТ 2077-84
Полдник:	Итого обед	470	15,36	12,97	51,43	488,9	16,64	
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого полдник	235	7,17	11,25	17,89	202	0,12	
Завтрак:	Всего за день	1145	35,64	37,97	135,93	1109,3	21,71	
	Суп молочный с пшеном	150	3,25	4,15	14	111	0,68	101
	Хлеб пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3

10.00	Кофейный напиток	150	2,18	2	10,63	70	0,98	414
	Фрукты по сезону	75	0,30	0,30	7,5	33,8	7,6	386
	Итого завтрак	420	10,46	13,33	46,69	353,8	9,33	
Обед:	Борщ	150	1,10	2,97	7,72	63,12	6,23	63
	Котлета рыбная	60	8,62	2,67	5,33	80	0,54	271
	Картофельное пюре	120	3,05	4,75	20,33	136,63	18,1	339
	Салат из свежих огурцов	30	0,22	18,28	0,71	20,21	2,85	13
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	18,09	73,93	1,3	390
	Хлеб ржаной	20	2,24	0,36	13,15	151	-	ГОСТ 2077-84
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого обед	560	19,96	13,62	76,72	581,58	28,94	
	Булочка «Ванильная»	50	3,95	4,06	27,24	161	9,6	250
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Полдник:	Итого полдник	200	8,63	4,07	34,23	189	9,62	
	Всего за день	1180	39,09	31,01	157,72	1209,89	47,89	
Завтрак:	Суп молочный манный	150	4,15	3,82	12,19	99,8	0,7	99
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
10.00	Сок	120	0,75	-	15,15	64	3	418
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2018
	Итого завтрак	460	7,7	7,73	47,09	325,4	3,72	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,38	63,48	5	88
	Котлета рубленая с соусом	60\15	12,66	3,75	10,98	115	0,10	322
	Каша гречневая	120	6,9	4,89	31,03	195,78	-	330
	Салат из капусты б\к	30	0,42	1,52	2,70	26,24	9,74	21

Компот из сухофруктов		100	0,33	0,14	24,57	101	1,5	394
Хлеб ржаной		30	2,24	0,36	13,15	151	-	ГОСТ 2077-84
Итого обед		565	24,18	12,57	94,08	657,23	9,6	
Полдник:	Пудинг творожный с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,19	15,22	0,05	369
	Йогурт	150	4,2	3,7	22,95	142,5	-	ГОСТ 31981-2013
	Итого полдник	215	11,86	9,09	35,1	269,72	0,15	
День 3	Всего за день	1225	42,12	29,19	190,09	1328,37	13,37	
	Пудинг творожный	50	7,57	5,38	12,17	127	0,10	249
	Молочный сладкий соус	15	0,29	0,67	1,19	15,22	0,05	369
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
10.00	Фрукты по сезону	75	0,30	0,30	7,5	33,8	7,6	386
	Итого завтрак	290	11,31	9,07	33,82	265,02	8,95	
Обед:	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,66	2,15	9,49	72,12	6,78	90
	Птица тушенная в сметанном соусе	60	7,71	6,20	1,98	94,5	0,55	290
	Каша вязкая «Артек»	120	4	4,28	24,80	153,93	-	182
	Винегрет	30	0,40	1,85	2,53	28,46	3,07	46
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,88	93,63	0,83	400
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,30	14,84	71,21	-	ГОСТ Р 58233-2018
Полдник:	Хлеб ржаной	20	2,24	0,36	13,15	63,48	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	570	20,64	15,35	81,02	544,7	9,5	
	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	437
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
Итого полдник		200	7,38	3,3	30,51	218,5	0,02	

День	Всего за день	1800	39,33	29,72	154,35	1128,22	18,47	
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,94	14,27	110	0,68	100
	Хлеб пшеничный с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток	150	2,18	2	10,63	70	0,98	414
10.00	Сок	120	0,75	-	15,15	64,3	3	418
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	86,6	-	ГОСТ 24901-2014
	Итого завтрак	485	13,17	16,4	56,49	459,7	4,75	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4	3,13	9,35	81,8	6,78	89
	Рыба припущенная	60	10,45	1,42	0,16	55	0,20	259
	Картофельное пюре	120	3,05	4,75	20,33	136,63	18,1	339
	Огурец свежий	20	0,1	0,03	0,3	13,3	1,3	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,88	93,63	0,83	400
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	--	ГОСТ Р 58233-2018
	Хлеб ржаной	20	2,24	0,36	13,15	63,43	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	560	21,48	12,53	72,18	487,95	36,12	
Полдник:	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	245
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,19	15,22	0,05	369
	Раженка	150	5	5,66	7,28	100,3	0,48	ГОСТ 31455-2012
	Итого полдник	215	13,79	10,7	29,52	273,72	0,18	
	Всего за день	1260	48,44	39,8	201,01	1324,86	41,05	
Завтрак:								
	Суп молочный манный	150	4,15	3,82	12,19	99,8	0,83	99

10.00	Фрукты по сезону	75	0,30	0,30	7,5	33,8	7,6	2018
	Итого завтрак	395	9,33	7,71	43,84	282,5	9,48	386
Обед	Суп картофельный	150	1,41	1,71	10	61,36	7,2	83
	Птица тушеная в соусе	40\40	9,80	2,7	2,35	73	0,01	290
	Рис отварной	120	2,93	4,31	29,46	168,43	-	332
	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,51	28,19	2,85	34
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,14	24,57	101	1,5	394
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,36	13,15	63,48	-	ГОСТ 2077-84
	Итого обед	560	17,23	10,95	80,35	401,25	10,89	
Полдник:	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,8	47	-	ГОСТ Р 58233-2018
	Итого полдник	235	7,17	11,25	17,89	202	0,12	
	Всего за день	1190	34,73	30,92	152,08	1097,59	20,49	
	Итого за весь период		399,75	465,94	1789,32	13578,08	358,05	
	Сред. значение за 10 дней		39,75	46,59	178,32	1357,80	35	
	Норма на 1 реб. в день		42	47	203	1400	45	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила медсестра МБ ДОУ «Ильичевский д/с «Колобок»

Хортюк В.Н.