



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида № 102 «Рябинушка» муниципального
образования городской округ Симферополь Республики Крым**

295050, г. Симферополь, ул. Ростовская, д23
тел. (0652) 22-21-16, dsryabinyshka@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 102
«Рябинушка» г. Симферополя
М.Л.Максаева

**ОСНОВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

День 1 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	166	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	155	5,90	5,16	30,39	220,00
	212	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	63,00
	394	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,50	34,00
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,00
Итого:			380	12,92	15,43	50,14	419,00
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед	81	Суп картофельный с горохом	180	2,95	3,79	11,75	97,02
	261	Тефтели рыбные	60	5,72	2,95	8,28	90,00
	322	Пюре картофельное с морковью	120	2,28	3,69	12,41	100,10
		Огурец соленый	30	0,18	0,00	0,33	2,10
	372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60
Итого:			580	13,13	10,83	70,60	448,02
Полдник-ужин	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,75	5,21	12,84	145,20
	467	Булочка ванильная	75	5,93	6,09	32,54	161,00
	400	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
	371	Апельсин	70	0,63	0,14	14,65	63,00
Итого:			495	14,89	15,52	67,61	454,20
Итого за день			1605	41,69	41,78	203,50	1385,22

День 2 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	94	Суп молочный с ячневой крупой	200	3,56	5,16	18,35	142,20
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	1	Бутерброд маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,00
Итого:			385	7,74	12,82	39,95	314,20
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед	85	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,71	62,82
	298	Голубцы ленивые с мясом	120	9,61	6,81	15,04	164,00
	380	Кисель из кураги	150	0,67	0,05	21,43	88,80
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
Итого:			520	16,16	9,95	79,53	469,32
Полдник-ужин	230	Вареники ленивые	110	12,83	10,86	15,31	218,00
		Сметана	20	0,42	4,00	0,60	40,80
	401	Простокваша	150	4,35	3,75	6,00	75,00
		Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00
		Пряник	30	1,22	3,00	22,86	121,80
Итого:			410	20,32	22,11	65,77	550,60
Итого за день			1465,00	44,97	44,88	200,40	1398,12

День 3 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	185	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	3,31	3,96	25,20	150,00
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00
Итого:			355	11,19	13,56	52,72	378,00
II завтрак	401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Обед	75	Рассольник домашний со сметаной	180	0,59	4,66	10,79	91,74
	292	Макаронник с мясом	120	11,65	8,75	25,04	234,00
	372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60
Итого:			490	14,24	13,81	73,66	484,54
Полдник-ужин	258	Шницель рыбный натуральный	60	6,08	2,68	4,58	83,00
	134	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,36	11,00	15,79	176,00
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	393	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,50	34,00
		Печенье сахарное	30	1,22	3,00	22,86	121,80
Итого:			420	12,25	17,08	66,16	482,90
Итого за день			1415	42,03	48,20	198,54	1420,44

День 4 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	172	Каша вязкая овсяная с морковью	205	5,96	12,50	36,24	289,00
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,00
Итого:			390	10,14	20,16	57,84	461,00
II завтрак	368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,08	44,00
Обед	67	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	4,52	6,26	71,22
	305	Котлеты из филе птицы	60	9,66	2,75	9,98	111,00
	321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
		Помидор соленый	30	0,18	0,00	0,33	2,10
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60
Итого:			580	15,85	11,41	73,66	464,47
Полдник-ужин	215	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00
	45	Венегрет овощной	100	0,81	6,15	7,69	54,96
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00
	466	Сдоба	50	3,88	2,36	26,15	101,00
Итого:			425	15,58	22,28	63,68	440,06
Итого за день			1495	41,97	54,25	204,26	1409,53

День 5 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	240	Пудинг творожно-яблочный	100	11,61	10,67	12,63	209,00
	351	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45
	393	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,50	34,00
	1	Бутерброд маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,00
Итого:			315	14,13	17,69	36,07	375,45
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,58	5,73	11,27	131,32
	302	Куры тушеные с овощами	180	7,09	6,50	14,49	161,00
	372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	15,91	73,20
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60
Итого:			550	15,67	12,63	61,59	451,12
Полдник-ужин	169	Каша рисовая вязкая с изюмом	205	4,02	6,65	52,13	252,00
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
		Зефир	30	0,24	0,03	23,90	97,80
Итого:			415	11,33	11,15	98,04	502,90
Итого за день			1430	41,88	41,47	210,85	1393,47

День 6 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	317	Макароны отварные	120	3,41	3,61	24,15	134,80
	212	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	63,00
	53	Икра овощная	60	0,54	2,82	3,60	41,80
	393	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,50	34,00
	1	Бутерброд маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,00
Итого:			405	10,97	16,70	47,50	375,60
II завтрак	401	Простокваша	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Обед	76	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,54	4,68	12,34	97,86
	256	Котлета рыбная любительская	60	6,28	2,69	8,68	84,00
	137	Рагу из овощей	105	1,62	8,68	9,13	121,00
	372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	88,60
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
Итого:			565	13,93	16,84	82,41	532,76
Полдник-ужин	94	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	3,92	5,93	17,93	128,80
	469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	28,96	169,00
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
		киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
Итого:			500	12,94	16,67	62,57	429,80
Итого за день			1620	42,19	53,96	198,48	1413,16

День 7 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	185	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	160	1,40	3,82	21,04	128,00
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	3	Бутерброд с сыром	30/5/10	3,73	6,88	14,56	139,00
Итого:			355	7,47	12,70	46,23	337,00
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед	77	Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	72,90
	282	Шницель мясной	60	8,32	7,07	9,64	139,00
	336	Капуста тушеная	120	1,47	3,88	11,31	90,12
	380	Кисель из кураги	150	0,67	0,05	21,43	88,80
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60
Итого:			550	14,03	13,32	74,28	476,42
Полдник-ужин	230	Вареники ленивые	110	12,03	10,86	15,31	218,00
	351	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45
	401	Ряженка	150	3,35	3,75	6,00	75,00
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
		Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого:			420	19,95	16,85	60,71	486,55
Итого за день			1475	42,20	42,87	196,37	1363,97

День 8 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	94	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,97	5,47	19,08	161,60
		Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	63,00
	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	1	Бутерброд маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,00
Итого:			425	15,04	18,45	43,29	415,60
II завтрак	401	Простокваша	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Обед	120	Свекольник со сметаной	180	2,07	5,28	13,00	106,06
	291	Запеканка картофельная с мясом	120	7,91	6,59	22,43	197,00
		Огурец солёный	30	0,18	0,00	0,33	2,10
	398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,23	61,00
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60
Итого:			520,00	12,55	12,36	71,91	451,76
Полдник-ужин	249	Рыба запечёная под омлетом	60	7,81	3,15	4,75	75,00
	136	Морковь, тушеная с рисом и черносливом	155	1,62	3,93	38,81	193,00
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	393	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	10,50	34,00
	368	Яблоко	100	0,40	0,40	10,08	64,00
Итого:			495	12	8	79	434
Итого за день			1590,00	44,36	42,44	199,77	1376,46

День 9 (ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,75	5,21	16,84	145,20
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00
Итого:			395	10,82	14,09	42,03	354,20
II завтрак		Киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00
Обед	59	Борщ вегетарианский мелкошинкованный, со сметаной	180	2,07	5,28	9,00	96,06
	304	Плов из филе птицы	160	13,00	12,78	24,76	204,00
	372	Компот из свежих яблок	150	1,12	0,12	17,91	73,20
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60
Итого:			530	18,07	18,46	71,59	458,86
Полдник-ужин	8	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0,00	36,00
	133	Картофель тушеный в сметанном соусе	150	3,22	9,36	22,29	190,00
	54	Икра морковная	60	1,31	2,80	6,50	56,22
		Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	393	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,50	34,00
		Печенье	30	1,15	3,00	18,21	81,20
Итого:			445	12,52	17,69	69,93	465,52
Итого за день			1470	42,21	50,64	194,68	1325,58

День 10(ясли)

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	153	Запеканка морковная	155	3,63	10,21	23,85	180,00
		Джем	30	0,12	0,00	18,61	78,00
	393	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,50	34,00
	1	Бутерброд с маслом	30/5	1,84	5,66	10,97	102,00
Итого:			370	5,69	15,88	61,93	394,00
II завтрак	398	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед	84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	8,60	5,75	11,28	131,32
	282	Биточки мясные	60	8,32	7,07	9,64	139,00
	321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	14,35	109,80
	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,20
		Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60
Итого:			550	21,37	17,06	73,10	538,92
Полдник-ужин	169	Каша пшенная вязкая с тыквой на молоке	155	5,35	6,69	20,95	101,00
	466	Сдоба	50	3,88	2,36	20,15	141,00
	400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
	385	Яблоко печеное	100	0,40	0,40	20,90	116,00
Итого:			455	14,21	13,53	69,58	443,00
Итого за день			1525	42,02	46,47	219,76	1439,92

От 1 до 3 лет (зимне – весеннее меню)

		Б	Ж	У	Ккал
Итого за весь период		549,05	593,3	2611,6	17999,9
Среднее значение за период		54,0	60,0	261,0	1800,0