

Приложение № 1
к приказу по МАДОУ № 5
от 26.09.2023 года № 169

Десятидневное меню
для детей в возрасте от 1 года до 3 лет

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	150/5/2	1,59	3,7	16,36	105,48	199
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,08	6,42	12,43	115,6	1
			6,52	12,53	43,15	312,08	
2й завтрак	Яблоко/Вода кипяченая	95/100	0,38	0,38	9,4	41,8	386
Итого за второй завтрак			0,38	0,38	9,4	41,8	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	24,57	41
	Суп гороховый с гренками	150/12,5/16	3,91	3,75	11,62	95,94	87
	Кнели мясные с подливой	60/30	7,3	7,37	6,71	122,63	305/374
	Макароны отварные	110	4	3,09	19,34	121,36	219
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,24	19,8	84	
Итого за обед			17,47	16,14	77,74	521,7	
Полдник	Молоко натуральное	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Печенье	20	1,13	1,95	10,8	66	
Итого за полдник			6,61	6,83	19,87	168	
Ужин	Рагу овощное с зеленым горошком	120	2,25	4,9	11,4	98,64	360
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,5	2,39	8,28	85	277
	Кисель из свежих ягод	180	0,108	0,03	26,2	99,2	396
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,7	21	102	
Итого за ужин			12,958	8,02	66,88	384,84	
Итого за первый день			43,938	43,9	217,04	1428,42	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,25	3,58	19,73	120	199
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	6,99	28	411
	Мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	
	Бутерброд с маслом	34	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			4,45	10,2	55,39	331,2	
2й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0	17,17	72,5	418
Итого за второй завтрак			0,85	0	17,17	72,5	
	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,5	28,44	46
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150/12,5/5	1,16	3,29	8,2	67,2	63
	Суфле из отвар. мяса с рисом	50	9,67	0,45	0,65	145	295
	Овощи отварные с маслом	110	1,44	0,11	5,69	54,23	338
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	394
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,24	19,8	84	
Итого за обед			14,89	5,955	57,67	463,62	
Полдник	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	6,99	28	411
	Пицца	70	7,26	7,63	17,8	168,7	125
Итого за полдник			7,3	7,64	24,79	196,7	
Ужин	Сырники творожные	150	23,7	7,95	26,8	273	286
	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,97	30,45	369
	Груша	95	0,38	0,28	9,8	43,7	
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за ужин			28,33	12,78	56,39	454,15	
Итого за пятый день			55,82	36,575	211,41	1518,17	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	130/5	11,46	22,08	2,2	254	229
	Кукуруза консервированная	40	0,8	0	4,4	20	
	Чай с лимоном	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	412
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			14,47	28,7	26,49	422	
2й завтрак	Яблоко/Вода кипяченая	95/100	0,38	0,38	9,4	41,8	386
Итого за второй завтрак			0,38	0,38	9,4	41,8	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	30	0,47	1,55	6,88	39,45	29
	Суп картофельный	150/12,5	1,41	1,7	9,98	60,75	83
	Печень по-строгановски.	50/30	12,9	9,9	3,1	153	164
	Гречка отварная	110	6,31	4,47	27,59	178,75	330
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	394
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
Итого за обед			22,36	17,755	78,32	558,9	
Полдник	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	420
	Шанежка с яблоками	1/50	2,5	2,8	21,2	120	539
Итого за полдник			6,85	6,55	27,5	196	
Ужин	Рис отварной	110	2,67	3,94	23	124	545
	Рулет из рыбы	60	8,83	4,55	7,03	104	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,7	22	372
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	33,6	411
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,47	10,57	50,3	
Итого за ужин			14,44	10,59	62,23	376,1	
Итого за второй день			58,5	63,975	203,94	1594,8	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,25	3,58	19,73	120	199
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,89	31,6	411
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			4,43	10,2	40,41	270,6	
2й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0	17	72,5	418
Итого за второй завтрак			0,85	0	17	72,5	
Обед	Огурец консервированный	30	0,3	0	1,35	66	23
	Суп картофельный с крупой	150/12,5	1,41	1,84	9,26	59,29	86
	Котлета рыбная	1/60	11,1	4,02	1,56	86,34	272
	Картофель отварной	120	2,34	4,52	18,4	123,42	136
	Кисель из свежих ягод	150	0,09	0,03	21,8	82,6	396
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
Итого за обед			16,18	10,53	62,31	459,85	
Полдник	Молоко натуральное	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Вафли	20	1	5	13,06	42,18	
Итого за полдник			6,48	9,88	22,13	144,18	
Ужин	Шницель рубленый	50	5,24	8,24	13,24	113,4	299
	Капуста тушенная	110	2,97	6,49	11,22	75,9	354
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	33,6	411
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,7	21	102	
Итого за ужин			12,31	15,57	65,39	367,1	
Итого за четвертый день			40,25	46,18	207,24	1314,23	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150/5/2	3,24	4,28	23,16	144,38	199
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	412
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак			8,04	11,17	44,82	312,38	
2й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0	17,17	72,5	418
Итого за второй завтрак			0,85	0	17,17	72,5	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	24,57	41
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,81	1,9	10,65	76,33	90/132
	Бигус	160	14,8	10,6	4,16	184,8	329
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	394
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,24	19,8	84	
Итого за обед			21,08	14,325	57,8	454,45	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
	Булочка "Веснушка"	50	8	3,06	26,9	151	456
Итого за полдник			4,35	6,81	32,9	226	
Ужин	Оладьи творожные	130	16,7	5,8	27	228	290
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,7	22	372
	Фрукты	58	0,37	0,37	9,3	41,8	
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,23	5,3	25,15	
Итого за ужин			21,92	11,08	59,12	423,95	
Итого за седьмой день			56,24	43,385	211,81	1489,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Омлет натуральный	130/5	11,46	22,08	2,2	254	229
	Икра овощная	30	0,39	1,24	2,1	21,3	56
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	30/4	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			16,84	32,34	31,45	485,3	
2й завтрак	Фрукты/Вода кипяченая	95/100	0,38	0,38	9,31	41,8	386
Итого за второй завтрак			0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,56	1,88	25,08	10
	Рассольник ленинградский	160/12,5/5	1,49	3,62	11,75	85,49	82
	Рис отварной с овощами	120	2,77	0,35	25,04	147	334
	Шниель рыбный натуральный	50	7,45	6	3,7	98,3	274
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
Итого за обед			13,66	11,77	70,22	471,27	
Полдник	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81	420
	Печенье	20	1,13	1,95	10,8	66	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
Итого за полдник			6,71	6,07	27,46	189,2	
Ужин	Пюре картофельное	110	2,25	0,37	14,99	100,65	339
	Котлета мясная рубленая паровая	60	6,65	19,62	9,64	242	299
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,5	34,8	412
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	
Итого за ужин			12,23	20,84	59,09	495,85	
Итого за шестой день			49,82	71,4	197,53	1683,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,25	3,58	19,73	120	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак			7,02	10,47	41,28	287	
2й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0	17,17	72,5	418
Итого за второй завтрак			0,85	0	17,17	72,5	
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	30	0,41	1,56	2,57	25,9	
	Свекольник с рубленным яйцом и сметаной	150/12,5/10	2,1	4,55	14,9	108,85	
	Мясной рулет с яйцом	50	6,22	5,13	4,9	90,83	312
	Капуста тушеная	110	2,97	6,49	11,22	75,9	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
Итого за обед			12,76	17,97	61,44	416,88	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,5	7,6	91	420
	Булочка сдобная	50	4	1,4	37,8	190	441
Итого за полдник			9,22	5,9	45,4	281	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	140	17,1	15,2	34,9	344	252
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	386
	Кофейный напиток	180	2,82	2,41	14,36	91	414
	Зефир	20	0,16	0,01	15,96	65,2	1
Итого за ужин			20,46	18	74,53	542	
Итого за восьмой день			50,31	52,34	239,82	1599,38	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	150	2,85	5,01	14,26	114	199
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброд с маслом	30/4	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			8,14	14,34	40,01	322	
2й завтрак	Фрукты/Вода кипяченая	95/100	0,38	0,38	9,31	41,8	386
Итого за второй завтрак			0,38	0,38	9,31	41,8	
Обед	Томат в собственном соку без уксуса	40	0,43	0,2	1,3	7,96	
	Борщ вегетарианский	150	1,64	3,56	8,2	71,55	65
	Жаркое по-домашнему	170	16	12,2	22	261	328
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	394
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,12	9,94	42,2	
Итого за обед			19,34	16,095	62,27	467,46	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5,44	4,6	8,59	96	419
	Шанежка с картошкой	50	4,8	4,5	22,8	150,8	540
Итого за полдник			10,24	9,1	31,39	246,8	
Ужин	Рыба, тушеная в сметанном соусе	60/20	10,6	3,2	2,7	82,1	298
	Макароны отварные	110	4	3,09	19,34	121,36	219
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,24	19,88	84,4	
Итого за ужин			16,54	6,55	51,91	327,86	
Итого за девятый день			54,64	46,465	194,89	1405,92	

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150/5/2	5,32	3,03	29,16	164,88	199
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом	30/4	2,14	6,61	12,79	119	1
Итого за завтрак			10,31	12,05	56,31	374,88	
2й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0	17,17	72,5	418
Итого за второй завтрак			0,85	0	17,17	72,5	
Обед	Икра морковная	30	0,42	1,14	1,95	19,8	
	Суп рыбный	150/10	4,65	1,35	5,4	51,6	61/86
	Оладьи из печени	60	10,2	9,3	3,72	142,2	
	Пюре картофельное	120	2,6	0,4	16,4	109,8	339
	Кисель из ягод	150	0,105	0,03	20,6	83,1	396
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,18	14,9	63	
Итого за обед			19,385	12,4	62,97	469,5	
Полдник	Молоко натуральное	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Вафли	20	1	5	13,06	42,18	
Итого за полдник			6,48	9,88	22,13	144,18	
Ужин	Винегрет с растительным маслом	120	1,64	7,4	10,13	113,76	46
	Котлета мясная рубленая паровая	60/5	10,11	7,51	10,21	148,69	299
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,96	16,02	101,8	
Итого за ужин			14,91	15,89	46,35	404,25	
Итого за десятый день			51,935	50,22	204,93	1465,31	
Итого за весь период			517,833	508,842	2123,09	15140,67	
Среднее значение за период			51,7833	50,8842	212,309	1514,067	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			110,17723	106,0088	104,5857	108,1476	