

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 53»
№ 25 от 01.03.2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей
с 1 до 3 лет в ДОУ
с 11-ти часовым пребыванием

г. Новомосковск

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 (Понедельник)							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	150	7,80	7,9	29,4	220,8	№ 94
	Какао с молоком	180	3,5	3,4	22,6	109,2	№ 272
	Хлеб пшеничный с маслом	25/9	1,8	4,7	23,0	99,8	№ 1
	Итого за завтрак	364	13,8	16	75	429,8	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	150	1	0.2	20.2	86	№442
	Итого за второй завтрак	150	1	0.2	20.2	86	
Обед:	Кабачковая икра	40	0,8	3,69	3,1	47,6	№ 40
	Суп гороховый на мясном бульоне	180	0,4	4,55	1,3	47,7	№ 5
	Гуляш из говядины	60	18,05	14,26	4,58	218	№260
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,1	5,8	28,6	198,0	№323
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	11,6	46,5	№308
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№ 2
	Итого за обед	615	29,47	29,02	75,88	685,8	
Уплотнённый полдник:	Омлет	130	10,7	19,0	2,2	223,0	№ 214
	Хлеб пшеничный	25	3,3	1,3	23,0	112	№2
	Чай с лимоном	180	0,2	0	10,0	41,3	№ к/к
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	430	14,5	20,6	214,12	410,5	
Итого за 1-й день		1559	58,07	65,64	243,05	1612,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 (Вторник)							
Завтрак:	Каша манная молочная	150	6,59	8,04	22,08	188,4	№ 189
	Кофейный напиток на	180	3,6	2,8	16,7	107,5	№ 69
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	1,8	4,7	12,5	99,8	№ 2
	Итого за завтрак	364	11,99	15,54	51,28	395,7	
2-й завтрак:	Напиток фруктовый	150	0,9	-	18,18	82	№ 442
	Итого за второй завтрак	150	0,9	-	18,18	82	
Обед:	Салат из моркови	40	0,73	4,01	7,7	66,22	№25
	Борщ с мясом, со сметаной	180	5,6	5,7	7,4	106,1	№76
	Шницель куриный	60	22,41	21,73	8,03	305,37	№ 615
	Рис отварной	120	5,82	9,74	50	112,3	№ 304
	Компот из кураги	200	0,1	0	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	635	37,78	41,9	118,43	792,42	
Уплотнённый полдник:	Сырники творожные	130	17,3	8,9	22,8	292,1	№ 57
	Хлеб пшеничный	25	3,3	1,3	23,0	112	№2
	Кисель из концентрата	180	0,0	0,0	18,0	68,40	№ 046
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ 338
	Итого за полдник	430	20,9	10,5	71,64	506,7	
Итого за 2-й день		1579	71,57	67,94	259,53	1776,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 (Среда)							
Завтрак:	Запеканка твороженная с фруктовым киселем	130/40	17,3	8,9	22,8	192,1	№ 82
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	25/9	3,3	1,3	14,9	112	№1
	Итого за завтрак	384	24,2	13	54,4	411,6	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	18,18	77,4	№442
	Итого за второй завтрак	150	0,9	0,18	18,18	77,4	
Обед:	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,5	2,7	3	40,50	№10
	Рассольник на курином бульоне, со сметаной	180	5,4	5,5	13,4	126,8	№ 91
	Рыбная котлета	60	15,16	3,99	15,23	158,06	№ 401
	Картофельное пюре	120	2,0	3,3	14,2	95,8	№335
	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	11,6	46,5	№308
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	615	27,18	16,21	84,13	595,66	
Уплотнённый полдник:	Лапша молочная	150	5,7	9,0	22,3	193,8	№б/н
	Хлеб пшеничный	25	3,3	1,3	23,0	112	№1
	Напиток из шиповника	180	0,51	0	17,22	72,6	№ 29
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	450	9,81	10,6	70,36	412,6	
Итого за 3-й день		1599	62,09	36,99	227,07	1497,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 (Четверг)							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	1500	7,31	10,98	39,2	286,0	№ 190
	Какао на молоке	1800	2,7	2,2	12,6	81,8	№ 272
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	4,9	4,9	10	103,8	№3
	Итого за завтрак	364	14,91	18,08	61,8	471,6	
2-й завтрак:	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,3	7,84	34,2	
Обед:	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,43	4,55	1,3	47,7	№5
	Суп рыбный	180	8,5	3,18	13,73	116,68	№19
	Формовые ленивые голубцы в сметанном соусе	110/20	13,3	14,5	9,8	222,9	№306
	Компот из кураги	180	0,1	0	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	565	25,45	22,95	70,13	589,78	
Уплотнённый полдник:	Манник со сгущенным молоком или мармеладом	130/15	5,15	9,86	28,88	186,9	№77
	Хлеб пшеничный	25	3,3	1,3	23,0	112	№2
	Чай с лимоном	180	0,2	0	10,0	41,3	№ к/к
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	445	8,95	11,46	69,72	374,4	
Итого за 4-й день		1475	49,61	53,51	209,49	1469,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150	6,5	8,0	26,4	204,4	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	25/9	3,3	1,3	14,9	112	№1
	Итого за завтрак	364	13,4	12,1	58	423,9	
2-й завтрак:	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за второй завтрак	95	0,3	0,3	7,84	34,2	
Обед:	Помидор свежий порционный	40	0,22	-	0,9	40	№40
	Суп гречневый с мясом курицы	180	4,7	4,63	19,32	134,29	№39
	Рулет мясной с яйцом	60	14,92	14,37	3,59	204,23	№32
	Отварные макароны	120	5,8	4,8	37,1	214,7	№ 209
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0,02	24,64	48,96	№308
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	615	29,63	24,54	112,25	770,18	
Уплотнённый полдник:	Винегрет	150	0,9	9,7	4,9	254,2	7,13
	Хлеб пшеничный	25	3,3	1,3	23,0	112	№2
	Напиток из шиповника	180	0,51	0	17,22	72,6	№ 29
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	450	5,01	11,3	52,96	473	
Итого за 5-й день		1524	48,34	48,24	231,05	1424,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6 (Понедельник)							
Завтрак:	Кулеш пшеничный молочный	150	7,1	7,2	34,9	232,3	№189
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	25/9	3,3	1,3	14,9	112	№1
	Итого за завтрак	364	14	11,3	66,5	451,8	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	150	0,9	0,40	9,8	42,7	№3893
	Итого за второй завтрак	150	0,9	0,40	9,8	42,7	
Обед:	Кабачковая икра	40	0,8	3,69	3,1	47,6	№ 40
	Щи из свежей капусты с мясом	180	1,74	4,89	8,48	84,75	№84
	Плов с мясом	120	17,51	13,3	29,46	342	№9
	Компот из сухофруктов	180	0,87	0,02	24,64	48,96	№308
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	555	24,04	22,62	92,38	651,31	
Уплотнённый полдник:	Омлет натуральный, с кукурузой	130/20	10,7	19,0	2,2	223	№ 214
	Хлеб пшеничный	25	60,2	4,9	24,1	163,5	№2
	Чай с лимоном	180	0,2	0	10,0	41,3	№ к/к
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	450	71,4	24,2	44,14	462	
Итого за 6-й день		1519	110,34	58,52	212,82	1407,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7 (Вторник)							
Завтрак:	Каша манная молочная	150	5,7	2,7	38,5	200,2	№189
	Какао на молоке	180	2,7	2,2	12,6	81,8	№ 272
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	3,3	1,3	14,9	112	№3
	Итого за завтрак	364	11,7	6,2	66,0	394	
2-й завтрак:	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за второй завтрак	95	0,3	0,3	7,84	34,2	
Обед:	Салат из моркови	40	0,73	4,01	7,7	66,22	№25
	Свекольник со сметаной и мясом курицы	180	9,8	2,07	5,9	45,33	№92
	Котлета куриная	60	8,40	8,48	7,84	98,80	№89
	Каша гречневая	120	7,1	5,8	28,6	198,0	№323
	Компот из кураги	180	0,1	0	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	615	29,25	21,08	95,34	610,85	
Уплотнённый полдник:	Вермишель с маслом и сахаром	130/5	5,8	4,8	37,1	214,7	№209
	Хлеб пшеничный	25	3,3	1,3	23,0	112	№78,79
	Кисло-молочный напиток (йогурт)	180	2,9	2,5	4,0	50	№386
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	435	12,3	8,9	71,94	410,9	
Итого за 7-й день		1509	53,55	36,48	241,12	1449,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 (Среда)							
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150	6,5	8,0	26,4	204,4	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	25/9	3,3	1,3	14,9	112	№1
	Итого за завтрак	364	13,4	12,1	58	423,9	
2-й завтрак:	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за второй завтрак	95	0,3	0,3	7,84	34,2	
Обед:	Салат из свежей капусты	40	0,94	4,01	3,6	53,58	№38
	Суп рыбный	180	8,5	3,18	13,73	116,68	№19
	Жаркое подомашнему с мясом	120	12,9	12,5	11,1	208,1	№258
	Компот из сухофруктов	180	0	0	11,6	46,5	№308
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	555	25,46	20,41	66,73	552,86	
Уплотнённый полдник:	Пудинг из творога с рисом	130	11,61	8,26	71,20	407,49	№ 188
	Кисель из концентрата	180	0,0	0,0	18,0	68,40	№ 046
	Хлеб пшеничный	25	3,3	1,3	23,0	112	№1
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	к/к
	Итого за полдник	430	15,21	9,86	120,04	622,09	
Итого за 8-й день		1444	54,37	42,67	252,61	1633,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 (Четверг)							
Завтрак:	Каша ячневая молочная	150	6,76	10,42	25,86	224,9	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	3,3	1,3	23	112	№3
	Итого за завтрак	364	13,66	14,52	65,56	444,44	
2-й завтрак:	Напиток фруктовый	150	0,9	-	18,18	82	№389
	Итого за второй завтрак	150	0,9	-	18,18	82	
Обед:	Салат из свеклы	40	0,80	2,90	4,0	45,60	№33
	Суп картофельный с мясом кур	180	8,89	6,59	13,5	159,8	№104
	Бефстроганы из печени в сметанном соусе	60	15,47	8,03	4,24	153,34	№21
	Отварные макароны	120	5,8	4,8	37,1	214,7	№ 209
	Компот из кураги	180	0,1	0	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№2
	Итого за обед	615	34,18	23,04	104,14	775,98	
Уплотнённый полдник:	Суфле творожное с киселем	120/30	14,79	12,17	13,77	150,08	№ 282
	Хлеб пшеничный	25	3,3	1,3	23,0	112	№78,79
	Чай с лимоном	180	0,2	0	10,0	41,3	№ к/к
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ 338
	Итого за полдник	450	18,59	13,77	54,61	337,58	
Итого за 9-й день		1579	67,33	51,33	242,49	1440	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 (Пятница)							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	6,97	10,4	25	222,4	№ 27
	Кофейный напиток на молоке	180	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	25/9	4,9	4,9	10	103,8	№3
	Итого за завтрак	364	15,47	18,1	51,7	433,7	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	150	0,9	0,40	9,8	42,7	№389
	Итого за второй завтрак	150	0,9	0,40	9,8	42,7	
Обед:	Соленый огурец	40	0,2	0	0,5	3,9	№53
	Суп рисовый с мясом кур	180	8,38	5,87	16,7	153,45	№ 38
	Рыба запеченная порционная	60	8,40	8,48	7,84	98,80	№89
	Овощное рагу	120	1,9	8,2	10,3	127	№ 141
	Компот из сухофруктов	180	0	0	11,6	46,5	№308
	Хлеб ржаной	35	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	730	22	23,27	73,64	557,65	
Уплотнённый полдник:	Плюшка с сахаром	70	9,14	5,78	50,81	291,62	№ 107
	Напиток из шиповника	180	0,51	0	17,22	72,6	№ 29
	Фрукты в ассортименте	95	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	345	9,95	6,08	75,87	398,42	
Итого за 10-й день		1474	48,32	47,85	211,01	1432,47	