

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ детский сад № 2
«Солнышко» г. Охи

от 02 ноября 2017 г. № 240-ОД

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей раннего возраста с 1 года до 3 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» г. Охи
(зимне-весенний сезон)

(в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,
содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций")

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи плюс, 2014.- 584 с.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 день								
	Каша молочная ячневая	160	4,09	4,08	28,90	139,0		№ 168
	Какао с молоком	180	3,96	2,12	17,8	115,8		№ 397
	Бутерброд с маслом	20/4	1,5	4,53	8,8	81,6		№ 1
	Итого:	364	9,55	13,75	61,32	336,4		
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	13,72		№ 368
	Вода питьевая	200	0	0	0	0		
	Итого:	280	0,32	0,32	7,84	13,72		
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,4	1,6	1,89	26,0		№ 22
	Суп картофельный с клецками	160	1,3	1,1	12,32	91,39		№ 85
	Капуста тушеная	100	1,5	2,9	4,6	79,8		№ 336
	Биточки мясные	60	8,32	7,07	9,64	139,0		№ 282
	Напиток из плодов и ягод	150	0,01	0,01	14,23	61,0	0,035	№ 398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	545	14,93	13,66	59,9	484,39		
Полдник	Галеты	50	2,2	2,5	5,05	70,0		
	Молоко кипяченое	150	4,6	4,08	7,6	85,0		№ 400
	Итого:	200	6,8	6,58	12,65	155,0		
Ужин	Сырники с морковью	160	10,09	11,55	35,12	262,0		№ 233
	Соус молочный сладкий	30	1,03	1,032	2,02	35,0		№ 351
	Чай с лимоном	180	0,118	3,4	11,46	44,6		№ 393
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	400	13,08	12,902	61,62	412,0		
	Итого за первый день:		44,6	47,212	203,33	1401,55		
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение за день, (%)		+6,19	+0,45	+0,16	+0,01		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 день								
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,73	10,04	1,2	137,0		№ 215
	Кабачки тушеные	60	0,94	4,49	6,09	68,5		№ 341
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,69	35,0		№ 392
	Бутерброд с маслом	20/4	1,5	4,53	8,8	81,6		№ 1
	Итого:	364	11,21	19,07	22,78	322,01		
2 завтрак	Напиток из плодов	100	0,04	0,11	11,53	61,0		№ 398
	Итого:	100	0,04	0,11	11,53	61,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,495	1,01	1,473	27,2		№ 20
	Суп картофельный с крупой (перловой)	160	1,5	2,04	10,5	64,8		№ 80
	Каша гречневая	100	2,1	2,86	13,45	95,34		№ 313
	Котлета мясная	60	7,8	5,79	5,71	105		№ 282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	0,56	0,36	10,02	52,0		
	Итого:	545	13,97	12,23	69,31	464,34		
Полдник	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	160	4,8	4,0	18,44	129,45		№ 401
	Кекс «Детский»	40	2,3	7,3	20,0	134,0		№ 489
	Итого:	200	7,1	11,3	38,44	263,49		
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,92	6,91	21,03	128,8		№ 93
	Кисель из ягод свежих	180	0,09	0,04	20,14	95,0		№ 378
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Фрукты свежие (мандарин)	80	0,16	0,64	6,0	30,4		№ 371
	Итого:	455	8,36	7,74	46,17	289,2	0,035	
	Итого за 2 день:		40,68	50,45	198,23	1400,95	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение, (%)		-3,14	+7,34	-2,35	+0,07		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 день								
Завтрак	Каша молочная овсяная	160	4,3	2,9	20,101	155,0		№168
	Кофейный напиток с молоком	160	3,1	3,5	11,0	72,0		№ 395
	Бутерброд с маслом	20/4	1,5	4,53	8,8	81,6		№ 1
	Итого:	344	8,9	10,93	39,901	308,6		
2 завтрак	Пюре яблочное	100	0,6	0,1	9,1	36,0		
Обед	Салат из свеклы с черносливом	35	0,5	1,8	6,8	46,0		№ 28
	Бульон из кур с гречками	160	3,34	3,42	13,79	80,0		№ 108,115
	Тефтели из печени с рисом	60	5,73	6,34	4,5	95,0		№284
	Пюре картофельное с морковью	100	2,45	2,84	14,35	119,0		№ 321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,0	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	550	14,73	14,72	74,77	495,0		
Полдник	Пряник	50	2,4	1,4	28,85	167,9		
	Ряженка 2,5%	160	4,64	4,5	6,56	91,0		№ 401
	Итого:	210	7,04	5,9	35,41	258,9		
Ужин	Запеканка капустная	160	7,6	9,9	16,9	136,9		№ 152
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,5	0,75	2,4	19,8		№ 357
	Чай с лимоном	180	0,118	3,4	11,3	44,6		№ 393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	400	10,59	14,35	45,09	290,3	0,035	
	Итого за 3 день:		41,86	46,0	204,27	1388,8	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение, (%)		-0,34	-2,13	+0,63	-0,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 день								
Завтрак	Каша молочная пшеничная	160	4,09	6,08	22,1	136,0		№ 168
	Какао с молоком	180	3,96	2,12	17,8	115,8		№ 397
	Бутерброд с маслом сыром	40	4,73	6,88	13,56	127,0		№ 3
	Итого:	385	12,78	13,08	53,46	378,8		
2 завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	11,73	91		№ 385
	Вода питьевая	200	0	0	0	0		
	Итого:	270	0,28	0,28	11,73	91,0		
Обед	Салат из моркови	20	0,329	0,024	4,0	18,92		№ 41
	Борщ	180	1,15	3,49	7,87	67,5		№ 56
	Жаркое по-домашнему	160	7,9	8,6	12,52	162,0		№ 276
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,0	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	555	12,88	12,65	62,49	420,62		
Полдник	Печенье	20	1,5	2,4	17,9	83,5		
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,08	7,56	85,0		№ 400
	Итого:	170	6,08	6,48	25,48	168,5		
Ужин	Пудинг из творога	160	7,1	10,2	11,6	140,0		№ 234,235
	Соус молочный сладкий	30	1,03	1,032	2,02	35,0		№ 351
	Напиток ягодный	180	0,1	0,1	22,6	129,0		№ 398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	400	10,6	11,6	50,71	375,0	0,035	
	Итого за 4 день:		42,62	44,09	203,87	1433,92	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение, (%)		+1,48	-6,19	+0,43	+2,42		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 день								
Завтрак	Каша молочная из смеси круп (гречка, пшено)	160	2,8	1,2	26,5	158,6		№168
	Кофейный напиток с молоком	160	3,1	3,5	14,0	105,0		№ 395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
	Итого:	360	10,5	15,62	55,12	399,6		
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	80	0,28	0,21	7,266	32,2		№368
	Вода питьевая	200	0	0	0	0		
	Итого:	280	0,28	0,21	7,3	32,2		
Обед	Салат из картофеля с огурцами	30	0,4	1,6	1,89	26,0		№ 23
	Суп с макаронными изделиями	160	1,9	4,0	13,3	105,4		№ 82
	Плов из птицы	160	11,0	14,7	30,7	304,0		№ 304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,0	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	545	16,8	20,8	83,9	607,6		
Полдник	Коржик молочный	40	1,92	2,12	12,03	62,0		№496
	Кефир 2,5%	160	4,0	4,5	7,2	90,0		№ 401
	Итого:	200	5,92	8,52	19,23	152,0		
Ужин	Суп с рыбными консервами	200	7,3	1,8	11,9	108,0		№ 87
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,0	28,0		№ 392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	400	9,71	2,11	33,39	207,0	0,035	
	Итого за 5 день:		43,21	45,36	198,94	1398,4	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение, (%)		+2,88	-3,49	-2	-0,11		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 день								
Завтрак	Каша молочная ячневая	160	4,09	4,08	22,5	153,0		№ 168
	Бутерброд с маслом сыром	20/9	3,44	3,0	7,56	109,0		№ 3
	Кофейный напиток с молоком	160	3,1	3,5	11,0	105,0		№ 395
	Итого:	365	10,63	10,58	41,06	367,0		
2 завтрак	Напиток из плодов	150	0,24	0,21	14,23	61,0		№ 398
	Вода питьевая	200	0	0	0	0		
		350	0,24	0,21	14,23	61,0		
Обед	Салат из моркови с курагой	30	0,4	0,03	4,3	19,3		№ 42
	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,04	3,2	10,3	75,8		№ 84,124
	Голубцы ленивые	160	9,5	9,5	20,0	180,0		№ 298
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,0	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	550	13,62	13,41	79,94	483,3		
Полдник	Галеты	50	1,9	3,0	13,3	78,0		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0		№ 400
	Итого:	200	6,48	7,08	20,88	163,0		
Ужин	Ленивые вареники с творога	160	11,08	15,12	16,64	180,0		№ 230
	Соус молочный сладкий	30	1,03	1,032	2,02	35,0		№ 351
	Кисель из ягод	180	0,09	0,04	14,14	95,0		№ 378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	400	14,57	15,49	46,29	381,0	0,035	
	Итого за 6 день:		45,54	46,77	203,23	1455,3	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение, (%)		+ 8,43	- 0,49	+ 0,11	+ 3,95		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7 день								
Завтрак	Каша молочная рисовая	160	4,4	4,6	28,2	129,16		№168
	Какао с молоком	160	3,96	2,12	13,63	75,0		№ 397
	Бутерброд с маслом	20/4	1,5	4,53	8,8	81,6		№ 1
	Итого:	364	9,86	11,25	50,63	285,76		
2 завтрак	Пюре яблочное	100	0,6	0,1	10,1	36,0		
	Вода питьевая	200	0	0	0	0		
	Итого:	300	0,6	0,1	10,1	36,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	35	0,563	2,03	3,6	34,96		№ 20
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	160	1,62	2,7	11,72	72		№ 80
	Макаронные изделия отварные	100	2,9	0,4	0,57	115,4		№ 317
	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,3	12,6	3,4	180,0		№ 278
	Напиток из плодов и ягод	150	0,24	0,21	17,6	61,0	0,035	№ 398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	550	18,9	18,6	54,59	586,56		
Полдник	Ряженка 2,5%	160	4,64	4,5	6,56	91,0		№ 401
	Пирожок с яблоком	65	4,2	6,2	24,3	188		№ 454,506
	Итого:	225	8,84	10,7	30,2	279,0		
Ужин	Рагу из овощей	160	3,75	5,08	14,4	126,3		№137
	Чай с вареньем	200	0,08	0,04	9,83	28,0		№ 392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого:	390	6,2	5,42	38,72	225,3		
	Итого за 7день:		44,4	46,07	184,24	1412,62		
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение, (%)		+5,71	-1,98	-9,24	+ 0,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8 день								
Завтрак	Каша молочная пшеничная	160	4,5	7,1	20,2	148,8		№168
	Кофейный напиток с молоком	160	3,1	3,5	11,0	105,0		№ 395
	Бутерброд с маслом сыром	20/9	3,44	3,0	7,56	109,0		№ 3
	Итого:	349	11,04	13,6	38,76	362,8		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	13,72		№ 368
	Вода питьевая	200	0	0	0	0		
	Итого:	280	0,32	0,32	7,84	13,72		
Обед	Салат из моркови	30	0,499	0,038	4,646	20,92		№ 41
	Щи из свежей капусты	150	1,2	3,5	4,8	56,0		№ 66
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	135	9,4	11,3	9,8	205,0		№ 291
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,0	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	525	15,7	15,518	64,586	490,12		
Полдник	Печенье	50	1,5	4,4	19,9	83,5		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0		№ 400
	Итого:	200	6,08	8,48	27,48	170,81		
Ужин	Винегрет овощной	120	1,16	9,856	12,301	146,5		№ 45
	Тефтели рыбные паровые	65	8,6	0,8	6,5	68,2		№ 260
	Напиток лимонный	180	0,27	0	30,704	141,7		№ 398
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	395	12,01	11,016	59,525	408,6	0,035	
	Итого за 8 день:		45,15	48,9	198,19	1446,05	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение, (%)		+7,5	+ 4,04	- 2,37	+3,29		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9 день								
Завтрак	Каша молочная манная	160	3,4	3,96	22,3	141,0		№ 168
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0		№ 394
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,8	136,0		№ 2
	Итого:	368	8,56	10,22	62,41	354		
2 завтрак	Напиток лимонный	100	0,05	0	9,45	36,5		№ 398
	Итого:	100	0,05	0	9,45	36,5		
Обед	Салат из репчатого лука	20	0,266	1,236	1,558	18,42		№ 11
	Суп картофельный с крупой овсяной	150	2,3	2,6	13,2	85		№ 80
	Рулет с яйцом	100	11,43	10,4	9,2	184,0		№ 295
	Кабачки тушеные	60	0,94	4,49	6,09	68,5		№ 341
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,0	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	540	17,05	24,024	60,63	573,33		
Полдник	Кисель из ягод свежих	150	0,07	0	15,14	78,4		№378
	Булочка «Веснушка»	50	2,9	3,06	26,9	151,0		№ 473
	Итого:	200	2,97	3,06	42,04	231,4		
Ужин	Запеканка из творога с изюмом	160	15,9	10,6	10,1	132,0		№ 237
	Соус молочный сладкий	30	1,03	1,032	2,02	35,0		№ 351
	Чай с сахаром	200	0,04	0,02	6,69	37,34		№ 392
	Хлеб пшеничный	15	0,9	0,32	6,2	32,0		
	Итого:	405	17,87	11,9	25,01	236,34	0,035	
	Итого за 9 день:		46,5	49,2	199,54	1431,57	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение, (%)		+10,71	+4,68	-1,7	+2,26		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 день								
Завтрак	Каша молочная гречневая	160	5,5	6,3	15,0	157,9		№ 168
	Бутерброд с маслом	20/4	1,5	4,53	8,8	81,6		№ 1
	Кофейный напиток с молоком	160	3,1	3,5	11,0	105,0		№ 395
	Итого:	344	10,1	14,33	34,8	344,5		
2 завтрак	Напиток из плодов и ягод	160	0,24	0,21	14,23	75,0		№ 398
	Итого:	160	0,24	0,21	14,23	75,0		
Обед	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	2,5	28,17		№ 33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	4,77	3,72	8,12	97,2		№ 83,121
	Биточки рыбные запеченные	60	4,09	2,94	4,5	59,88		№ 255
	Рис отварной	100	3,4	5,49	25,5	118,5		№ 315
	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,135	24,33	100,05		№ 377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	560	17,37	17,5	89,46	527,0		
Полдник	Пряник	30	2,4	1,4	20,85	100,9		
	Кефир 2,5%	160	4,0	4,5	7,2	90,0		№ 401
	Итого:	230	6,4	5,9	28,05	190,9		
Ужин	Макароны отварные с сыром	160	9,9	5,6	24,2	217,5		№ 206
	Чай с лимоном	180	0,118	3,4	11,3	44,6		№ 393
	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,266	13,16		№ 368
	Итого:	410	10,3	9,21	42,766	275,04		
	Итого за 10 день:		44,41	47,15	209,31	1412,44		
	Норма		42	47	203	1400		
	Отклонение, (%)		+5,74	+0,32	+3,11	+0,89		
Итого за весь период			439,05	471,202	2003,15	14177,6	0,35	
Среднее значение за период			43,9	47,1	200,3	1417,76	0,035	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12	32	50	100		

Нормы физиологических норм 1,5 - 3 лет				
	Б	Ж	У	Ккал
Утро 25%	10,5	11,75	50,75	350
Завтрак 2 5%	2,1	2,35	10,15	70
Обед 30%	14,7	16,45	71,05	490
Полдник 10 %	4,2	4,7	20,3	140
Ужин 25%	10,5	11,75	50,75	350
Итого	42	47	203	1400