

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ д/с № 41

О.В. Малыгина

Примерное 10-дневное меню для детей от 1 года до 3 лет

Разработано на основании сборников: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей

в дошкольных образовательных организациях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – ДеЛи плюс, 2016.

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений» Первалов А.Я., Н.В. Тапешкина, Пермь 2021 г.

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			2 ДЕНЬ ВТОРНИК			3 ДЕНЬ СРЕДА			4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Яйца вареные	40	63	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»)	130	94	Каша манная молочная	150	210	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	151	Каша пшеничная молочная жидкая	150	190
Икра кабачковая	40	48	Бутерброд с маслом и сыром российским	45	154	Батон	30	81	Бутерброд с маслом	40	155	Чай с сахаром	180	34
Батон	30	81	Чай с сахаром	180	34	Кофейный напиток с молоком	150	111	Какао с молоком	150	95	Бутерброд с маслом	40	155
Кофейный напиток со стуженным молоком	150	98												
ИТОГО	260	290	ИТОГО	355	282	ИТОГО	330	402	ИТОГО	340	401	ИТОГО	370	379
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	46	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100	35	Фрукты свежие	100	47	Сок фруктовый	100	46	Ряженка	100	69
ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	35	ИТОГО	100	47	ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	69
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Суп картофельный с гречками	150	179	Щи из свежей капусты с картофелем	150	60	Суп картофельный с клецками	150	173	Борщ с картофелем и капустой	150	141	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	134
Котлета, рубленая из птицы	60	140	Тефтели из печени с рисом с соусом (сметанный)	75	151	Биточки рубленые	60	141	Рагу из птицы	150	220	Котлета из говядины	60	113

Пюре из свеклы	130	97	Рагу из овощей	120	102	Капуста тушенная	130	123	Компот из свежих плодов яблок	180	47	Картофель отварной	120	148
Хлеб ржано-пшеничный	30	63	Компот из сухофруктов	150	72	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Хлеб ржано-пшеничный	30	63	Кисель из повидла	150	79
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Хлеб ржано-пшеничный	30	63	Хлеб ржано-пшеничный	30	63	Салат витаминный	40	31	Хлеб ржано-пшеничный	30	63
ИТОГО	520	531	ИТОГО	525	448	ИТОГО	520	552	ИТОГО	550	502	ИТОГО	510	537
ПОЛДНИК														
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Суфле рыбное	60	57	Запеканка из макарон с творогом	120	352	Котлеты рыбные любительские	60	121	Каша пшенная молочная жидкая	150	211	Биточки рыбные	60	156
Каша перловая вязкая	130	143	Какао с молоком	150	95	Каша ячневая вязкая	130	195	Хлеб пшеничный	20	47	Морковное пюре	120	114
Чай с сахаром	180	34	Фрукты свежие	100	47	Чай с сахаром	180	34	Чай с сахаром	180	34	Кофейный напиток с молоком	150	111
Хлеб пшеничный	20	47				Овощи свежие (огурец)	30	5						
ИТОГО	390	281	ИТОГО	370	494	ИТОГО	400	355	ИТОГО	350	292	ИТОГО	330	381
УЖИН														
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Ватрушка с повидлом	70	245	Кондитерские изделия (Печенье)	25	115	Компот из свежих плодов яблок	150	44	Кондитерские изделия (печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47
Компот из сухофруктов	180	82	Чай с лимоном	150	29	Хлеб пшеничный	20	47	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	71	Компот из свежих плодов яблок	180	47
ИТОГО	220	327	ИТОГО	175	144	ИТОГО	170	91	ИТОГО	175	186	ИТОГО	200	94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	1475	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	1408	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	1447	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515	1427	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	1463

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК			7 ДЕНЬ ВТОРНИК			8 ДЕНЬ СРЕДА			9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ			10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА		
Наименование блюда	Вых од	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал	Наименование блюда	Выхо д	Ккал
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Макаронник	150	258	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	156	Каша геркулесовая молочная	130	183	Запеканка манная	120	159	Суп молочный с макаронными изделиями	130	154
Бутерброд с маслом	40	155	Бутерброд с маслом	40	155	Батон	30	81	Бутерброд с сыром российским	45	155	Батон	30	81
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	98	Какао с молоком	150	95	Молоко кипяченое	150	90	Чай с лимоном	150	34	Кофейный напиток с молоком	150	111
									Соус молочный сладкий	15	49			
ИТОГО	340	511	ИТОГО	340	406	ИТОГО	310	354	ИТОГО	330	397	ИТОГО	310	346
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	100	46	Компот из свежих плодов яблок	100	35	Сок фруктовый	100	46	Кефир	100	69	Сок фруктовый	100	46
ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	35	ИТОГО	100	46	ИТОГО	100	69	ИТОГО	100	46
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Суп картофельный с крупой (пшеница)	150	132	Борщ вегетарианский	150	144	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	150	139	Борщ с картофелем	150	150	Суп картофельный	150	115
Тефтели мясные	60	104	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным	135	224	Гуляш из отварного мяса	60	131	Шницель рубленный	60	83	Биточки рубленные (куриные)	60	138
Овощи в молочном соусе	130	154	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Картофельное пюре	120	135	Хлеб ржано- пшеничный	30	63	Картофельное пюре	120	135
Компот из свежих плодов яблок	150	44	Хлеб ржано- пшеничный	30	63	Хлеб ржано- пшеничный	30	63	Капуста тушеная	120	105	Кисель из повидла	150	79
Хлеб ржано- пшеничный	30	63	Овощи свежие (огурец)	30	5	Компот из сухофруктов	150	72	Компот из свежих плодов яблок	180	47	Хлеб ржано- пшеничный	30	63
												Салат из капусты белокочанной и огурцов	30	25

ИТОГО		520	497	ИТОГО		495	488	ИТОГО		510	540	ИТОГО		540	385	ИТОГО		540	555
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК							
Шницель рыбный натуральный	60	105	Запеканка из творога с морковью	120	272	Кнели рыбные припущенные	60	111	Омлет	120	302	Рыба, тушенная в сметанном соусе	75	105					
Картофельное пюре	130	135	Чай с лимоном	150	29	Пюре из свеклы	130	97	Чай с сахаром	180	34	Каша ячневая рассыпчатая	130	215					
Чай с сахаром	180	34	Фрукты свежие	100	47	Чай с сахаром	180	34	Икра кабачковая	40	48	Хлеб пшеничный	20	47					
			Соус молочный сладкий	15	16	Хлеб пшеничный	20	47	Хлеб пшеничный	20	47	Чай с сахаром	150	28					
ИТОГО	370	274	ИТОГО	385	364	ИТОГО	390	289	ИТОГО	360	431	ИТОГО	375	395					
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН							
Кондитерские изделия (Печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47	Булочка дорожная	60	186	Кондитерские изделия (печенье)	25	115	Хлеб пшеничный	20	47					
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Напиток из плодов шиповника (витаминный)	150	71	Компот из свежих плодов яблок	150	44	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	52	Компот из сухофруктов	150	72					
ИТОГО	175	167	ИТОГО	170	118	ИТОГО	210	230	ИТОГО	175	167	ИТОГО	170	89					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	1495	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	1416	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	1459	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	1530	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1495	1425					

