

10-дневное меню для организации питания детей
в возрасте до 3-х лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5-часовым пребыванием
МДОУ "Детский сад комбинированного вида № 31"

День 1							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порции			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	135	11,64	18,06	3,05	221,3	33
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,26	10
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		371	17,57	27,87	35,15	461,92	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	88	0,35	0,35	8,62	36,6	
Итого за второй завтрак		88	0,35	0,35	8,62	36,6	
Обед	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	150/8	1,27	4,35	75,16	45,68	170
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	60/55	15,64	13,27	3,53	124,7	591
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед		643	28,23	48,55	145,53	666,94	
Уплотненный полдник	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Чай с сахаром	150	0,12	0	6,4	37,7	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Печенье	40	3,04	3,92	29,76	166,8	609
Итого за уп.полдник		355	9,03	9,21	64,81	389,8	
Итого за день		1457	55,18	85,98	254,11	1455,26	

День 2							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порции			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,61	5,54	23,19	161,54	59
	Какао с молоке	150	2,5	2	8,3	60,8	51-21хн-2020/1
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		356	12,49	15,97	52,05	403,2	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	150	0,08	0,2	14,8	65	442
Итого за второй завтрак		150	0,08	0,2	14,8	65	
Обед	Салат "Витаминный"	40	0,46	4,06	4,62	56,78	43
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,9	50,85	137
	Котлета из говядины	60	11	10,5	9,9	190,3	54-4м-2020
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	178,45	688
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
Итого за обед		680	20,48	22,34	74,37	423,23	
Уплотненный полдник	Сырники со сгущенным молоком	40/15	15,78	15	34,6	390,6	34
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	10
	Чай с молоком	150	0,1	0	3,8	15,9	54-4гн-2020
Итого за уп.полдник		205	22,18	20,03	46,41	508,8	
Итого за день		1291	55,23	58,54	187,63	1400,23	

День 3							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порции			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая	150	5,31	7	21,58	175,58	272
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-19з-2020
Итого за завтрак		346	10,67	14,38	50,34	378,94	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	16,5	16,5	10	254,6	
Итого за второй завтрак		150	16,5	16,5	10	254,6	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горохом	40	0,7	1,74	3,27	33,44	10
	Свекольник со сметаной	150/7	1,35	3,31	7	66,72	54-18с-2020
	Плов из птицы	150	14,5	12,14	25,49	269,28	35
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Итого за обед		370	19	17,52	63,26	494,74
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	249
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	7,9	534
	Булочка домашняя	40	2,96	5,2	24,16	157,76	583
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Салат "Витаминный"	40	0,46	4,06	4,62	56,78	43
Итого за уп.полдник		325	22,09	17,86	46,26	363,74	
Итого за день		1191	68,26	66,26	169,86	1492,02	

День 4							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. какао с молоке	90/15	13,95	16,65	24,3	314,74	319/490
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-193-2020
	Итого за завтрак	196	19,51	24,13	53,16	520	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	74	1,11	0	16,58	67,34	
Итого за завтрак		74	1,11	0	16,58	67,34	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	2,05	1,05	23,92	17
	Рассольник "ленинградский" со	150/7	3,56	4,35	10,22	94,14	208
	Суфле рыбное	50	8	2,4	1,56	59	34
	Рагу и овощей	150	1,93	9,28	12,34	149,29	321
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	компот из с/фр.	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед	420	16,29	18,41	52,67	451,65		
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,88	7	26,88	210,65	273
	чай сладкий с лимоном	150	0,1	0	3,8	15,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	45,2	п/п
	Печенье	40	3,04	3,92	29,76	166,8	609
Итого за уп.полдник	355	10,22	11,35	68,15	438,55		
Итого за день	1045	47,13	63,89	190,56	1477,54		

День 5							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества на порцию			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,07	7,8	19,3	168,7	64
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	104,8	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,66	53-193-2020
Итого за завтрак	356	12,75	18,13	48,06	408,46		
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,68	14	7,29	106	534
Итого за второй завтрак		100	0,68	14	7,29	106	
Обед	Салат "Витаминный"	40	0,46	4,06	4,62	56,78	43
	Суп овощной	150	0,004	4,49	7,01	73,78	202
	Печень по строгановски	70	18,06	13,86	4,34	214,2	403
	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150	419
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр. витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед	550	23,67	27,14	68,27	620,06		
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком	165	4,81	7,63	25,02	218,4	445-90
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,44	0	26,04	104,57	54-1хн-2020
Итого за уп.полдник	345	6,25	7,63	51,06	322,97		
Итого за день	1351	43,35	66,9	174,68	1457,49		
Среднее значение за неделю		1267	54	66	195	1457	

День 6							возраст 1-3лет
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	135	11,64	18,06	3,05	221	33
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,3	10
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	105	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,7	53-19з-2020
Итого за завтрак		381	19,89	30,82	35,15	498	
Второй завтрак	Сок фруктово-ягодный	150	0,08	0,2	14,8	65	442
Итого за второй завтрак		150	0,08	0,2	14,8	65	
Обед	Борщ из капусты с картофелем	150	1,09	2,95	75,15	61,5	170
	Котлета из говядины	60	11	10,5	9,9	177	54-4м-2020
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	688
	Доп.гарнир соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,27	100503
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед		570	19,9	18,33	64,36	474	
Уплотненный полдник	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Чай с сахаром	150	0,12	0	6,4	37,7	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Пряники	40	2,32	1,84	30	145	608
Итого за уп.полдник		355	8,31	7,13	65,05	368	
Итого за день		1456	48,18	56,48	179,36	1405	

День 7							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,61	5,54	23,19	162	59
	Какао с молоке	150	2,5	2	8,3	60,8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	105	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,7	53-19з-2020
Итого за завтрак		346	10,17	13,02	52,05	367	
Второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,68	14	7,29	106	534
Итого за второй завтрак		100	0,68	14	7,29	106	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,9	50,9	137
	Жаркое по домашнему	150	17,7	15,8	11,3	258	374
	Доп.гарнир соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,27	100503
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед		510	21,44	19,09	45,21	438	
Уплотненный полдник	Сырники со сгущенным молоком	165	15,78	15	34,6	391	34
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	39,3	п/п
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,1	529
Итого за уп.полдник		330	21,17	20,22	49,87	520	
Итого за день		1286	53,46	66,33	154,42	1431	

День 8							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель в молоке	150	5,5	8,1	24,6	206	87
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	105	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,7	53-19з-2020
Итого за завтрак		356	13,18	18,43	53,36	445	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	16,5	16,5	10	255	
Итого за второй завтрак		150	16,5	16,5	10	255	
Обед	Салат морковный	30	0,3	3	2,7	39,6	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,38	6,23	18,54	122	38
	Птица тушеная с овощами	150	14,11	13,05	9,34	220	301/200
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
	Компот из с/фр витаминизированный	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
Итого за обед		510	19,84	22,61	58,08	508	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Ватрушка с творогом	50	1,7	8,1	34	134	249
	Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0	3,8	15,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	15	1,12	0,43	7,71	39,3	п/п
Итого за уп.полдник		315	4,28	14,71	53,95	284	
Итого за день		1331	53,8	72,25	175,39	1491	

День 9							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.молоком	90/15	13,95	16,65	24,3	315	319/490
	Какао с молоке	150	2,5	2	8,3	60,8	51-21хн-20201
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	105	п/п
	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,7	53-19з-2020
Итого за завтрак		206	21,83	27,08	53,16	556	

Второй завтрак	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	40	
Итого за второй завтрак		100	0,8	0,3	8,1	40	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горохом	40	0,7	1,74	3,27	33,4	10
	Суп гороховый с гречками	150	5	3,38	21,54	137	206/58
	Рыба припущенная с овощами	60	4,59	0,61	1,91	51,5	244
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,36	110	694
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащен)	30	2,05	0,33	12,6	64,5	п/п
Компот из с/фр витаминизированный		150	0,38	0	20,25	82,5	527
Итого за обед		550	15,16	9,9	75,93	479	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,88	7	26,88	211	273
	Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0	3,8	15,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	15	1,2	0,43	7,71	45,2	п/п
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	10
Итого за ул.полдник		355	12,28	12,03	38,69	335	
Итого за день		1211	50,07	49,31	175,88	1410	

День 10							
Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергет. гет.	№ рецептуры (карты)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	208	54-3г-2020
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23он-2020
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3	1,16	20,5	105	п/п
	Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	39,7	53-19з-2020
Итого за завтрак		346	13,26	14,18	57,36	411	
Второй завтрак		150	0,08	0,2	14,8	65	442
Итого за второй завтрак		150	0,08	0,2	14,8	65	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	1
	Рассольник "Ленинградский"	180	4,27	5,22	12,26	113	208
	Ежики из говядины с рисом	70	8,72	11,93	16,43	268	395
	Свекла тушеная	150	1,87	9,13	12,4	158	33
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащен)	40	2,64	0,048	13,36	69,6	115
	Компот из с/фр. витаминизированный		180	0,48	0	17,88	72,9
Итого за обед		670	19,08	31,428	76,93	749	
Уплотненный полдник	Опадьы со сгущенным молоком	165	4,81	7,63	25,02	218	445-90
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,44	0	26,04	105	54-1хн-2020
Итого за ул.полдник		345	6,25	7,63	51,06	323	
Итого за день		1511	38,67	53,438	200,15	1548	

Среднее значение за неделю 1359 49 60 177 1457