

«Утверждаю»
Приказ № 303 от «04» 11 2024г.
Заведующий МБДОУ «Детский сад №22»
Е.Ю. Андреева
«04» ноября 2024г.

**Десятидневное меню для детей 1-3 лет
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Детский сад №22»
(осень-зима)**

Рязань, 2024г.

Сформировано на основе сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

1 день (понедельник)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная геркулесовая каша	160	4.58	6.41	24.70	150.47	№ 94
	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	1.44	40.2	№
	Белый хлеб с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	125	№ 1,2,3
Итого за завтрак		350	7,07	13,97	40,76	315,67	
II Завтрак	Сок	200	0,90	---	8,18	76,0	
Обед	Суп по-польски с яйцом, сметаной	180	5.49	11.36	22.25	208.96	№ 87
	Оладьи печеночные	60	17.49	8.36	9.21	170.51	Книга стр 93
	Перловка отварная	110	3.72	0.44	29.48	118.6	
	Соленый огурец	30	0,24	---	0,44	2,80	
	Компот из сухофруктов	160	0,2	-	22,74	90,06	№ 376
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,90	107,0	
Итого за обед		560	29,49	20,51	109,02	697,93	
Полдник	Кефир	150	5.22	4.5	7.56	88	№ 400
	Белый хлеб	30	3.32	0.52	19.24	85	
Итого за полдник		180	8,54	5,02	26,8	173	
Ужин	Творожное суфле с печеньем и повидлом	200	11.66	10.42	23.78	228	№ 237
	Кисель	180	0.13	-	17.72	70.85	№ 378
Итого за ужин		380	11,79	10,42	41,5	298.85	
Итого за день		1670	57,79	49,92	226,26	1561,45	

2 день (вторник)**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная манная каша	160	5,91	6,64	23,64	160,62	№ 176
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	18,52	120,1	№395
	Белый хлеб с маслом	40/5	3,35	4,44	19,27	125.	
Итого за завтрак		350	12,9	15,24	61,43	405,62	
II Завтрак	Яблоко	150	0,30	---	10,20	41,40	
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	160	3,07	12,0	33,11	260,33	№ 67
	Курица отварная	80	10,68	3,96	---	75,4	
	Рис отварной	130	2,80	0,24	30,92	115,20	
	Сметанный соус	20	1,48	4,13	7,90	7,37	№ 301
	Компот из сухофруктов	150	0,2	---	22,74	79,8	№ 372
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,90	107,0	
Итого за обед		580	20,58	20,68	119,57	645,1	
Полдник	Молоко	170	4,76	5,44	7,99	98,6	№ 400
	Кондитерское изделие	100	9,1	13,12	64,64	367,43	№454
Итого за полдник		270	13,86	18,56	72,63	466,03	
Ужин	Рыбная котлета	90	3,69	9,03	17,28	150	№ 155
	Свекла тушеная с луком, зеленым горошком	120	1,48	4,13	7,92	70,7	№ 83
	Чай	160	---	---	1,44	46,8	
	Хлеб	30	3,32	0,52	19,24	90,80	
Итого за ужин		400	8,49	13,68	45,88	358,3	
Итого за день		1750	56,13	68,16	309,71	1916,45	

3 день (среда)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная гречневая каша	160	6.52	6.83	25.31	170.57	№ 94
	Кофейный напиток с молоком	160	6.99	8.6	37.79	120.1	№ 395
	Белый хлеб с маслом	30/5	3.35	4.44	19.27	125	№ 1,2,3
Итого за завтрак		355	16,86	19,87	82,37	415	
II Завтрак	Сок	200	0,90	---	8,18	76,0	
Обед	Суп фасолевый на овощном бульоне	160	8,87	5,5	36,2	210,85	№ 84
	Рулет мясной	70	14,77	5,72	5,72	121,04	№ 282
	Тушеная капуста	110	4,19	6,63	30,12	170,52	
	Компот из сухофруктов	150	0,24	---	22,74	87,75	№ 205
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,90	107,0	№376
Итого за обед		530	30,42	18,2	119,68	744,66	
Полдник	Молоко	170	5.04	5.76	8.46	104.4	№400
	Выпечка	70	16.2	21.15	58.12	477.75	№446
Итого за полдник		240	21,24	26,91	66,58	266,8	
Ужин	Макароны с маслом, сыром	130	8.51	9.85	22.6	214.2	№205
	Чай	160	-	-	11.44	46.8	№
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
Итого за ужин		330	11,83	10,37	53,28	390,97	
Итого за день		1655	81,25	75,35	330,09	1998	

4 день (четверг)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная рисовая каша	160	5.4	6.65	28.31	189.87	№ 94
	Какао с молоком	150	6.99	8.6	37.79	254	№ 397
	Белый хлеб с маслом	30/5	3.35	4.44	19.27	125	№ 1,2,3
Итого за завтрак		345	15,74	19,69	85,37	568,87	
II Завтрак	Яблоко	150	0,30	---	10,20	41,40	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	4,04	7,79	24,21	190,02	№ 62
	Картофель по - домашнему с мясом	150	16,62	8,25	28,5	253,07	№ 276
	Солености / свежие овощи	20	0,63	1,88	2,88	31,86	№ 28
	Компот фруктовый	150	0,2	---	19,89	81,8	№ 372
	Хлеб	30	2,35	0,35	24,90	107,0	
Итого за обед		510	23,84	18,27	100,38	663,75	
Полдник	Молоко	180	4.76	5.44	7.99	98.6	№ 400
	Пшеничный хлеб	20	3.32	0.52	19.24	19.8	
Итого за полдник		200	8,08	5,96	27,23	118,4	
Ужин	Омлет натуральный	130	7.41	6.94	99.2	130.72	№ 215
	Зеленый горошек / кукуруза	50	1	-	2.3	13.3	№ 12
	Чай	160	-	-	11.44	46.8	
	Хлеб	30	2.35	0.35	24.90	107	
Итого за ужин		370	10,76	7,29	137,84	297,82	
Итого за день		1575	58,72	51,21	261,02	1690,24	

5 день (пятница)**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная пшеничная каша	160	5,9	6,88	26,9	190,97	№ 46
	Кофейный напиток с молоком	160	6,99	8,6	37,79	253,6	№ 395
	Белый хлеб с маслом	30/5	3.35	4.44	19.27	125	№1, 2, 3
Итого за завтрак		350,5	16,24	19,92	83,96	569,57	
II Завтрак	Сок	200	0,90	---	8,18	76,0	
Обед	Суп вермишелевый на овощном бульоне	160	3,21	5,12	26,5	158,91	№ 82
	Биточки мясные	60	11,28	3,92	---	80,64	№ 282
	Овощное рагу	110	4,68	7,68	25,46	188,23	№ 137
	Компот из сухофруктов	150	0,24	---	21,07	87,75	№ 376
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,90	107,0	
Итого за обед		420	21,76	17,07	97,93	622,53	
Полдник	Кисель	150	4,76	5,44	7,99	98,6	№ 400
	Домашняя плюшка	70	9,01	13,91	52,15	362,88	№ 446
Итого за полдник		220	13,77	19,35	60,14	461,42	
Ужин	Гороховое пюре	180	3,95	4,17	33,15	186,0	№ 311,312
	Чай	180	---	---	11,44	46,8	№ 391
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,80	
Итого за ужин		400	7,27	4,69	63,83	305,6	
Итого за день		1590,5	59,94	61,03	314,04	2034,59	

6 день (понедельник)**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная манная каша	160	5,91	6,64	23,64	174,62	№ 176
	Чай	150	-	-	11,44	46,8	№ 392
	Белый хлеб с маслом и с сыром	30/5/10	3,35	4,44	19,27	125	№ 1,2,3
Итого за завтрак		350,5	13,04	16,26	59,85	431,72	
II Завтрак	Сок	200	0,90	---	8,18	76,0	
Обед	Суп-харчо	150	5,49	11,36	22,25	213,96	№ 278
	Беф-строганов из сердца	60	19,1	6,87	17,3	198,11	
	Гречка отварная	90	2,80	0,24	30,92	129,20	
	Компот из сухофруктов	150	0,30	---	0,55	3,5	№ 376
	Хлеб	40	0,24	---	21,07	87,75	
			2,35	0,35	24,90	107,0	
Итого за обед		490	30,28	18,82	116,82	739,52	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	92	№ 401
	Белый хлеб	30	3,32	0,52	19,24	90,8	№ 1,2,3
Итого за полдник		210	8,54	5,02	26,44	182,8	
Ужин	Сырники из творога (2 шт)	180	23,11	20,9	21,05	362,08	№ 231
	Кисель	180	0,13	---	17,72	73,85	№ 378
Итого за ужин		360	23,24	20,9	38,77	435,93	
Итого за день		1610,5	76	61	250,64	1865,97	

7 день (вторник)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная пшеничная каша	170	5,9	6,88	26,9	190,97	№ 46
	Кофейный напиток с молоком	150	6,99	8,6	37,79	253,6	№ 395
	Белый хлеб с маслом	30/5	3.35	4.44	19.27	125	№1, 2, 3
Итого за завтрак		350	16,24	19,92	83,96	469,57	
II Завтрак	Яблоко	150	0,3	---	10,2	41,4	
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	12,91	8,17	21,86	197,22	Стр 96 орг.дет.пит.
	Фрикадельки куриные	60	14,1	7,64	5,72	90,23	№ 282
	Пюре картофельное	120	4,2	11,91	21,71	209,31	№ 137
	Солености	20	0,2	---	19,89	81,8	№ 372
	Компот фруктовый	150	2,35	0,35	24,9	107	
	Хлеб	40					
Итого за обед		540	33,76	280,7	94,08	685,56	
Полдник	Молоко	160	5,04	5,76	8,64	104,4	№ 400
	Ватрушка с творогом / кондитерское изделие	70	16,2	21,15	58,12	477,75	№ 458
Итого за полдник		230	21,24	26,91	66,76	582,15	
Ужин	Рыбная котлета	70	10,64	3,76	7,67	107	№ 205
	Перловая каша	110	3,72	0,44	29,48	129,6	№208
	Соленый огурец	30	0,3	---	0,55	3,5	
	Чай	160	---	---	1,44	46,8	
	Хлеб	30	3,32	0,52	19,24	90,8	
Итого за ужин		400	17,98	4,72	58,38	377,7	
Итого за день		1670	99,52	332,25	313,38	2156,38	

8 день (среда)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная манная каша	160	5.91	6.64	23.64	174.62	№ 176
	Какао с молоком	150					№
	Белый хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4.35	8.44	22.27	140.5	№ 1,2,5
Итого за завтрак		355	10,26	15,08	45,51	315,12	
II Завтрак	Сок	200	0,3	---	10,2	41,40	
Обед	Суп гороховый	150	12,52	6,53	35,41	242,31	№ 81
	Солянка овощная с мясом	130	3,15	3,15	11,54	136,18	№ 274
	Компот из сухофруктов	150	0,1	---	15,24	6,37	№ 376
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		470	18,12	10,03	87,09	491,86	
Полдник	Молоко	180	4.76	5.44	7.99	98.6	№400
	Печенье	20	4	15.48	30.48	162.4	
Итого за полдник		200	8,76	20,92	38,47	261	
Ужин	Макароны с маслом и сыром	130	14.74	12.59	33.87	301.74	205
	Чай	160	-	-	1.44	46.3	208
	Хлеб	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
Итого за ужин		320	18,06	13,11	54,55	438,84	
Итого за день		1545	55,5	59,14	235,82	1548,22	

9 день (четверг)**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная рисовая каша	170	5.4	6.65	28.31	189.87	№ 94
	Какао с молоком	150	6.99	8.6	37.79	254	№ 397
	Белый хлеб с маслом	30/5	3.35	4.44	19.27	125	№ 1,2,3
Итого за завтрак		350	15,74	19,69	85,37	568,87	
II Завтрак	Яблоко	100	0,30	---	10,20	41,40	
Обед	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	3,5	7,79	23,59	175,27	№ 67
	азу из отварного мяса	60	19,1	6,87	17,3	198,11	
	Пшенная каша	100	18,54	9,7	36,76	313,24	№ 277
	Компот из сухофруктов	150	0,2	---	22,76	94,06	№ 376
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		500	43,69	24,71	125,31	887,68	
Полдник	Молоко	180	4.76	5.44	7.99	98.6	№400
	Пшеничный хлеб / пряник	20	4	15.48	30.48	162.4	
Итого за полдник		200	8,76	20,92	38,47	261	
Ужин	Винегрет овощной	180	4.5	5,64	21,17	188,08	№ 45
	Чай	180	---	---	1,44	46,8	
	Хлеб	30	3,32	0,52	19,24	90,8	
Итого за ужин		390	7,82	6,16	41,85	325,68	
Итого за день		1540	76,31	71,48	301,	2084,63	

10 день (пятница)**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ккал	№ Рецептуры
Завтрак	Молочная вермишель	170	5,9	6,88	26,9	190,97	№ 46
	Кофейный напиток с молоком	150	6,99	8,6	37,79	253,6	
	Белый хлеб с маслом	30/5				125	
Итого за завтрак		355	12,89	15,48	64,69	569,57	
II Завтрак	Сок	200	0,90	---	8,18	76,0	
Обед	Суп картофельный с горохом	160	3,42	7,1	27,64	182,83	№ 74
	Голубцы ленивые	120	16,27	10,83	7,84	194,64	№ 295
	Соус сметанно-томатный	30	3,67	7,2	29,04	87,8	№ 372
	Компот из сухофруктов	150	0,2	---	19,89	94,06	
	Хлеб	40	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		500	25,91	25,48	109,31	666,33	
Полдник	Кисель	150	4,76	5,44	7,99	98,6	№ 400
	Домашняя плюшка	80	9,01	13,91	52,15	362,88	№ 446
Итого за полдник		230	13,77	19,35	60,14	461,48	
Ужин	Омлет	130	9,44	8,06	10,97	151,7	№ 215
	Зеленый горошек	50	1	---	2,3	13,3	
	Чай	180	---	---	11,44	46,8	
	Хлеб	30	3,32	0,52	19,24	90,8	
Итого за ужин		390	13,76	8,58	43,95	302,6	
Итого за день		1675	67,23	68,89	280,27	2075,98	

