

10-дневное меню для организации питания детей возрастной группы 1,5- 3 года в МБДОУ д/с «Чебурашка»

Период зимне-весенний Неделя 1

Понедельник

«Утверждаю»

Заведующий

Приказ № 3 от 19.01.2021

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша ячневая	154	3,3	4,06	21,24	136,0	№5
	2.Бутерброд с сыром	32	1,95	0,71	10,35	115,0	№2
	3.Кофейный напиток с цельным молоком	180	3,4	3,1	10,08	82,1	№59
Итого за завтрак:		366	8,65	7,87	41,67	333,1	
2 Завтрак	1.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№66
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	1.Закуска овощная из свеклы отварной	40	0,5	1,8	3,1	30,4	№28
	2.Суп «Рассольник Ленинградский»	180	1,72	4,62	11,9	96,0	№17
	3.Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92,0	№38
	4.Капуста тушеная с мясом	80	8,84	9,12	5,28	139,0	№41
	5.Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	6.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за обед:		610	15,92	18,98	69,16	511,7	
Полдник	1.Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	№65
	2.Печенье	50	4,0	8,0	31,5	205,0	№70
Итого за полдник:		200	8,35	11,75	37,8	281,0	
Ужин	1.Пудинг из моркови я яблок	200	4,9	6,8	30,09	216,24	№15
	2.Соус молочно-сметанный	20	0,5	1,1	4,98	31,9	№51
	3.Кисель плодово-ягодный	180	0	0	16,2	54,0	№61
Итого за ужин:		400	5,4	7,9	51,27	302,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1676	38,72	46,9	209,7	1471,94	

Период зимне-весенний Неделя 1

Вторник

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша пшенинная вязкая с маслом	154	4,27	4,86	24,48	159,0	№6
	2.Бутерброд с джемом	27	1,54	0,16	13,16	61,0	№3
	3.Чай с цельным молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№58
Итого за завтрак:		361	8,48	7,36	51,95	309,0	
2 Завтрак	1.Банан	100	1,5	0,5	21	95,0	№66
Итого за 2		100	1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	1.Закуска овощная «Зимняя»	40	0,86	3,09	5,47	52,43	№30
	2.Суп с клёцками	180	2,5	2,82	16,87	98,71	№18
	3.Макароны отварные	100	3,4	5,0	19,0	135,0	№42
	4.Зразы с яйцом	50	7,39	9,37	8,53	147,43	№49
	5.Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	№52
	6.Компот из яблок	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за обед:		600	17,45	21,89	87,29	609,57	
Полдник	1.Снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	№65
	2.Кукурузные палочки	50	3,0	6,06	34,4	177,0	№67
Итого за полдник:		200	7,35	9,81	40,4	252,0	
Ужин	1.Запеканка из круп со сгущенным молоком	200/20	9,72	9,19	66,44	323,1	№14
	2.Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	№63
Итого за ужин:		400	10,33	9,44	85,11	402,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1661	45,11	49,0	285,75	1667,67	
Среднее значение за период:			83,83	95,9	495,45	3139,61	

Период зимне-весенний Неделя 1

Среда

«Утверждаю»

Заведующий



Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша «Растрёпка» (пшенично-кукурузная)	150	4,09	6,85	23,39	169,0	№7
	2.Бутерброд с сыром	32	1,95	0,71	10,35	115,0	№2
	3.Какао на цельном молоке	180	4,14	3,96	11,25	96,48	№62
Итого за завтрак:		362	10,18	11,52	44,99	380,48	
2 Завтрак	1.Апельсин	100	0,60	0,14	15,00	66,0	№66
Итого за 2 завтрак:		100	0,6	0,14	15,0	66,0	
Обед	1.Закуска овощная из капусты	40	1,07	4,07	4,1	57,1	№35
	2.Суп Борщ со сметаной	180	1,5	4,4	8,7	81,2	№19
	3.Плов мясной	150	20,4	6,1	24,9	235,9	№55
	4.Компот из замороженных ягод	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за обед:		580	25,79	14,81	72,96	528,5	
Полдник	1.Бифидок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	№65
	2.Печенье	50	4,0	8,0	31,5	205,0	№70
Итого за полдник:		200	8,35	11,75	37,5	280,0	
Ужин	1.Картофельное пюре	130	2,65	4,3	17,7	119,0	№38
	2.Закуска овощная «Винегрет»	60	0,92	4,06	5,63	61,68	№32
	3.Чай с сахаром	180	0,2	0	9,2	37,7	№56
	4.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за ужин:		400	6,05	8,6	47,29	288,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1642	50,97	46,82	217,74	1543,86	
Среднее значение за период:			134,8	142,72	713,19	4683,47	

Период зимне-весенний Неделя 1

Четверг

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Запеканка творожная	120	20,5	12,8	20,0	278,2	№12
	2. Соус молочно-сметанный сладкий	20	0,5	1,1	4,98	31,9	№51
	2. Бутерброд с джемом	30	1,54	0,16	13,16	61,0	№3
	3. Кофейный напиток на цельном молоке	180	3,4	3,1	10,08	82,1	№59
Итого за завтрак:		350	25,94	17,16	48,22	453,2	
2 Завтрак	1. Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№66
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	1. Закуска овощная «Свекла с изюмом»	40	0,66	2,1	6,6	48,9	№34
	2. Суп гороховый	180	6,0	4,14	14,6	119,8	№20
	3. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,4	4,6	23,9	159,2	№44
	4. Ленивые голубцы	50	4,11	3,18	2,99	56,88	№47
	5. Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	№52
	6. Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за обед:		600	19,47	15,63	78,91	560,78	
Полдник	1. Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	№65
	2. Расстягай с повидлом	50	3,18	2,1	31,5	158,0	№73
Итого за полдник:		200	7,53	5,85	37,8	234,0	
Ужин	1. Суп с рыбными фрикадельками	200	7,04	3,24	15,28	114,57	№54
	2. Чай с сахаром	180	0,2	0	9,2	37,7	№56
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	№1
Итого за ужин:		400	8,76	3,4	34,32	199,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	62,1	42,44	209,05	1491,25	
Среднее значение за период:			196,9	185,16	922,24	6174,72	

Период зимне-весенний Неделя 1

Пятница

«Утверждаю»

Заведующий



Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша пшеничная вязкая	150	4,08	4,08	25,05	153,0	№8
	2.Бутерброд с джемом	27	1,54	0,16	13,16	61,0	№3
	3.Чай с цельным молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№58
Итого за завтрак:		357	8,29	6,58	52,52	303,0	
2 Завтрак	1.Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	№64
Итого за 2 завтрак:		100	0,5	-	10,1	42,6	
Обед	1.Закуска овощная из лука	40	0,6	2,78	3,5	41,45	№29
	2.Суп с макаронными изделиями	180	2,27	2,0	16,3	92,0	№21
	3.Свекла тушеная	100	2,2	2,0	11,1	70,0	№37
	4.Тефтель мясной	50	6,5	6,75	6,0	113,1	№48
	5.Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	№52
	6.Компот из вишни	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за обед:		600	14,87	15,14	74,32	492,55	
Полдник	1.Снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	№65
	2.Вафля	50	1,3	1,6	38,6	177,0	№68
Итого за полдник:		200	5,65	6,95	44,6	252,0	
Ужин	1.Картофель отварной в молоке	200	6,0	7,8	35,3	234,6	№39
	2.Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	№63
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	№1
Итого за ужин:		400	8,13	8,21	63,81	360,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1657	37,44	36,88	245,35	1450,75	
Среднее значение за период:			234,34	222,04	1167,59	7625,47	

Период зимне-весенний Неделя 2

Понедельник

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108,0	№16
	2.Бутерброд с маслом	38	1,71	5,28	10,23	95,2	№4
	3.Какао на цельном молоке	180	4,14	3,96	11,25	96,48	№62
Итого за завтрак:		368	10,15	12,74	35,6	299,68	
2 Завтрак	1.Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№66
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	1.Закуска овощная «Здоровье»	40	1,28	2,72	5,44	49,6	№31
	2.Суп с фасолью	180	3,95	3,68	11,7	97,2	№22
	3.Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,0	№40
	4.Компот из кураги	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	5.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за обед:		580	26,4	11,34	68,72	481,1	
Полдник	1.Снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	№65
	2.Сушка на сметане	50	4,5	9,75	24,92	159,5	№71
Итого за полдник:		200	8,85	13,5	30,92	234,5	
Ужин	1.Рожки отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0	№43
	2.Чай с сахаром	180	0,2	0	9,2	37,7	№56
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	№1
Итого за ужин:		400	12,89	10,44	50,82	348,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1648	58,69	48,42	195,86	1407,98	
Среднее значение за период:			293,03	270,46	1363,45	9033,45	

Период зимне-весенний Неделя 2

«Утверждаю»

Вторник

Заведующий  Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149,0	№9
	2.Бутерброд с сыром	32	1,95	0,71	10,35	115,0	№2
	3.Чай с сахаром	180	0,2	0	9,2	37,7	№56
Итого за завтрак:		162	6,2	6,4	39,91	301,7	
2 Завтрак	1.Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,0	№66
Итого за 2		100	0,4	0,3	10,3	46,0	
Обед	1.Закуска овощная «Свекла с чесноком»	40	0,61	4,55	3,23	56,78	№33
	2.Суп Щи со сметаной	180	1,5	4,42	4,8	65,0	№23
	3.Запеканка картофельная с отварным мясом	150	17,7	18,1	19,8	312,0	№13
	4.Компот из яблок	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	5.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за обед:		580	22,63	27,31	63,09	588,08	
Полдник	1.Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	№65
	2.Пряник	50	2,4	1,4	41,25	175,0	№69
Итого за полдник:		200	6,75	5,15	47,55	251,0	
Ужин	1.Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	№24
	2.Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,1	№57
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	№1
Итого за ужин:		400	3,37	2,35	27,53	144,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	39,35	41,51	188,38	1331,48	
Среднее значение за период:			332,38	311,97	1551,83	10364,93	

Период зимне-весенний Неделя 2

Среда

«Утверждаю»

Заведующий



Т.С.Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша «Дружба»	150	4,09	6,85	23,39	169,0	№10
	2.Бутерброд с джемом	27	1,54	0,16	13,16	61,0	№3
	3.Кофейный напиток на цельном молоке	180	3,4	3,1	10,08	82,1	№59
Итого за завтрак:		357	9,03	10,11	46,63	312,1	
2 Завтрак	1.Банан	100	1,50	0,50	21,0	95,0	№66
Итого за 2		100	1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	1.Закуска овощная «Винегрет»	40	0,63	3,04	3,91	44,72	№32
	2.Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,98	72,9	№25
	4.Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	№74
	3.Каша перловая	100	3,0	3,9	20,3	128,6	№45
	4.Котлета мясная	50	9,6	2,2	6,7	84,7	№50
	5.Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	№52
	6.Компот из чернослива	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
7.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1	
Итого за обед:		620	20,7	13,1	95,52	580,56	
Полдник	1.Бифидок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	№65
	2.Крендель на сахаре	50	3,87	6,6	25,5	187,0	№72
Итого за полдник:		200	8,22	10,35	31,5	262,0	
Ужин	1.Горошница	200	61,7	4,6	25,0	227,0	№46
	2.Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	№63
	3.Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	№1
Итого за ужин:		400	63,83	5,01	53,51	353,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1677	103,28	39,07	248,16	1602,66	
Среднее значение за период:			435,66	351,04	1799,99	11967,59	

Период зимне-весенний Неделя 2

Четверг

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Запеканка из творога	120	20,5	12,8	20,0	278,2	№12
	2. Соус молочно-сметанный сладкий	20	0,5	1,1	4,98	31,9	№51
	3. Бутерброд с сыром	32	1,95	0,71	10,35	115,0	№2
	4. Какао на цельном молоке	180	4,14	3,96	11,25	96,48	№62
Итого за завтрак:		352	27,09	18,57	46,58	521,58	
2 Завтрак	1. Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	№66
Итого за 2		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	1. Закуска овощная «Здоровье»	40	1,28	2,72	5,44	49,6	№31
	2. Суп свекольник со сметаной	180	1,37	4,5	8,9	74,3	№26
	3. Макароны отварные	100	3,4	5,0	19,0	135,0	№42
	4. Суфле рыбное	50	7,88	4,57	2,05	80,6	№53
	5. Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	№52
	6. Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,1	№57
	7. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за обед:		600	16,96	18,4	58,34	456,8	
Полдник	1. Снежок	150	4,35	3,75	6,0	75	№65
	2. Вафля	50	1,3	1,6	38,6	177,0	№68
Итого за полдник:		200	5,65	5,35	44,6	252,0	
Ужин	1. Суп «Бабушкин»	200	6,2	5,1	13,0	130,0	№27
	2. Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	№1
Итого за ужин:		400	8,26	5,26	43,34	260,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1652	58,36	47,98	202,66	1535,18	
Среднее значение за период:			494,02	399,02	2002,65	13502,77	

Период зимне-весенний Неделя 2

Пятница

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша рисовая	154	2,32	3,96	24,08	132,2	№11
	2. Бутерброд с джемом	27	1,54	0,16	13,16	61,0	№3
	3. Чай с цельным молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№58
Итого за завтрак:		361	6,53	4,46	51,55	282,2	
2 Завтрак	1. Апельсин	100	0,60	0,14	15,00	66,0	№66
Итого за 2		100	0,6	0,14	15,0	66,0	
Обед	1. Закуска овощная «Свекла с изюмом»	40	0,66	2,1	6,6	48,9	№34
	2. Суп с макаронными изделиями	180	2,27	2,0	16,3	92,0	№21
	3. Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92,0	№38
	4. Тефтель мясной	50	6,5	6,75	6,0	113,1	№48
	5. Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	№52
	6. Компот из кураги	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за обед:		600	14,77	15,66	79,94	522,0	
Полдник	1. Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	№65
	2. Печенье	50	4,0	8,0	31,5	205,0	№70
Итого за полдник:		200	8,35	11,75	37,8	281,0	
Ужин	1. Капуста тушеная	200	4,8	6,6	19,3	158,2	№36
	2. Чай с сахаром	180	0,2	0	9,2	37,7	№56
	3. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	№1
Итого за ужин:		400	6,52	6,76	38,34	242,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1661	36,77	38,77	222,63	1394,1	
Среднее значение за период:			530,79	437,79	2225,28	14896,87	