

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

«Детский сад № «Дюймовочка»

Н.М. Калюк

Приказ № 113 от «08» сентября 2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимне - весенний период 2022-2023 год

В МДОУ с 8-10-ти часовым пребыванием детей возрастом с 1.5 до 3-х лет

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012год.

МЕНЮ

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон зимне- весенний период

Возрастная категория 1-3 года

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
205	Макароны отварные с овощами	120	7,30	5,18	6,48	4,30	33,20	3,09	211,00
396	Какао со сгущенным молоком	150	0,09	0,00	0,03	0,04	22,08	1,43	87,74
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	Итого за прием	300	8,13	5,18	9,65	4,34	59,69	1,48	362,76
2- завтрак 10-00									
368	Фрукты Яблоко	1 шт.	0,20	0,00	0,20	0,20	0,40	0,50	44,00
	Итого за прием	1 шт.	0,20	0,00	0,20	0,20	0,40	0,50	44,00
Обед									
81	Борщ с фасолью и картофелем	150	3,19	0,00	3,00	3,41	11,89	3,39	88,50
282	Биточки из мяса говядины	60	9,32	10,95	7,07	1,46	8,53	0,30	139,00
137	Рагу из овощей	130	1,56	0,54	2,46	0,46	8,99	7,07	64,70
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,00	0,01	0,01	3,40	0,40	26,60
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	1,98	35,36
	Итого за прием	540	21,77	11,48	17,34	5,78	67,59	25,86	421,48
Полдник									
235	Запеканка из творога с соусом сметанным	80/20	15,14	0,83	3,91	3,64	32,43	0,10	229,50
394	Чай с молоком	150	2,65	2,18	2,33	0,56	0,00	1,19	77,00
	Итого за прием	250	8,16	3,01	6,52	4,21	32,43	2,66	306,50
	Итого за день	1190	42,77	24,02	40,43	14,47	179,48	30,50	1134,74

МЕНЮ

Неделя: **первая**

День: **вторник**

Сезон зимне- весенний период

Возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витами н С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. ушир	всего	в т.ч. раст			
Завтрак									
6/4	Каша молочная (овсяная) с маслом сливочным "Крестьянским" 72,5%	150	3,69	1,76	5,40	0,24	22,56	0,30	154,00
3/13	Хлеб пшеничный со сливочным маслом «Крестьянским» 72,5% 200гр. 30/5	30/5	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	0,00	136,00
395	Чай с сахаром	150	3,15	2,18	2,72	0,05	0,49	1,20	89,00
	Итого за прием	335	8,82	3,99	11,11	0,59	46,31	55,19	379,00
2-й завтрак									
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200 грамм	200	0,75	0,75	0,00	0,00	0,30	3,00	64,00
	Итого за прием	200	0,75	0,75	0,00	0,00	0,30	3,00	64,00
Обед									
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,30	0,00	3,25	1,61	7,71	6,48	61,00
247	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	9,61	3,42	0,04	3,50	1,13	61,00
3/3	Картофельное пюре	130	2,07	2,02	3,66	3,30	17,89	9,31	117,00
376	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	0,01	0,01	3,40	2,00	56,50
-	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	9,34	67,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	6,68	35,36
	Итого за прием	540	18,28	9,63	11,24	3,56	74,59	71,44	398,18
Полдник									
	Печенье	50	3,70	0,00	8,70	8,70	33,10	0,00	216,50
392	Молоко кипяченое	150	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	0,02	28,00
	Итого за прием	200	0,43	0,00	0,41	0,41	17,98	18,80	244,5
	Итого за день	1275	31,89	17,97	27,55	4,56	144,88	146,53	1085,68

МЕНЮ

Неделя: **первая**

День: **среда**

Сезон зимне- весенний период

Возрастная категория 1-3 года

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,58	2,20	2,75	0,38	8,97	0,31	71,20
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом "Крестьянское"72,5%	25/5	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	0,00	120,89
397	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,18	2,72	0,56	0,49	1,20	89,00
	Итого за прием	330	8,32	4,43	12,10	1,24	64,60	2,02	281,09
2-й завтрак 10-00									
368	Фрукты: Яблоко	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
	Итого за прием	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
Обед									
85	Суп картофельный с крупой	150	1,30	0,00	2,00	3,29	7,30	3,50	52,35
256	Фрикадельки из мяса птицы	60	12,55	0,72	10,23	0,14	10,37	0,27	184,60
168	Каша гречневая вязкая	110	3,06	2,98	2,69	2,15	13,35	0,00	91,00
336	Капуста тушеная	50	1,96	0,03	3,71	0,57	9,49	16,37	79,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	0,01	0,03	0,00	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	25	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	0,00	44,88
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	0,00	35,36
	Итого за прием	565	18,49	0,77	13,48	4,44	80,84	3,10	424,19
Полдник									
	Булочка фруктовая	50	4,43	0,90	5,56	5,53	30,30	0,40	156,39
400	Молоко кипяченое	150	5,48	0,00	5,45	2,48	0,00	2,46	102,00
	Итого за прием	200	9,91	0,90	5,58	5,56	46,74	1,60	258,39
	Итого за день	1195	37,12	10,69	35,61	11,24	198,95	7,98	1098,67

"

МЕНЮ

Неделя: **первая**

День: **четверг**

Сезон зимне- весенний период

Возрастная категория 1-3 года

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
235	Пудинг из творога с соусом сметанным	80/20	13,62	8,31	9,68	0,00	6,98	0,17	229,50
394	Чай с сахаром	150	2,65	0,04	2,33	0,00	0,00	1,19	77,00
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	Итого за прием	275	18,25	8,35	12,21	0,20	20,99	1,36	373,82
2-й завтрак 10-00									
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200 гр.	200	0,10	0,00	0,10	0,00	11,60	63,90	94,00
	Итого за прием	200	0,10	0,00	0,10	0,00	11,60	63,90	94,00
Обед									
14/2	Щи из свежей капусты	150	1,04	0,00	2,93	3,91	5,09	11,08	50,58
276	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,15	5,33	0,00	18,50	7,26	205,00
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	0,02	13,70	45,30	54,10
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	1,98	35,36
	Итого за прием	515	25,51	5,18	16,12	5,34	53,74	52,50	412,36
Полдник									
451	Пирожки с капустой	60	4,10	0,00	4,50	2,75	22,40	0,00	147,00
400	Молоко кипяченое	150	5,48	2,80	5,45	3,20	0,00	2,46	82,00
	Итого за прием	210	23,37	23,35	13,30	2,76	15,67	0,47	231,40
	Итого за день	1200	51,61	41,47	47,89	11,80	109,51	139,02	1111,58

МЕНЮ

Неделя: **первая**

День: **пятница**

Сезон зимне-весенний период

Возрастная категория 1-3 года 21г.-2022г.

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
215	Омлет натуральный	70	6,82	2,24	9,20	0,52	1,22	0,10	114,60
394	Чай с молоком	150	2,65	0,04	2,33	2,33	0,00	1,19	77,00
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	Итого за прием	245	11,45	4,42	7,33	1,28	51,74	1,96	258,92
2-й завтрак 10-00									
368	Фрукты: Яблоко	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
	Итого за прием	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
Обед									
63	Суп с клёцками	150	2,12	0,02	3,06	0,17	8,70	3,77	70,95
306	Котлеты рыбные любительские	70	9,36	13,56	3,29	7,92	6,99	0,30	94,50
165	Каша крупяная (пшеничная)	130	5,27	0,00	4,04	0,01	33,03	0,00	190,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	0,01	0,20	0,00	0,02	28,00
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	25	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	1,98	35,36
	Итого за прием	550	20,09	13,59	18,92	8,59	55,98	21,28	486,13
Полдник									
	Пряники	50	3,70	0,90	8,70	3,95	33,10	0,00	216,50
396	Кофейный напиток с сахаром	150	0,08	0,00	0,03	0,03	18,40	1,43	73,11
	Итого за прием	200	3,78	0,90	4,66	4,38	63,33	11,53	289,60
	Итого за день	1090	35,72	23,25	35,71	14,25	177,04	36,03	1078,65

МЕНЮ

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

Сезон зимне- весенний период 2022г.-2023г.

Возрастная категория 1-3 года

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
213	Каша гречневая вязкая	125	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	0,01	63,00
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом "Крестьянским" 72,5% и	30/5	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	0,00	120,89
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	0,02	28,00
	Итого за прием	310	8,37	7,33	9,86	2,14	25,20	10,06	225,93
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200 грамм	200	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	1,30	47,00
	Итого за прием	200	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	1,30	47,00
Обед									
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	0,00	3,00	3,14	11,89	3,39	88,50
287	Тефтели из говядины	60	4,44	6,22	3,12	1,18	4,40	0,22	66,50
18/	Рагу из овощей	100	1,56		2,46		8,99	7,07	64,70
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	0,02	13,70	1,20	54,10
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	0,00	35,36
	Итого за прием	505	12,86	6,22	10,74	4,78	54,85	11,88	376,48
Полдник									
236	Запеканка из творога с соусом сметанным	80/20	15,14	0,83	3,91	3,64	32,43	0,10	229,50
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,65	2,18	2,33	0,05	0,00	1,19	77,00
	Итого за прием	250	17,79	7,33	8,68	2,44	34,49	1,29	306,50
	Итого за день	1285	37,66	21,92	28,75	9,28	136,44	15,17	1014,41

МЕНЮ

Неделя: **вторая**

День: **вторник**

Сезон зимне-весенний период

Возрастная категория 1-3 года

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
188	Каша молочная крупянная (манная)	150	3,98	1,75	3,81	0,12	20,64	0,00	70,24
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
397	Какао с молоком	150	3,15	2,18	2,72	0,05	0,49	1,20	89,0
	Итого за прием	330	9,11	3,93	6,73	0,37	35,14	1,20	226,56
2- завтрак 10-00									
	Фрукты: Яблоко	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44
	Итого за прием	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44
Обед									
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,30	0,00	3,25	1,61	7,71	6,48	61
291	Запеканка картофельная с мясом	170	10,10	8,84	9,10	0,09	18,20	9,36	197,08
54	Икра свекольная	40	0,88	1,85	1,84	0,32	4,35	2,05	37,48
376	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	0,01	0,01	3,40	0,40	26,6
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	0,00	35,36
	Итого за прием	545	15,64	10,69	14,64	4,76	54,35	18,29	424,84
Полдник									
458	Печенье	55	7,23	5,16	6,83	0,37	22,20	0,10	179,4
400	Молоко кипяченое	150	5,48	0,02	5,45	0,03	0,00	2,46	102,0
	Итого за прием	205	12,71	5,18	12,28	0,40	22,20	2,56	281,4
	Итого за день	1145	37,86	24,39	34,05	6,04	112,49	33,15	976,8

МЕНЮ

Неделя: **вторая**

День: **среда**

Сезон зимне- весенний период 2022г.-2023г.

Возрастная категория 1-3 года

Код блюда	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витам С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак									
213	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	0,01	63,00
71	Огурцы, помидоры свежие	60	0,66	2,20	0,12	1,83	0,18	10,05	14,04
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом "Крестьянским" 72,5% и сыром "Российским" твер	30/5	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	0,00	120,89
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	0,02	28,00
	Итого за прием	285	8,37	7,33	9,86	2,14	25,20	10,06	225,93
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	0,00	1,70	1,70	10,28	4,95	62,85
255	Котлеты рыбные запеченные	60	8,02	0,00	2,82	1,78	5,99	0,26	81,00
	Картофельное пюре	130	2,07	2,02	3,66	3,30	17,89	9,31	117,20
379	Кисель из сухофруктов	150	0,74	0,00	0,04	0,03	21,45	37,74	86,25
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	0,00	35,36
	Итого за прием	540	17,32	14,84	9,96	6,16	77,91	51,83	449,98
Полдник									
	Пряники	50	3,70	0,07	8,70	0,41	33,10	0,00	216,50
400	Молоко кипяченое	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	1,30	77,45
	Итого за прием	200	8,05	4,42	13,50	0,41	39,10	1,30	293,95
	Итого за день	1026	33,74	22,60	33,32	9,11	142,21	63,19	969,86

МЕНЮ

Неделя: вторая

День: четверг

Сезон зимне- весенний период 2022г.-2023г.

Возрастная категория 1-3 года

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
93	Макароны отварные с сыром "Российским" 50%	130/14	5,80	0,00	5,48	1,26	18,57	0,91	136,80
397	Какао с молоком	150	3,15	2,18	2,72	0,05	0,49	1,20	89,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
	Итого за прием	330	10,93	14,15	8,40	1,50	33,07	2,11	293,12
2-й завтрак 10-00									
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200 грамм	200	0.40	0.00	0,40	0.40	9,80	1,30	45.08
	Итого за прием	200	0.40	0,00	0,40	0,40	9,80	1,30	45,08
Обед									
86	Суп -лапша домашняя	150	1,40	0,00	2,06	0,95	8,35	0,29	58,50
304	Плов из мяса птицы	160	15,12	6,20	12,78	1,05	26,76	0,41	304,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	0,02	28,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,36	0,36	10,02	0,00	53,03
	Итого за прием	510	19,86	6,20	15,41	2,64	68,23	0,72	510,85
Полдник									
458	Ватрушка с повидлом	55	7,23	5,16	6,83	0,37	22,20	0,10	179,4
400	Молоко кипяченое	150	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	0,02	28,00
	Итого за прием	250	13,66	1,40	9,69	1,41	16,07	0,19	257,50
	Итого за день	1290	44,85	26,34	33,90	5,55	127,17	4,32	1106,55

МЕНЮ

Неделя: **вторая**

День: **пятница**

Сезон зимне-весенний период

Возрастная категория 1-3 года

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
168	Суп молочный с крупой	150	2,58	1,86	2,75	2,75	8,97	0,31	71,20
400	Кофейный напиток с сахаром	150	5,48	2,18	5,45	5,45	0,00	2,46	102,00
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	7,55	7,55	14,62	0,00	136,00
	Итого за прием	330	10,04	4,04	15,75	15,75	23,59	33,46	309,20
2-й завтрак 10-00									
	Фрукты: Яблоко	1 шт.	0,40	0,00	0,40	0,40	0,80	10,00	44,00
	Итого за прием	1 шт.	0,20	0,00	0,20	0,20	0,80	10,00	44,00
Обед									
76(9/2)	Рассольник ленинградский	150	1,48	0,00	2,62	2,62	7,01	2,76	51,00
256	Котлеты рыбные любительские	60	8,02	8,84	2,82	0,09	5,99	0,26	81,00
43/3	Макароны отварные со сливочным маслом "Крестьянским" 72,5%	130	4,60	3,28	3,27	2,15	28,09	0,00	150,40
336	Капуста тушенная	40	1,96	0,03	3,71	0,57	9,49	16,37	79,00
392	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,00	0,01	0,01	3,40	2,00	56,50
-	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	0,00	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,36	0,36	10,02	0,00	35,36
	Итого за прием	575	14,97	8,88	9,72	3,85	49,92	23,39	370,18
Полдник									
	Булочка фруктовая	50	4,43	0,90	5,56	5,53	30,30	0,00	304,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	0,02	28,00
	Итого за прием	200	4,47	0,90	5,57	5,54	39,39	0,02	332,00
	Итого за день	1200	29,48	19,24	31,04	25,14	112,90	56,87	1055,38