

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 133»



Утверждаю

Заведующий ДОУ 133

Т.С. Киба

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
для организации питания детей
от 1 года до 3 лет в ДОУ
с 12 - часовым пребыванием.

Меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ
(под ред. М.П. Могильного и Т.В.Тутельяна)

г. Рязань
2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность, ккал	Витамин С
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г		
1	2	3	4	5	6	7	12
1 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
69	Каша манная на молоке	150	5,085	5,2	27,18	176,58	0,9
136	Чай	150	2,85	2,93	14,4	95,2	1,2
609	Печенье	30	4,25	6,2	13,1	125,1	0
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	5,3	3,1	2,5	78,2	1,3
<i>Обед</i>							
36	Салат из зеленого горошка	40	1,25	3,51	6,12	61,02	13,32
240	Суп рыбный	150	2,007	2,34	9,22	66,24	4,95
142	Печень по - Строгановски	60	4,41	6,48	44,1	252	0
55	Картофельное пюре	130	0,98	2,4	7,8	7,44	1,77
91	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<i>Полдник</i>							
19	Булочка домашняя	50	2,7	3,02	39,26	198,6	2,75
123	Кефир	130	5,18	5,92	14,501	131,181	0,09
Ужин							
138	Омлет	80	12,93	24,24	1,59	287,13	0
48	Капуста тушеная	100	0,88	2,69	3,18	40,42	2,2
111	Какао с молоком	150	2,85	2,93	19,39	132,13	1,2
368	Хлеб пшеничный	30	3,95	1,35	27,2	139	0
	ВСЕГО за 1 день:		43,4	43,29	209,24	1037,8	35,98
1	2	3	4	5	6	7	12

2 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
63	Каша гречнево-пшенная на молоке	150	2,97	2,7	14,67	92,7	0,18
105	Кофейный напиток	150	2.89	3.1	14.87	103.68	0,02
1	Батон с маслом, сыром	34	4,25	6,2	13,1	125,1	
<i>2 завтрак</i>							
368	Яблоко	100	2,8	2,5	11	78	3,80
<i>Обед</i>							
19	Салат из соленых огурцов	40	0.828	3.05	7.49	58.03	0.45
13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2.8	1.6	4.9	51.2	0.00
103	Котлета мясная	60	13.16	9	10.1	145.4	7.1
112	Макароны отварные с маслом	130	4.19	4.5	28.6	175	1.9
	Сок фруктовый	200	0	0	22.4	90	2.4
33	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.68	0.03	16.5	79.6	0.00

<i>Полдник</i>							
	Снежок	130	3,3	3,1	9,67	129,62	3,18
<i>Ужин</i>							
35	Запеканка творожная с изюмом	80	13	10.1	12.9	180.6	1.16
154	Пюре из моркови	50	0.66	1.34	6.56	39.99	1.9
136	Чай сладкий	150	2.85	2.93	14.4	95.2	1.2
	ВСЕГО за 2 день:		35,17	33,69	162,53	905,41	33,1
3 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
57	Каша геркулесовая молочная	150	5,9	7,5	31,6	217	0,27
111	Какао с молоком	150	3.65	3.98	18.01	122.1	1.2

1	Батон с маслом	34	4,25	6,2	13,1	125,1	
2 завтрак							
	Сок	100	0	0	11	45	1,3
Обед							
207	Салат «Свеколка»	50	0,78	5,55	7,98	71,4	2
159	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,23	3,98	10,01	90,55	6,97
130	Кнели	60	6,56	9,47	9,45	155,7	8,41
103	Овощная подлива	30	1,2	1,89	3,3	33,5	2
91	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,05	14,98	85,7	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Полдник							
401	Ряженка	130	4,4	4	6	6,7	88
609	Печенье	30	1,11	1,12	17,88	125	0
Ужин							
100	Котлета рыбная	60	9,77	4,89	5,87	98,7	7,17
54	Картофельное пюре	100	2,98	4,87	20,12	134,99	19
268	Чай с молоком	150	1,98	2,22	12,87	98,65	0,6
111	Хлеб пшеничный	30	3,95	1,33	21,4	122	0
	ВСЕГО за 3 день:		34,93	32,51	218,98	1262,31	26
4 ДЕНЬ							
Завтрак							
75	Каша пшеничная молочная	150	5,76	6,7	26,28	182	0,37
105	Кофейный напиток с молоком	150	2,89	3,1	14,87	103,68	0,9
1	Батон с маслом, сыром	34	4,25	6,2	13,1	125,1	
2 завтрак							
156	Банан	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80

<i>Обед</i>							
180	Салат из квашеной капусты	50	0,43	2,98	3,33	36,88	2,1
180	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	4,9	9,04	98,6	7,65
27	Жаркое по домашнему	150	12,8	8,7	13,87	143	0,05

92	Компот из лимонов	150	0,56	0,24	18	79	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
<i>Полдник</i>							
	Кефир	130	5,18	5,92	14,50	131,2	0,09
<i>Ужин</i>	Творожно-гречневый крупейник	80	5,1	5,9	22	189	0,8
16	Соус молочный	30	4,2	3	3,3	55,6	0,8
111	Кисель	150	1,2	3,5	13,8	112	4,6
	ВСЕГО за 4 день:		45,97	28,6	211,6	1353,92	14

5 ДЕНЬ							
<i>Завтрак</i>							
36	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	180	4,9	4,68	29,6	187	0,31
1	Батон с маслом	34	4,25	6,2	13,1	125,1	0
412	Чай черный	180	0,07	0,02	9,6	38,5	0
<i>2 завтрак</i>							
	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
<i>Обед</i>							
124	Морковь тушеная с яблоком	50	1,11	2,56	6,71	49,65	2,9
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,13	5,02	15,32	119,25	5,9
246	Суфле из отварной курицы	80	4,56	4,69	7,65	105,7	8,41
161	Рис отварной с	130	4,1	4,03	27,58	187,2	2,98

	овощами						
127	Компот из замороженных ягод	150	0,18	0,03	13,48	81,65	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Полдник							
	Снежок	130	3,85	3,56	33,54	216,78	1,03
Ужин							
164	Рыба запеченная в омлете	80	7,07	3,68	7,67	85	4,1
48	Капуста тушеная	80	0,98	2,99	3,76	45,6	5,34
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,54	0	24,8	99,9	0,98
111	Хлеб пшеничный	30	3,95	1,35	27,2	139	0
	ВСЕГО за 5 день:		40,68	50,67	222,36	1471,48	17,35
6 ДЕНЬ							
Завтрак							
66	Каша из пшена и риса молочная «Дружба».	150	3,1	2,13	14,5	97	0,02
609	Печенье	30	1,29	1,56	23,04	125	0
136	Чай сладкий	150	2,43	2,75	19,57	100,7	2,03
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
208	Свекла тушеная в сметане	50	1,11	3,12	5,67	51,65	1,56
231	Суп картофельный с горохом и гречками	150	0,98	6,5	12,65	119,6	7,23

142	Печень по -строгановски	60	2,007	2,34	9,22	66,24	4,95
44	Перловка отварная	130	3,79	3,6	27,57	157,8	2,56
91	Компот из сухофруктов	150	0,53	0	10,8	40,2	0,32
	Хлеб ржано-	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00

	пшеничный						
Полдник							
	Кефир	130	4,56	1,95	34	181,25	0,00
19	Булочка домашняя	50	2.7	3.02	39.26	198.6	2.23
Ужин							
138	Омлет	80	12.93	24.24	1.59	266	2.7
112	Отварные макароны с маслом	130	4.19	4.5	11.2	165	11.9
111	Какао с молоком	150	2.35	4.45	19.9	128	0.08
16	Хлеб пшеничный	30	3.98	1.22	24.3	139	0
	ВСЕГО за 6 день:		49,56	41,3	218,5	1248,23	20,6
7 ДЕНЬ							
Завтрак							
173	Каша овсяная с морковью молочная	150	5,085	5,2	27,18	176,58	0,9
1	Батон с маслом, сыром	46	4,25	6,2	13,1	125,1	
105	Кофейный напиток	150	3,9	4,32	19,8	129,33	0,027
2 завтрак							
368	Яблоко	100	0,45	0,45	11,21	51,30	2,80
Обед							
180	Салат из квашеной капусты	50	0.43	2.99	3.71	45.06	2.1
228	Суп из овощей со сметаной	150	0,9	3,55	11,5	78,5	2,87
174	Тефтели мясные	50	4,56	4,69	7,65	105,7	8,41
22	Картофельное пюре	130	2,08	4	15,14	104,3	19,3
116	Томатный соус	30	0,98	2,4	7,8	7,44	1,77
31	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,05	14,98	85,72	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Полдник							

	Снежок	130	3.1	3.2	9.67	123	3.15
Ужин							
189	Запеканка рисовая с творогом	80	13	12.1	15.9	220	0.9
12	Салат из кукурузы консервированной	40	1.3	13.5	8.9	66	1.2
268	Чай с молоком	150	2.43	2.75	19.57	109	0.09
	Хлеб пшеничный	30	3.98	1.22	24.3	139	0
	ВСЕГО за 7 день:		50,450,77	45,33/48,1	162,73/163,	1366,25	16,67
				5	43		
8 ДЕНЬ							
Завтрак							
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,6	27,65	186,3	0,29
1	Батон с маслом	34	4,25	6,2	13,1	125,1	
411	Какао с молоком	150	0,09	0	10,65	43,54	0,01
2 завтрак							

	Сок	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
122	Морковь с яблоком и курагой	50	1.24	3.20	6.77	58.66	3
211	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	3,01	1,26	10,26	39,57	6,54
23	Голубцы ленивые	70	6,21	2,89	2,95	72,56	0,58
116	Томатный соус	80	0,98	2,4	7,8	7,44	1,77
33	Компот из свежемороженых ягод	180			18	60,2	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Полдник							
	Кефир	130	5.18	5.92	14.50	123	0,09
Ужин							

247	Рыбное суфле	80	12.3	10.5	5.33	188	1.2
54	Картофельное пюре	130	2.85	3.40	19.36	119	1.2
105	Кофейный напиток	150	3.77	4.20	18.87	125	0.9
111	Хлеб пшеничный	30	3.96	1.36	27.2	139	0
	ВСЕГО за 8 день:		42,1	37,9	256,45	1206,26	19,42
9 ДЕНЬ							
Завтрак							
12	Молочная гречневая каша	150	4,65	5,56	17,24	154,2	0,87
1	Батон с маслом, сыром	34	4,25	6,2	13,1	125,1	
268	Чай с молоком	150	2,89	3,1	14,87	103,68	0,9
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
46	Суп по-крестьянски со сметаной	150	2,65	1,02	8,23	69,58	7,56
103	Шницель	50	10,35	13,5	2,03	186,56	1,76
161	Рис отварной с овощами	130	2,56	3,87	19,7	175,6	0
91	Компот из сухофруктов	150	4,68	4,7	40,1	136	0,3
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,25	6,2	13,1	125,1	1
Полдник	Кефир	130	1,68	0,03	16,56	79,6	0,00
Ужин							
35	Запеканка творожная с изюмом	80	2,85	5,03	20,06	143,67	3,80
383	Сладкая подлива	30	0,65	2,12	2,33	28,67	2
111	Какао с молоком	150	4,16	4,55	19,34	123	0,6
	Хлеб пшеничный	30	3,95	1,35	27,2	139	0

	ВСЕГО за 9 день:		41.21	48.65	201.35	1416.14	18.4
10 ДЕНЬ							
Завтрак							
42	Молочная рисовая каша	150	3,12	1,25	11,56	81,56	4,89
105	Кофейный напиток	150	4,01	5,89	23,1	178,5	0,35
33	Батон с маслом	35	4.25	6.2	18	60,2	0,32
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100	0.95	0.00	22.23	89.30	3.80
Обед							
273	Щи по - Уральски	150	1.13	4.16	5.77	67.78	6.9
109	Курица отварная	60	20.97	21.14	0.60	234	5
60	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,37	10,17	50,00	215	1,50
127	Компот из замороженных ягод	150	0,4	0,102	0,008	2,8	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00
Полдник							
	Снежок	130	1.68	0.03	16.56	79.6	0.00
Ужин							
21	Винегрет	100	0.85	6.03	9.06	90.67	3.4
213	Сельдь	50	3.85	6.56	33.54	216.78	1.03
138	Омлет	80	10.16	20.18	1.89	287	0.09
383	Кисель	150	0.25	0.25	6.86	30.80	7.00
	Хлеб пшеничный	30	3.95	1.35	27.2	139	0
	ВСЕГО за 10день:		31.21	32.65	225.35	1146.53	10.25
Итого за весь период			414.44	394.07	2089.41	10324.53	197.7
Среднее значение за период			41.4	39.4	208.94	1033	19.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			99.8%	99.9%	99.9%		