УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 109»

Фадеева Т.А.

«01» августа 2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 1-3 года
в МБДОУ «Детский сад № 109»
г. Дзержинска Нижегородской области
(с 12 часовым пребыванием)

Меню разработано на основе сборников рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2010 года, для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года, ТТК МДБОУ «Детский сад № 109», а также изделий промышленного производства (Пр.пр).

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	63	0
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**365**	**12,4**	**11,57**	**47,92**	**346**	**0,02**
	Второй завтрак						
399	Сок (фасованный)	1/200	1,0	0	20,2	85	0
	Итого:	**200**	**1,0**	**0**	**20,2**	**85**	**0**
	Обед						
101/04	Икра кабачковая (консервы)	40	0,48	1,89	3,08	31	1,24
134/04	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150/5	1,02	3,95	3,82	56	5,95
291	Запеканка картофельная с мясом маслом сливочным	150/5	11,14	11,8	25,6	253	3,53
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**536**	**15,35**	**18,09**	**65,35**	**488**	**11,02**
	Полдник						
ТТК(35)	Салат из свеклы с морковью (с сахаром)	40	0,44	2,07	4,58	39	3,72
458	Ватрушка с повидлом	60	3,82	1,49	37,82	190	0,07
648/04	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0,08	0,08	20,9	85	1,5
	Итого:	**250**	**4,34**	**3,64**	**63,3**	**314**	**5,29**
	ВСЕГО	**1351**	**33,09**	**33,3**	**196,77**	**1233**	**16,33**

ВТОРОЙ ДЕНЬ (Вторник)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,82	16,1	108	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого:	**335**	**6,76**	**9,65**	**38,83**	**269**	**0,99**
	Второй завтрак						
368	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
	Итого:	**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**42**	**9,5**
	Обед						
41	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,66	21	1,92
ТТК (д/с)	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/5	1,28	4,8	7,64	73	7,43
282	Котлеты рубленые мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**561**	**16,73**	**16,66**	**84,14**	**549**	**9,74**
	Полдник						
ТТК (Д/с)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	23,28	23,48	52,79	516	0,15
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**335**	**29,46**	**30,16**	**73,77**	**685**	**2,2**
	ВСЕГО	**1326**	**53,33**	**56,85**	**206,05**	**1545**	**22,43**

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (Среда)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
ТТК(185)	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,84	10,18	25,37	212	1,01
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого:	**345**	**11,83**	**19,29**	**48,78**	**416**	**2,28**
	Второй завтрак						
399	Сок (фасованный)	1/200	1,0	0	20,2	85	4
Пр.пр.	Печенье (2шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**220**	**2,6**	**2,6**	**33,6**	**169**	**4**
	Обед						
ТТК (45)	Салат из овощей (винегрет)	40	0,55	2,47	3,38	39	4,1
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,21	2,02	7,28	52	3,45
ТТК (295)	Рулет с луком яйцом из курицы	60	7,18	5,92	5,39	104	1,98
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90	20,59
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**556**	**14,13**	**14,74**	**60,21**	**433**	**30,42**
	Полдник						
54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37	2,05
258	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83
648/04	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0,08	0,08	20,9	85	1,5
Пр.пр.	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Итого:	**275**	**11,92**	**4,85**	**43,89**	**264**	**5,38**
	ВСЕГО	**1396**	**40,48**	**41,48**	**186,48**	**1282**	**42,08**

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (Четверг)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
185	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150/5	6,81	7,95	26,35	183	1,23
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,93
	Итого:	**335**	**11,17**	**13,78**	**49,08**	**344**	**2,17**
	Второй завтрак						
368	Фрукты свежие (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44	4,75
	Итого:	**95**	**0,38**	**0,29**	**9,79**	**44**	**4,75**
	Обед						
54	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40	2,69
80	Суп картофельный с крупой рисовой на м/к бульоне	150	1,18	1,64	8,75	55	4,95
477/04	Суфле из мяса	60	15,2	5,82	2,1	124	0,14
317	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**556**	**24,44**	**13,36**	**69,79**	**502**	**8,08**
	Полдник						
10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,5	33	4,4
256	Котлеты рыбные любительские (с морковью)	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Пр.пр.	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Итого:	**275**	**11,46**	**5,03**	**28,25**	**204**	**6,54**
	ВСЕГО	**1261**	**47,45**	**32,46**	**156,91**	**1094**	**21,54**

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (Пятница)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
215	Омлет натуральный маслом	80/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	**265**	**10,9**	**17,59**	**26,16**	**307**	**1,31**
	Второй завтрак						
399	Сок (фасованный)	1/200	1,0	0	20,2	85	4
Пр.пр.	Печенье (2шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**220**	**2,6**	**2,6**	**33,6**	**169**	**4**
	Обед:						
135/04	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	150/5	1,08	3,99	5,66	67	6,25
276	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,71	16,3	181	6,41
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**491**	**22,09**	**9,15**	**54,81**	**396**	**12,96**
	Полдник						
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/15	23,79	17,42	44,89	432	0,44
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого:	**315**	**28,37**	**21,5**	**52,47**	**517**	**2,49**
	ВСЕГО	**1291**	**63,96**	**50,84**	**167,04**	**1389**	**20,76**

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (Понедельник)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
Пр.пр.	Печенье (2шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
185	Каша овсяная молочная жидкая на сухом молоке с маслом	150/5	3,69	5,4	17,62	134	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого:	**325**	**5,33**	**8,01**	**38,01**	**246**	**0,02**
	Второй завтрак						
399	Сок (Фасованный)	1/200	1,0	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**85**	**4**
	Обед						
101/04	Икра кабачковая (консервы)	40	0,48	1,89	3,08	31	3
81	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	0
282	Биточки, рубленные из мяса	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110	14,53
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**556**	**18,25**	**16,41**	**68,71**	**509**	**17,92**
	Полдник						
ТТК (д./с)	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,7	3,7	1,9	34	2,8
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
648/04	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0,08	0,08	20,9	85	1,5
	Итого:	**250**	**4,68**	**7,49**	**43,56**	**251**	**4,96**
	ВСЕГО	**1331**	**29,26**	**31,91**	**170,48**	**1091**	**26,9**

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (Вторник)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
215	Омлет натуральный (1,5 яйца) с маслом	80/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	**275**	**13,22**	**20,54**	**26,16**	**343**	**1,38**
	Второй завтрак						
368	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
	Итого:	**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**42**	**9,5**
	Обед						
10	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,08	2,5	33	4,4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	1,22	3,95	7,82	72	6,19
277	Гуляш из отварного мяса	60/30	15,4	12,4	3,96	189	0,6
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**591**	**27,4**	**23,75**	**78,04**	**637**	**0,9**
	Полдник						
212	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/20	14,71	9,78	42,43	317	0,32
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Печенье (2шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**340**	**20,89**	**16,46**	**63,41**	**486**	**2,37**
	ВСЕГО	**1301**	**61,89**	**61,13**	**176,92**	**1508**	**14,15**

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (Среда)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
185	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого:	**335**	**7,82**	**10,4**	**42,49**	**295**	**0,99**
	Второй завтрак						
399	Сок (фасованный)	1/200	1	0	20,2	85	4
Пр.пр.	Печенье (2шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**220**	**2,6**	**2,6**	**33,6**	**169**	**4**
	Обед						
54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37	2,05
77	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	20/150	3,95	4	10,1	93	7,34
305	Котлета из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5
344	Рагу из овощей	120	2,25	5,13	12	103	9,96
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**576**	**19,22**	**21,07**	**69,28**	**545**	**20,15**
	Полдник						
213	Яйцо вареное ½ шт.	20	2,54	2,3	0,14	32	0
255	Биточки из рыбы запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Пр.пр.	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Итого:	**255**	**12,58**	**5,38**	**25,2**	**200**	**0,28**
	ВСЕГО	**1386**	**42,22**	**39,45**	**170,57**	**1209**	**25,42**

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (Четверг)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	0
392	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого:	**345**	**8,63**	**12,93**	**40,31**	**313**	**1,27**
	Второй завтрак						
368	Фрукты свежие (груши)	95	0,38	0,29	9,79	44	4,75
	Итого:	**95**	**0,38**	**0,29**	**9,79**	**44**	**4,75**
	Обед						
ТТК (45)	Салат овощной (винегрет)	40	0,55	2,47	3,38	39	4,1
83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	15/150	3,98	3,11	9,27	81	6,72
298	Голубцы ленивые (соус сметанный № 354)	120/15	10,82	7,56	15,92	175	15,04
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**526**	**18,06**	**13,59**	**61,42**	**443**	**26,16**
	Полдник						
41	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,66	21	1,92
458	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173	0,03
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого:	**250**	**12,98**	**8,82**	**37,25**	**279**	**4**
	ВСЕГО	**1216**	**40,05**	**36,63**	**148,77**	**1079**	**36,18**

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (Пятница)							
№ по сборнику рецептур 2010 года	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			белки	**жиры**	**углеводы**	**энергетическая ценность (к/кал)**	**витамин С**
	Завтрак						
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5,08	4,6	0,28	63	0
ТТК (93)	Лапша молочная с маслом	150/5	4,57	7,78	13,76	143	0,69
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1
Пр.пр.	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Итого:	**370**	**14,78**	**15,35**	**39,08**	**354**	**1,69**
	Второй завтрак						
399	Сок (фасованный)	1/200	1	0	20,2	85	4
Пр.пр.	Печенье (2шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**220**	**2,6**	**2,6**	**33,6**	**169**	**4**
	Обед						
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,1	3,92	38	6,26
67	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной на м/к бул.	150/5	1,18	3,93	5,26	61	11,1
ТТК (д/с)	Запеканка рисовая с мясом м/сливочным	150/5	13,54	21,83	25,57	352	15,01
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**536**	**18,22**	**28,31**	**67,6**	**599**	**32,67**
	Полдник						
134	Свекла тушеная в сметане	40	0,84	2,45	3,83	41	0,54
268	Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90	0,19
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
Пр.пр.	Булка пшеничная	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Итого:	**275**	**12,56**	**7,34**	**25,34**	**218**	**0,75**
	ВСЕГО	**1401**	**48,16**	**53,6**	**165,62**	**1340**	**39,11**