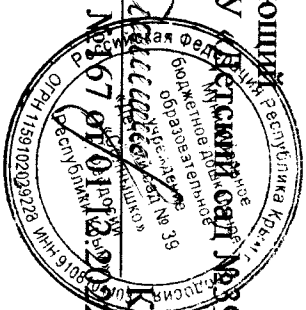


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «**Детский сад № 39 «Солнышко»**»

Приказ № **67** от **12.01.2022** г.



К.Ю. Мансурова

Основное (организованное)

Десятидневное меню

Для организации питания детей

от 2 до 3 лет

на зимний период 2022-2023 гг.

Первая неделя

Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамин, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный гречневый	180	4,49	4,13	17,86	107	0,8
394	Чай с молоком	150	2,33	2,08	15,56	87,5	0,25
3	Бутерброд с сыром	45	5,12	5,75	13,99	127,60	0,08
	Итого		11,51	12,9	42,1	315,6	1,27
368	10 00 яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,30	76	5,94
304	Плов из птицы	135	13,45	12,42	22,48	255	0,35
382	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,08	22,65	93	36,6
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		19,82	15,16	78,46	532,2	62,89
Полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками	65	15,68	15,2	16,14	93	0,58
401	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05
	Итого полдник		20,03	18,95	22,14	168	1,63
	Итого день		51,40	47,41	152,5	1212,3	75,79

Первая неделя

Вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой манной	180	4,42	5,3	14,4	125	0,98
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98
1	Бутерброд с сыром	30	1,84	5,68	10,99	102	0,00
	Итого		8,6	12,98	36,02	297	1,96
399	10.00 Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,70	53	4,00
Обед							
105	Суп-поре из мяса	180	4,83	4,45	9,00	97	0,50
282	Коллета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
132	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90	20,59
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	9,66	47	0,00
	Итого обед		20,65	15,81	71,14	514	21,48
Полдник							
258	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	7	0,00
	Итого полдник		11,12	8,31	24,49	155,48	3,9
	Итого день		40,87	37,1	145,87	1029,08	41,34

Первая неделя

Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витаминь, (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
94 Суп молочный с крупой геркулес	180	5,92	5,93	17,93	149	0,91
397 Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
1 Бутерброд с маслом	40	2,17	5,73	14,00	102	0,00
Итого		18,81	17,72	40,15	381	1,38
10,00						
368 10,00 Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед						
Огуцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
67 Ши из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,50	6,11	61,08	13,3
255 Биточки рыбные (запеченные)	60	8,02	2,82	5,99	81	0,45
321 Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,36	110,4	14,53
396 Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
1 Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
Итого обед		15,878	10,78	63,22	431,18	78,28
Полдник						
237 Запеканка из творога	70	13,49	9,27	13,19	190	0,18
400 Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итого полдник		18,07	13,35	20,77	275	2,23
Итого день		53,158	42,25	133,94	1265,12	91,89

Первая неделя

Четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамин, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,33	4,57	15,16	120	0,82
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
3	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	11,81	90	0,06
	Итого		10,01	10,8	37,6	280	1,86
10,00							
399	10,00 Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	64	2,00
Обед							
54	Икра морковная	40	1,17	1,84	1,84	37,5	2,05
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,46	3,60	10,16	0,04	6,33
276	Жаркое по-домашнему	155	21,68	5,88	17,28	209	7,06
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	7	15,740,00
	Итого обед		27,97	15,495	68,11	394,54	31,48
Полдник							
220	Омлет с овощами	80	5,58	11,23	2,83	135	3,51
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого полдник		12,14	15,91	29,87	311	15,56
	Итого день		50,62	42,205	145,68	1049,54	50,9

Первая неделя

Пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с пшениной крупой	180	4,49	4,13	17,86	107	0,80
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00
213	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
	Итого		12,06	16,29	39,75	334	0,82
			10,00				
399	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	53	4,00
Обед							
80	Суп картофельный с крупой гречневой	180	1,80	2,59	12,10	74	3,78
298	Голубцы ленивые	135	10,64	6,81	15,04	164	45,20
383	Кисель из свежих фруктов	150	0,07	0,00	17,8	72	0,06
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
2	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		16,2	9,98	65,29	413	49,04
Полдник							
466	Дюба обыкновенная	60	2,11	2,36	26,15	141	0,00
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого полдник		8,62	10,74	44,34	308	12,11
	Итого день		37,38	37,01	162,08	1108	65,97

Вторая неделя

Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изд	180	5,75	5,12	18,84	145	0,91
394	Чай с молоком	150	2,33	2,08	15,56	87,5	0,25
1	Бутерброд с маслом	35	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого		10,25	12,93	48,4	334,5	1,16
10,00							
399	10,00 Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	64	2,00
Обед							
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
67	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной	180	1,25	3,50	6,11	61,08	13,30
302	Птица тушеная с овощами в соусе	175	8,66	5,55	86,49	151	7,34
382	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,08	22,71	93	36,69
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		14,91	11,55	140,01	445,56	59,38
Полдник							
238	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,42	23,78	234	0,71
401	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05
	Итого полдник		16,01	14,17	29,78	309	1,76
	Итого в день		41,67	38,65	228,29	1153,06	64,3

Вторая неделя

Вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный манной крупой	180	4,42	5,3	14,4	125	0,98
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
1	Бутерброд с маслом	25	2,17	5,73	14,00	102	0,00
	Итого		9,74	13,75	41,36	316	2,18
			10,00				
368	Дюблочки	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
			Обед				
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
58	Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79	6,39
277	Гуляш из отварного мяса	105	12,89	10,19	3,28	156	0,70
168	Каша пшеничная «Артек» вязкая	120	2,28	2,80	14,65	93	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,30
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		20,98	17,225	69,95	521,2	27,39
			Полдник				
255	Котлеты рыбные (запеченные)	60	7,59	2,45	5,10	73	0,18
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,78	7,31	47	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого полдник		9,73	8,08	23,75	185,48	2,25
	Итого день		40,85	39,455	144,86	1066,68	41,82

Вторая неделя

Среда

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный геркулесовый	180	5,33	5,35	16,15	134	0,82
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
	Итого		19,52	19,49	44,18	428	1,17
			10,00				
	10,00 Абрикосы свежие	100	0,90	0,10	9,00	41,00	10,00
						ОБЕД	
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,97	4,29	9,86	86	12,81
256	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
321	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,36	110,4	14,53
396	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		16,828	11,44	67,66	459,1	79,46
Полдник							
236	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	222	0,19
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого полдник		11,17	10,37	66,11	402	0,84
	Итого день		48,418	41,40	186,95	1330,1	91,47

Вторая неделя

Четверг

№	Приём пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой пшениной	180	5,22	4,94	16,73	133	0,81
2	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	11,81	90	0,06
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20
	Итого		11,71	11,89	41,5	312	2,07
			10,00				
399	10,00 сок фруктовый	150	0,75	0,00	19,05	79	6,00
Обед							
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05
80	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,80	2,59	12,10	74	3,78
286	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60\60	8,87	9,83	11,71	171	0,85
204	Макароны отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,3
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		20,18	15,515	94,25	594,56	6,98
Ужин							
213	Яйца вареные	шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
54	Икра морковная	40	1,17	1,84	1,84	37,5	2,05
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого ужин		13,03	18,12	19,55	330	10,32
	Итого день		136,39	45,525	174,35	1315,56	25,37

Вторая неделя

Пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный рисовый	180	4,49	4,13	12,86	107	0,80
1	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	11,81	90	0,06
213	Яйца варёные	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Итого завтрак		12,95	12,97	31,94	288	0,88
		10,00					
399	10 -00яблока	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
80	Суп картофельный с пшениной крупой	180	1,57	2,05	10,3	60,00	5,94
282	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
132	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90	20,59
396	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
1	Хлеб ржаной	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Итого обед		17,21	13,59	65,34	462,5	56,62
Полдник							
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0,00
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	Итого полдник		11,8	7,48	50,04	323,6	13,38
	Итого в день		42,36	34,44	157,12	1118,81	80,88

Первый день	51,40	47,41	152,5	1212,3	75,79
Второй день	40,87	37,1	145,87	1029,08	41,34
Третий день	53,158	42,25	133,94	1265,12	91,89
Четвертый день	50,62	42,205	145,68	1049,54	50,9
Пятый день	37,38	37,01	162,08	1108	65,97
Шестой день	41,67	38,65	228,29	1153,06	64,3
Сельмой день	40,85	39,455	144,86	1066,68	41,82
Восьмой день	48,418	41,40	186,95	1330,1	91,47
Девятый день	136,39	45,525	174,35	1315,56	25,37
Десятый день	42,36	34,44	157,12	1118,81	80,88
Всего за десять дней	543,116	405,445	1631,64	11648,25	629,73
В среднем за один день	54,312	40,545	163,164	1164,825	62,973

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
 / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М. ДеЛи принт, 2012- 548с. И 2015 год