

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №39 «Солнышко»»

К.Ю. Мансурова

Приказ № 111 от 25.08 2023 г.

# **Основное (организованное)**

## **Десятидневное меню**

**для организации питания детей**

**от 2 до 3 лет**

**на осенний период 2023-2024 гг.**

Первая неделя

Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
94	Суп молочный с крупой гречневой	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
	<b>Итого</b>		<b>11,51</b>	<b>12,9</b>	<b>42,1</b>	<b>315,6</b>	<b>1,27</b>
368	<b>10 00 яблоки свежие</b>	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
<b>Обед</b>							
	Отуец свежий	32	0,26	0,032	0,80	4,5	3,20
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,30	76	5,94
304	Плов из пшišы	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
	<b>Итого обед</b>		<b>19,82</b>	<b>15,16</b>	<b>78,46</b>	<b>532,2</b>	<b>62,89</b>
<b>Полдник</b>							
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
	Печенье	25	2,2	2,8	21,9	122	0,00
	<b>Итого полдник</b>		<b>22,23</b>	<b>21,75</b>	<b>44,04</b>	<b>290</b>	<b>1,63</b>
	<b>Итого день</b>		<b>53,96</b>	<b>47,41</b>	<b>152,5</b>	<b>1678</b>	<b>75,79</b>

Первая неделя Вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>8,6</b>	<b>12,98</b>	<b>36,02</b>	<b>297</b>	<b>1,96</b>
399	10.00 Сок фруктовый	100	0,5	0,00	12,70	53	4,00
<b>Обед</b>							
104	Суп –поре из птицы	180	8,67	11,05	11,26	179	0,15
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
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
	<b>Итого обед</b>		<b>24,49</b>	<b>22,41</b>	<b>73,4</b>	<b>596</b>	<b>21,13</b>
<b>Полдник</b>							
258	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83
318	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	14,00
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,56	41,93	3,39
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>12,69</b>	<b>12,15</b>	<b>39,04</b>	<b>254,93</b>	<b>19,24</b>
	<b>Итого день</b>		<b>46,28</b>	<b>47,54</b>	<b>161,16</b>	<b>1200,93</b>	<b>46,33</b>

**Первая неделя**

**Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)	
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога	70	13,49	9,27	13,19	190	0,18
384	Кисель молочный	50	1,05	0,93	7,56	42,85	0,36
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
	<b>Итого</b>		<b>19,86</b>	<b>18,65</b>	<b>47,71</b>	<b>423,85</b>	<b>1,74</b>
			<b>10,00</b>				
368	<b>10,00 Яблоки свежие</b>	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
			<b>Обед</b>				
	Огурец свежий	32	0,26	0,032	0,80	4,5	3,20
	Борщ с мясом	180\20	7,00	5,3	10,00	115	11,1
62		60	8,02	2,82	5,99	81	0,45
269	Пудинг рыбный запеченный	120	2,448	3,84	16,36	110,4	14,53
321	Пюре картофельное	150	0,15	0,00	13,73	70,50	30,00
396	Компот из свежих фруктов	30	2,11	0,38	10,69	56	0,00
1	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	Хлеб пшеничный						
	<b>Итого обед</b>		<b>21,568</b>	<b>12,572</b>	<b>67,23</b>	<b>484,4</b>	<b>59,28</b>
			<b>Полдник</b>				
94	Суп молочный с крупой геркулес	180	5,92	5,93	17,93	149	0,91
473	Булочка «Веснушка»	60	3,64	6,26	26,96	185	0,00
401	Напиток	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Кисломолочный «Снежок»						
	<b>Итого полдник</b>		<b>14,14</b>	<b>16,27</b>	<b>52,47</b>	<b>419</b>	<b>2,05</b>
	<b>Итого день</b>		<b>55,968</b>	<b>47,892</b>	<b>177,2</b>	<b>1371,25</b>	<b>73,07</b>

Первая неделя

Четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>10,01</b>	<b>10,8</b>	<b>37,6</b>	<b>280</b>	<b>1,86</b>
			<b>10,00</b>				
399	<b>10,00 Сок яблочный</b>	100	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>64</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого обед</b>		<b>27,97</b>	<b>15,495</b>	<b>68,11</b>	<b>394,54</b>	<b>31,48</b>
<b>Подлник</b>							
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
	<b>Итого подлник</b>		<b>12,14</b>	<b>15,91</b>	<b>29,87</b>	<b>311</b>	<b>15,56</b>
	<b>Итого день</b>		<b>50,62</b>	<b>42,205</b>	<b>145,68</b>	<b>1049,54</b>	<b>50,9</b>

**Пятница**

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
94	Суп молочный с крупой пшениной	180	4,49	4,13	17,86	107	0,80
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00
213	Дйца варенье	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,82
	<b>Итого</b>		<b>12,06</b>	<b>16,29</b>	<b>39,75</b>	<b>334</b>	
			<b>10,00</b>			<b>53</b>	<b>4,00</b>
399	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	53	
<b>Обед</b>							
80	Суп картофельный с круглой 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
	<b>Итого обед</b>		<b>16,2</b>	<b>9,98</b>	<b>65,29</b>	<b>413</b>	<b>49,04</b>
<b>Полдник</b>							
453	Пирожок с картофелем	105	6,3	3,64	48,2	222	0,68
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>11,28</b>	<b>8,12</b>	<b>65,58</b>	<b>351</b>	<b>12,73</b>
	<b>Итого день</b>		<b>40,04</b>	<b>34,39</b>	<b>183,32</b>	<b>1151</b>	<b>66,59</b>

Вторая неделя

Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
93	Суп молочный с макарон издел	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
	<b>Итого</b>		<b>10,25</b>	<b>12,93</b>	<b>48,4</b>	<b>334,5</b>	<b>1,16</b>
			<b>10,00</b>				
399	<b>10,00 Сок яблочный</b>	100	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>64</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	32	0,26	0,032	0,80	4,5	3,20
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
	<b>Итого обед</b>		<b>14,29</b>	<b>9,742</b>	<b>136,46</b>	<b>412,58</b>	<b>60,53</b>
<b>Полдник</b>							
238	Запеканка из творога с морковью с повидлом	100	11,66	10,42	23,78	234	0,71
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05
	<b>Итого полдник</b>		<b>16,01</b>	<b>14,17</b>	<b>29,78</b>	<b>309</b>	<b>1,76</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>41,05</b>	<b>36,842</b>	<b>224,74</b>	<b>1120,08</b>	<b>65,45</b>

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
94	Суп молочный с крупой манной	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
	<b>Итого</b>		<b>9,74</b>	<b>13,75</b>	<b>41,36</b>	<b>316</b>	<b>2,18</b>
			<b>10,00</b>				
368	Яблока	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий		0,44	0,08	1,52	9,6	10,00
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
	<b>Итого обед</b>		<b>21,1</b>	<b>17,265</b>	<b>70,79</b>	<b>525,6</b>	<b>17,39</b>
<b>Полдник</b>							
255	Котлеты рыбные (запеченные)	60	7,59	2,45	5,10	73	0,18
318	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	14,00
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,56	41,93	3,39
	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
	<b>Итого полдник</b>		<b>11,3</b>	<b>11,92</b>	<b>38,3</b>	<b>284,93</b>	<b>17,59</b>
	<b>Итого день</b>		<b>42,54</b>	<b>43,350</b>	<b>160,25</b>	<b>1170,53</b>	<b>47,16</b>



Вторая неделя

Среда

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
236	Пудинг из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24
384	Кисель молочный	50	1,05	0,93	7,56	42,85	0,36
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	96	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98
	<b>Итого</b>		<b>23,38</b>	<b>22,53</b>	<b>49,96</b>	<b>455,85</b>	<b>1,58</b>
			<b>10,00</b>				
	<b>10,00 яблоки свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,10</b>	<b>9,00</b>	<b>41,00</b>	<b>10,00</b>
			<b>Обед</b>				
	Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,68	5,2	20,00
62	Борщ с мясом	180/20	7,00	5,3	10,00	115,	11,1
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
	<b>Итого обед</b>		<b>21,858</b>	<b>12,45</b>	<b>67,8</b>	<b>488,1</b>	<b>77,75</b>
<b>Полдник</b>							
94	Суп молочный с крупой геркулес	180	5,33	5,35	16,15	134	0,82
90,9469	Булочка домашняя	75	5,45	9,36	54,52	269	0,00
	Йогурт питьевой	150	6,0	2,25	21,45	135	0,75
	<b>Итого полдник</b>		<b>16,78</b>	<b>16,96</b>	<b>92,12</b>	<b>538</b>	<b>1,57</b>
	<b>Итого день</b>		<b>62,918</b>	<b>52,04</b>	<b>218,88</b>	<b>1537,95</b>	<b>90,9</b>

Вторая неделя

Четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая пшеница с тыквой	205	5,42	6,57	23,2	174	2,43
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
	<b>Итого</b>		<b>11,91</b>	<b>13,52</b>	<b>47,97</b>	<b>353</b>	<b>3,69</b>
			<b>10,00</b>				
	<b>10,00 сок фруктовый</b>	150	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>19,05</b>	<b>79</b>	<b>6,00</b>
399			<b>Обед</b>				
	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	38	2,05
54	Суп – пюре из мяса	200	4,83	4,45	9,00	97	0,50
105	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/60	8,87	9,83	11,71	171	0,85
286	Макароны отварные	120	4,61	0,66	24,91	124	0,00
204	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,3
376	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
	<b>Итого обед</b>		<b>23,21</b>	<b>17,375</b>	<b>91,15</b>	<b>618</b>	<b>3,7</b>
	Омлет с картофелем	80	6,52	8,07	8,41	132	0,70
219	Икра морковная	40	1,17	1,84	1,84	38	2,05
54	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
400	Печенье	25	2,2	2,8	21,9	122	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,00
	<b>Итого полдник</b>		<b>16,05</b>	<b>16,99</b>	<b>49,39</b>	<b>424</b>	<b>4,8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>51,92</b>	<b>47,885</b>	<b>207,56</b>	<b>1474</b>	<b>18,19</b>

Вторая неделя

Пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,95</b>	<b>12,97</b>	<b>31,94</b>	<b>288</b>	<b>0,88</b>
			<b>10,00</b>				
399	<b>10-00яблоки</b>	100	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
80	Суп картофельный с пшенной 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
	<b>Итого обед</b>		<b>17,21</b>	<b>13,59</b>	<b>65,34</b>	<b>462,5</b>	<b>56,62</b>
<b>Полдник</b>							
454	Пирожок с повидлом	50	4,22	4,81	33,31	193	0,00
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	<b>Итого полдник</b>		<b>8,8</b>	<b>8,89</b>	<b>40,89</b>	<b>278</b>	<b>2,05</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>39,39</b>	<b>35,85</b>	<b>147,97</b>	<b>1072,5</b>	<b>69,55</b>

Первый день	53,96	47,41	152,5	1678	75,79
Второй день	46,28	47,54	161,16	1200,93	46,33
Третий день	55,968	47,892	177,21	1371,25	73,07
Четвертый день	50,62	42,205	145,68	1049,54	50,9
Пятый день	40,04	34,39	183,32	1151	66,59
Шестой день	41,05	36,842	224,74	1120,08	65,45
Сельмой день	42,54	43,350	160,25	1170,53	47,16
Восьмой день	62,918	52,04	218,88	1537,95	90,9
Девятый день	51,92	47,885	207,56	1474	18,19
Десятый день	39,39	35,85	147,97	1072,5	69,55
Всего за десять дней	484,686	435,404	1779,27	12825,78	603,93
В среднем за один день	48,46	43,54	177,927	1282,578	60,393

Список литературы      Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тугельяна. – М. ДеЛи принт, 2012. – 548с. И