

Утверждаю
И.О. заведующей МБДОУ
«Подвязьевский детский сад»
муниципального образования –
Рязанский муниципальный
район Рязанской области



М.В. Захарова
07.02.2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ

В МБДОУ «Подвязьевский детский сад»
(для детей 1-3 года)

Сборники рецептур

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания. / ООО Фирма «Партнер», – в 2-х частях. - Уфа, 2015
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, - 2012

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150/2	3,3	3,1	19,4	111,7	0,45	ч.2 с. 94 № 77
	Какао с молоком	180,0	3,6	3,3	13,7	100,0	0,53	ч.2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	40/6	3,4	7,2	19,3	150,6		ч.1 с. 8 №1
2-й завтрак	Сок фруктовый	150,0	—	—	15	68	2,3	по Сан. ПИН 14.14
обед	Салат из белокочанной капусты /квашеной.	40,0	0,6	1,9	3,7	37,3	8	ч.1.с.14. №7. Ч.1.с.17. №10
	Суп из овощей с мясом курицы и сметаной	180/11	4,6	5,8	15,3	125	6,1	ч.1 с. 82 №66 ч.1 с. 168
	Гуляш из говядины	80,0	12,1	7,2	4,3	128	0,7	ч.1 с. 111 № 93
	Каша рисовая рассыпчатая	130/3	3,4	3,9	32,5	177	7,5	ч.2 с. 50 №179
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20	85		
	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,8	-	18	80	0,11	ч.2 с. 165 № 292
	Полдник (уплотненный)	Тефтели рыбные	60,0	8,3	7,3	8,5	144	0,15
	Картофельное пюре	130/3	2,6	5,7	17,3	136	9	ч.2 с.10 № 141
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	14,1	70,3		
	Чай с сахаром	180,0	0	0	9,9	39,6		ч.2 с. 155 №282
	Кондитерские изделия(сушки)	25,0	2,5	2,1	20,0	102		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	45,4	10,0	
Итого за 1-й день			49,7	48,2	246,1	1538,7	44,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 Завтрак	Каша пшенная молочная	150/2	5,5	6,6	26,2	187,0	0,35	ч.2 с. 69 №198
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,8	2,2	14,8	87,0	0,5	ч.2 с. 159 ч.2 №286
	Бутерброд с сыром	40/11	6,8	4,0	19,2	136,8	0,08	ч.1 с. 10 № 3
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	150,0	5,0	4,5	7,2	89,2	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной	180/11	3,8	5,4	11,2	117,0	4,7	ч.1 с. 68. №53 ч.1 с. 168
	Биточки из говядины	60,0	11,0	15,2	5,9	225,0	0,4	ч.1.с.114 №96
	Каша гречневая рассыпчатая	130/3	7,3	5,5	31,7	194,0		ч.2 с. 46 №175
	Соус томатный	40,0	0,2	1,1	1,5	17,6		ч.2 с. 107 №236
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20	85,0		
	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,8		18,0	80,0	0,11	ч.2.с.165. №292.
Полдник (уплотнённый)	Салат из моркови с яблоком	40,0	0,3	1,3	3,3	32,4	0,9	ч.1.с.26. №21.
	Сырники из творога	100,0	10,3	10,7	21,2	224,6	0,1	ч.2 с.100 №229
	Джем	20,0			18,0	68,0		
	хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	14,1	70,3		
	Чай с сахаром	180,0			9,9	39,6		ч.2 с.307 № 383
	Кондитерское изделие (сухари)	25,0	1,3	0,5	13,3	86,0		
	Фрукты свежие	100,0	0,3	0,3	9,8	45,4	10,0	
Итого за 2-й день			59,6	58,2	244,2	1591,9	17,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 Завтрак	Каша овсяная молочная	150/2	4,2	7,2	24,3	185,2	0,37	ч.2 с.67. №196
	Какао с молоком	180,0	3,6	3,3	13,7	100,0	0,53	ч.2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	40/6	3,4	7,2	19,3	150,6		ч.1 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	150,0	5,0	4,5	7,2	89,5	0,36	по Сан. ПИИ 14.19
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	180,0	3,3	4,2	13,9	95,4		Сб. 2012, с. 136, №87, ч.1 с 168.
	Бефстроганов из говядины.	80,0	11,2	8,5	3,2	140,0	0,25	ч.2 с. 108.№90.
	Макаронные изделия отварные	130/3	4,7	3,6	28,8	169,8		ч.2 с. 86, № 215
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20,0	85,0		
	Напиток из плодов шиповника	180,0	0,5	0,1	18,0	67,5	54,0	ч.2 с. 170 №297
	Винегрет овощной	160,0	2,2	4,3	13,1	110,2	5,3	ч.1с 48, № 41
Полдник (уплотнённый)	Отварное яйцо	1	5,0	4,0	0,2	62,0		по Сан. ПИИ 14.12
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	14,1	70,3		
	Булочка домашняя/пирожок с джемом, яблоками	50,0	5,3	7,07	34,4	215		ч.2 с. 143, №272 ч.2 с. 121, № 250
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,02	9,9	39,6		ч.2 с. 155 №282
	Фрукты свежие	100	0,3		10,2	45,4	10,0	
	Итого за 3-й день			52,9	54,6	223,1	1625,5	70,6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 Завтрак	Каша рисовая молочная	150/2	3,7	5,8	29,8	189,7	0,3	ч.2 с. 67 № 196
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,8	2,2	14,8	87,0	0,5	ч.2 с. 159 №286
	Бутерброд с сыром	40/11	6,8	4,0	19,2	136,8	0,08	ч.1 с. 10 № 3
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	150,0	5,0	4,5	7,2	101,0	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Огурец соленый /свежий порционный	30,0	0,2		0,8	4,1	3,0	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур.	180,0	4,8	4,4	14,5	117,0	6,9	ч.1 с 74 №58
	Жаркое под домашнему	180,0	16,3	18,5	16,6	306,8	7,9	ч.1.с.113№ 95
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20,0	85,0		
	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,8	-	18,0	80,0	0,11	ч.2 с. 165 № 292
Полдник (уплотнённый)	Котлета рыбная	60,0	8,5	3,9	8,5	104,5	0,7	ч.1 с. 99 №82
	Капуста тушеная	130,0	2,8	5,9	13,0	106,6	17,3	Ч.2 с.12 № 145
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	14,1	1570,3		
	Чай с сахаром	180,0			9,9	39,6		ч.2 с. 155 №282
	Кондитерское изделие (печенье)	25,0	1,3	3,0	17,0	120,5		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	45,4	10,0	
Итого за 4-й день			57,5	52,9	195,6	1524	47,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	Номер рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углево-ды			
День 5 Завтрак	Каша манная молочная	150/2	3,7	5,8	19,0	138	0,37	ч.2 с.65 №194
	Какао с молоком	180,0	3,6	3,3	13,7	100,0	0,5	ч.2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	40/6	3,4	7,2	19,3	150,6		ч.2 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	150,0	5,0	4,5	7,2	89,2	0,36	по Сан. Пин 14.19
Обед	Борщ с мясом кур и сметаной	180/11	9,7	10,6	16,2	209,0	9,2	ч.1 с. 74 №58 с.168
	Котлеты мясные	60,0	9,4	8,7	11,8	156,0	0,4	ч.1 с.115 № 97
	Рагу овощное	180,0	10,8	13,0	18,96	237,0	8,9	ч.2 с.22.№153.
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20,0	85,0		
	Сок фруктовый	180,0			18,0	72,0	2,6	по. Сан. Пин. 14.14
Полдник (уплотнённый)	Запеканка из творога	120,0	10,7	8,2	26,4	279,2	1,05	ч.2 с.98 №227
	Кисель плодово-ягодный (подлива)	30,0			3,0	11,4		ч.2 с.173 №300
	Яйцо отварное	1,0	5,0	4,0	0,2	62		Сан.Пин.14 .12
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	14,1	70,3		
	Чай с сахаром и лимоном	180,8			9,9	39,6	2,5	ч.2 с. 155 №282
	Кондитерское изделие (пряник)	25,0	1,2	1,05	20,3	104,0		
	Фрукты свежие	100,0	0,3	0,2	10,2	45,4	10,0	
Итого за 5-й день			67	67,25	228,26	1848,7	35,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 Завтрак	Каша молочная овсяная	150/2	5,7	7,2	31,9	185,2	0,37	ч.2 с. 67 № 196
	Какао с молоком	180,0	3,6	3,3	13,7	100,0	0,5	ч.2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	40/6	3,4	7,2	19,3	150,6		ч. 1 с. 8 №1
2-й завтрак	Сок фруктовый	150,0	–	–	15,0	68,0	2,3	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Щи из свежей капусты с мясом курицы со сметаной	180/11	9,0	9,9	18,7	205,2	8,6	ч. 1 с.67 №52 ч. 1 с. 168
	Плов из говядины	180,0	15,2	12,5	26,8	308,0	0,42	ч. 1 с. 132 №113
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20,0	85		
	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,8		18,0	80,0	0,11	ч.2 с. 165 № 292
Полдник (уплотнённый)	Салат из свеклы с яблоком	40,0	0,3	3,5	2,4	39,6	1,2	ч.1 с. 33 №26
	Рыба, запеченная в омлете	80,0	10,4	4,4	4,6	110,9	0,55	ч. 1 с. 97 №80
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	14,1	70,3		
	Чай с сахаром	180,0			9,9	39,6		ч.2 с. 155 №282
	Кондитерское изделие (сушки)	25,0	2,5	2,1	20,0	102,0		
	Фрукты свежие	100,0	0,3	0,2	10,2	45,4	10,0	
Итого за 6-й день			55,36	51,0	224,6	1583	22,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углев-оды			
День 7 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/2	4,7	6,07	26,6	189,0	0,37	ч. 2 с.67 №196
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,8	2,2	14,8	87,0	0,5	ч. 2 с. 159 №286
	Бутерброд с сыром	40/11	6,8	4,0	19,2	136,8	0,08	ч. 1 с. 10 № 3
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	150,0	5,0	4,5	7,2	89,2	0,36	по Сан. Пин 14.19
Обед	Огурец соленый/свежий порционный	30,0	0,2		0,8	4,1	3,0	
	Суп с бобовыми (горох, фасоль) мясом кур и гречками	180/22	13,3	9,0	24,9	230,4	3,3	ч. 1 с. 78 №62
	Запеканка картофельная с мясом	200,0	16,8	9,7	29,4	267,7	2,0	ч. 1 с.135 № 116
	Соус сметанный с томатом	40,0	0,5	1,8	2,0	23,2	0,15	ч. 2 с. 109 №238
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20,0	85,0		
	Сок фруктовый	180,0			18,0	72,0	2,6	По Сан. Пин 14.14
	Полдник (уплотнённый)	Сырники из творога	100,0	20,0	14,9	27,5	215,0	0,26
	Сгущенное молоко	40	1,4	1,7	11,0	59,6	0,5	
	Чай с сахаром	180,0	–	–	9,9	39,6	–	ч. 2 с. 155 №282
	Кондитерское изделие (сухари)	25,0	1,2	0,5	13,3	86,0		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	45,4	10,0	
Итого за 7-й день			74,9	54,77	234,8	1630	23,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 Завтрак	Каша рисовая молочная	150/2	3,7	5,8	23,0	161,2	0,37	ч. 2 с. 68 №197
	Какао с молоком	180,0	3,6	3,3	13,7	100,0	0,5	ч. 2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	40/6	3,4	7,2	19,3	150,6		ч. 1 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	150,0	5,0	4,5	7,2	89,2	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур	180,0	4,8	6,2	14,5	117,0	6,9	ч. 1 с.74 №58
	Азу	100	11,9	17,1	2,3	204,0	1,0	ч. 1 с 110, № 92
	Каша перловая рассыпчатая	130/3	3,9	3,1	27,4	156,0	9,5	ч. 2 с 47 № 176
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20,0	85,0		
	Напиток лимонный	180,0	1,6		25,2	84,6	67,5	ч. 2 с.167. №294
	Салат «Мозаика»	160,0	2,0	5,2	12,8	95,1	2,9	ч.1 с 42 № 35
Полдник (уплотнённый)	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	14,1	70,3		
	Отварное яйцо	1	5,0	4,0	0,2	62,0		по Сан ПиН 14.12
	Чай с сахаром	180,0			9,9	39,6		ч. 2 с. 155 №282
	Пирожок с джемом или яблоками/ булочка домашняя	50,0	5,3	7,07	34,2	215,0	0,3	ч. 2 с 142 № 271
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	45,4	10,0	
	Итого за 8-й день			54,7	59,67	234	1675	99,33

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/2	5,5	6,6	26,2	187,0	0,37	ч. 2 с. 69 №198
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,8	2,2	14,8	87,0	0,5	ч. 2 с.159 № 286
	Бутерброд с сыром	40/11	6,8	4,0	19,2	136,8	0,08	ч.1 с. 10 № 3
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	150,0	5,0	4,5	7,2	89,2	0,36	по Сан. ПИИ 014.19
Обед	Суп картофельный с крупой (перловая) и мясом кур	180,0	5,04	5,5	25,6	175,5	5,04	ч.1 с73, № 57
	Голубцы ленивые	100	8,3	9,5	19,08	193,2	22,1	ч.1 с 141 № 121
	Соус сметанный с томатом	40,0	0,5	1,8	2,0	23,2	0,15	ч. 2 с.109 № 238
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20,0	85,0		
	Сок фруктовый	180,0			18,0	72,0	2,6	ч. 2 с. 165 № 292
Полдник (уплотнённый)	Огурец соленый/свежий порционный	30,0	0,2		0,8	4,1	3,0	
	Биточки рыбные	60,0	10,0	9,08	8,8	126,8	0,6	ч.1 с.99 № 82
	Макаронные изделия отварные	130/3	4,3	3,6	28,8	169,8		ч. 2 с.86 № 215
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,3	14,1	70,3		
	Чай с сахаром	180,0			9,9	39,6		ч. 2 с. 155 №282
	Кондитерское изделие (печенье)	25,0	1,3	3,0	17,0	120,5		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	45,4	10,0	
Итого за 9-й день			54,2 4	50,48	241,68	1652,9	44,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 Завтрак	Каша манная молочная	150/2	3,7	5,1	19,0	138,0	0,35	ч. 2 с.65 №194
	Какао с молоком	180,0	3,6	3,3	13,7	100,0	0,5	ч. 2 с. 161 № 288
	Бутерброд с маслом	40/6	3,4	7,2	19,3	150,6		ч. 1 с. 8 №1
2-й завтрак	Кисло-молочный напиток	150,0	5,0	4,5	7,2	89,5	0,36	по Сан. ПиН 14.19
Обед	Свекольник с мясом кур и сметаной	180/11	4,5	9,1	24,6	134,1	9,4	ч. 1 с. 83 №67 ч. 1 с. 168
	Шницель мясной	60,0	9,4	13,8	9,3	173,1	0,68	ч. 1 с. 115 №97
	Капуста тушеная	150,0	2,5	5,9	13,0	106,6	17,2	ч.2 с.12 № 143
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,4	20,0	85,0		
	Компот из смеси сухофруктов	180,0			18,0	80,0	0,1	ч.1 с.95 №78
Полдник (уплотнённый)	Пудинг творожный	130,0	17,8	8,9	34,4	256,0	1,1	ч.2 с 103 № 232
	Джем	20,0			13,0	52,0		
	Чай с лимоном и сахаром	180/8			9,9	39,6	2,5	ч.2 с. 155 №282
	Кондитерское изделие (пряник)	25,0	1,2	1,05	20,3	104,0		
	Фрукты свежие	100,0	0,3		10,2	45,4	10,0	
Итого за 10-й день			53,0	59,2	231,2	1552,8	42,3	
Среднее значение за период			57,8	55,5	230,3	1622,2	44,7	