

**Утверждено
приказом заведующего
№ 132 от 31.08.2022**

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года
МАДОУ «Детский сад № 28»
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138	0.1	
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	13.6	82	0.98	
	Итого	370	14.1	18.9	29.3	344.0	1.2	
	2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35	
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4	
	Обед							
33	Салат из свёклы	60	0.9	3.7	5.0	56	2.2	
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2.0	3.7	5.3	68	11.0	
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	16.1	15.75	14.92	266	5.1	
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3	
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0	
	Итого	605.0	22.1	23.5	60.0	545.0	18.6	
	Уплотнённый полдник							
ТТК 22	Плюшка "Московская"	100	7.6	8.0	45.4	322	0.0	
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	2.1	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	
	Итого	350	13	12	63	451	12	
	ВСЕГО	1475	52.8	58.6	168.3	1458	33.2	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2.4	3.8	16.1	108	0.0
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	13.0	89	1.2
	Итого	355.0	7.7	10.6	57.7	357.0	1.7
2-й завтрак							
401	Бифидок	150	4.76	3.5	14.19	111	0.98
	Итого	150	4.76	3.5	14.19	111	0.98
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0.7	3.1	6.9	58	5.6
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3.6	4.5	12.6	105	10.0
ТТК	Гаше из отварного мяса	80	16.23	17.2	8.02	248.8	0.77
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0.2	0.1	9.0	38	3.4
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	490	23.45	25.28	54.48	535.8	19.75
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	12.7	8.6	1.9	136	0.4
318	Картофель отварной	120	2.3	3.5	18.4	114	16.8
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
399	Сок фруктовый	150	0.8	-	15.2	63	3.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	475	19.24	13.05	70.76	478	30.2
	ВСЕГО	1470	55.2	52.5	197.1	1482	52.6

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17.8	14.4	31.4	326	0.4
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77	1.2
	Итого	315	22.5	24.4	57.1	539	1.59
	2-й завтрак						
401в	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45
	Обед						
81	Суп картофельный с горохом	150	3.3	3.2	9.8	81	3.5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8.7	6.6	6.8	127	0.2
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.8	4.9	29.6	189	0.0
399	Сок томатный	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	670	22.68	15.12	96.2	615	6.95
	Уплотнённый полдник						
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	100/5	5.1	5.9	15.3	136	0.2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
	Печенье	20	1.6	3.0	12.6	84	0.0
378	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0.07	0.03	19.61	80	1.38
	Итого	375	7.17	9.23	57.81	346	6.6
	ВСЕГО	1510	56.7	52.5	217.4	1576	15.6

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138	0.1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2.9	5.0	14.3	114	0.0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	13.6	82	0.98
	Итого	345	9.49	14.01	42.19	334	1.05
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1.2	3.1	5.9	56	9.4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2.0	3.7	7.8	70	6.2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5.2	6.6	7.7	111	1.8
399	Компот из яблок	150	0.1	0.1	10.9	45	1.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	495	11.32	13.92	50.3	368	18.7
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые	60	8.0	2.8	6.0	81	0.3
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0.3	0.0	0.8	5	2.8
399	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	395	13.55	7.16	52.6	329	20.59
	ВСЕГО	1385	38.4	38.8	161.3	1149	41.7

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4.7	6.6	22.4	167	1.3
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	13.0	89	1.2
	Итого	340	9.9	17.0	49.8	392.0	2.5
	2-й завтрак						
401	Бифидок	150	4.76	3.5	14.19	111	0.98
	Итого	150	4.8	3.5	14.2	111	1.0
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52	25.8
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/150	4.3	1.9	11.0	79	6.8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9.6	8.7	10.0	157	0.5
137	Рагу из овощей	120	1.4	4.5	8.9	82	6.6
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	600	18.87	18.5	70.68	525	40.01
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10.7	8.7	20.4	190	0.2
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	2.1
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	320.0	15.7	13.2	37.8	319.0	12.3
	ВСЕГО	1410	49.2	52.2	172.4	1347	55.8

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1.6	3.8	16.9	109	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77	1.2
	Итого	340	6.3	13.8	42.6	322	1.2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0.7	3.1	6.9	58	5.6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/5	0.7	4.6	10.5	89	4.6
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	60	7.7	6.2	1.6	93	0.0
317	Вермишель отварная	120	4.4	3.6	21.2	135	0.0
372	Компот из яблок	150	0.1	0.1	10.9	45	1.3
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	585	16.4	18.0	69.0	506	11.5
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	150/5	15.3	16.6	25.1	311	2.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
399	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	430	18.5	17.5	64.4	488	15.0
	ВСЕГО	1505	45.2	53.1	192.2	1434	29.1

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138	0.1	
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6.8	8.0	26.4	204	1.4	
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	13.0	89	1.2	
	Итого	345	14.3	17.7	53.7	431	2.6	
	2-й завтрак							
401в	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	
	Итого	150	4.4	3.8	6.3	76	0.5	
	Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52	25.8	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2.0	3.7	7.8	70	6.2	
294	Запеканка из печени с рисом	150	18.59	7.4	20.51	223	8.71	
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3	
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0	
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0	
	Итого	580	26.1	15.0	83.4	570	41.0	
	Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.8	10.9	15.3	218	0.2	
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0	
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0.1	0.0	10.1	41	1.4	
	Итого	438.5	17.3	20.6	53.0	463	6.6	
	ВСЕГО	1513.5	62.0	57.0	196.4	1540	50.7	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77	1.2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
	Итого	365	12.6	20.3	36.9	384	11.4
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1.2	3.1	5.9	56	9.4
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3.8	1.6	26.4	135	0.3
304	Плов из птицы	160	22.1	6.3	27.8	333	2.8
378	Кисель из плодово-ягодный	150	0.069	0.03	19.6	78.9	1.37
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	585	29.9	11.4	97.7	689	13.9
Уплотнённый полдник							
268	Суфле из рыбы	60	9.7	4.6	2.4	90	0.2
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0.3	0.0	0.8	5	2.8
399	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	395	15.2	8.9	49.0	338	20.5
	ВСЕГО	1495	61.7	44.4	199.8	1529	47.1

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138	0.1	
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17.6	12.1	38.7	302	0.7	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	13.6	82	0.98	
	Итого	310	24.3	21.1	66.6	522.0	1.8	
	2-й завтрак							
401	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0	
	Итого	180	6.3	13.2	23.3	233.0	1.1	
	Обед							
81	Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	9.79	81	3.49	
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	60	8.7	6.6	6.8	127	0.2	
318	Картофель отварной	120	2.29	3.45	18.41	114	16.8	
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0.4	0.1	1.5	9	10.0	
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69	0.3	
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0	
	Итого	560.0	17.8	13.7	71.3	486	30.7	
	Уплотнённый полдник							
466	Сдоба обыкновенная	100	7.8	4.7	52.3	282	0.0	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0.1	0.0	10.1	41	1.4	
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0	
	Итого	378.5	10.2	5.6	86.5	437	11	
	ВСЕГО	1428.5	58.6	53.5	247.7	1678	45.0	

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	150/5	3.5	4.6	19.8	134	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77	1.2
	Итого	345	8.26	10.97	59.66	371	1.68
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4.05	3.75	16.2	118	1.35
	Итого	150	4.1	3.8	16.2	118	1.4
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57	6.2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	2.0	3.7	5.3	68	11.0
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7.3	9.7	11.7	151	1.4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.9	4.9	30.9	195	0.0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0.2	0.1	9.0	38	3.4
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86	0.0
	Итого	615	20.0	22.5	80.0	595	22.0
	Уплотнённый полдник						
261	Тефтели рыбные тушёные	60/15	7.7	3.1	9.2	96	0.29
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0.3	0.0	0.8	5	2.8
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
399	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	63	3.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	510	14.7	7.9	76.8	439	30.6
	ВСЕГО	1620	46.9	45.1	232.7	1523	55.6
	Общее		526.8	507.7	1985.3	14716	426.3

	среднее в день		52.7	50.8	198.5	1472	42.6
--	-----------------------	--	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

Мука пшеничная 1 сорта	35.56	35.56	3556	3556
Мука пшеничная 1 сорта (на подпыл)	1.48	1.48	148	148
Сахар	3.7	3.7	370	370
Масло сливочное	1.11	1.11	111	111
Масло сливочное (для разделки)	1.48	1.48	148	148
Яйцо столовое 1 категории (для смазки)	0,03 шт	1.5	3 шт	150
Соль йодированная	0.55	0.55	55	55
Дрожжи (прессованные)	0.56	0.56	56	56
или сухие	0.15	0.15	15	15
Вода	15.6	15.6	1560	1560
Масса полуфабриката	-	57.5	-	5750
Масло растительное (для смазки листов)	0.13	0.13	13	13
Выход	-	50	-	5000

3.88	2.36	26.15	141
-------------	-------------	--------------	------------

7.76 4.72 52.3 282

Мука пшеничная 1 сорта	71.12	71.12	7112	7112
Мука пшеничная 1 сорта (на подпыл)	2.96	2.96	296	296
Сахар	7.4	7.4	740	740
Масло сливочное	2.22	2.22	222	222
Масло сливочное (для разделки)	2.96	2.96	296	296
Яйцо столовое 1 категории (для смазки)	0,06 шт	3	6 шт	300
Соль йодированная	1.1	1.1	110	110
Дрожжи (прессованные)	1.12	1.12	112	112
или сухие	0.3	0.3	30	30
Вода	31.2	31.2	3120	3120
Масса полуфабриката	-	115	-	11500
Масло растительное (для смазки листов)	0.26	0.26	26	26
Выход	-	100	-	10000