

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 18

И. П. Субочева



**Десятидневное меню для организации
питания детей в возрасте
от 1года до 3-х лет
с 10,5 часовым пребыванием детей
МБДОУ №18**

УТВЕРЖАЮ
Заведующий МБДОУ №18
И.П. Соболева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЦЕНТРА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
МБДОУ №18**

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№	Энергич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вес блюда	Прием пищи, наименование блюда
		У	Ж	Б		
58	126,51	16,71	5,0	4,0	150	Суп молочный с гречневой крупой
391	71,07	10,61	1,25	1,96	150	Кофейный напиток
	96,15	12,03	4,55	1,66	25/5	Хлеб с маслом
ИТОГО за завтрак :						
	293,73	39,35	10,80	7,62		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
406	70,9	6,09	3,28	4,2	150	Йогурт
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:						
	364,63	45,44	14,08	11,82	480	
ОБЕД						
69	79,5	11,97	2,46	1,59	200	Суп картофельный с клецками
252	172,04	5,9	8,2	9,66	70	Кнели мясные с рисом
311	84,65	9,54	4,24	1,79	110	Капуста тушеная
						Компот из смеси сухофруктов
397	61,82	14,5	-	-	150	Хлеб ржаной
	58,2	11,88	0,21	1,65	30	Хлеб пшеничный
	46,2	9,56	0,16	1,28	20	
ИТОГО за обед:						
	502,41	63,27	15,27	15,97	525	
ПОЛДНИК						
1309	203,68	34,63	6,6	5,1	65/10	Оладьи дрожжевые со грушевыми яблоками
958	27,37	6,86	-	-	180	Чай с сахаром
ИТОГО за полдник:						
	231,05	41,49	6,6	5,10	225	
ВСЕГО за день:						
	1098,09	150,20	35,95	32,89		



Возрастная категория: 1-3 года

№	Энергетич ценность	Присм. пищи, наименование	Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	№
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК								
		Суп молочный с геркулесом	150	4,07	5,57	16,72	131,27	58
		Какао с молоком	180	2,57	2,94	12,26	89,68	387
		Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
		Печенье	20	0,78	3,87	14,6	81,0	
ИТОГО за завтрак :								
				9,08	16,93	55,61	398,10	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
		Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:								
			470	9,35	16,93	64,67	436,80	
ОБЕД								
		Суп картофельный с фрикадельками	150/30	5,85	5,51	9,61	126,07	71
		Рыба тушеная с овощами	60/30	9,28	0,49	0,55	89,0	247
		Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
		Салат из соленых / свежих огурцов	30	0,04	1,41	0,23	20,8/19,68	30
		Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51	398
		Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
		Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:								
			590	20,02	12,03	54,36	488,98	
ПОЛДНИК								
		Запеканка из творога с морковью со стущ.молоком	90/10	11,66	10,51	23,59	145,05	238
		Кефир	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:								
			250	15,86	13,79	31,68	215,95	
ВСЕГО за день:								
				45,23	42,75	150,71	1141,73	



Возрастная категория: 1-3 года
 День претий №18
 День: первая

№	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вес	Блюда	Прим. линии, наименование
		У	Ж	Б			
188	117,14	1,71	10,22	7,16	80	Омлет натуральный	
309	6,0/4,0	0,84	-	0,38	30	Помидор соленый/свежий	
	46,2	9,58	0,16	1,28	20	Хлеб пшеничный	
	64,69	10,59	2,43	1,94	180	Чай с молоком	
	91,4	11,98	3,15	4,01	25/10	Бутерброд с сыром	
	325,43	34,7	15,96	14,77		ИТОГО за завтрак :	
90	38,7	9,06	-	0,26	90	Яблоки свежие	
	364,13	43,76	15,96	15,03	435	ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	
65	93,48	12,75	3,45	1,55	150	Свекольник	
286	236,17	16,36	11,2	9,97	180	Плов с говядиной	
33	24,72/26,39	1,00	1,88	0,28	40	Салат из квашеной / свежей капусты	
397	69,0	15,15	-	0,75	150	Сок фруктовый	
	58,2	11,88	0,21	1,65	30	Хлеб ржаной	
	34,65	7,17	0,12	0,96	15	Хлеб пшеничный	
	517,89	64,31	16,86	15,16	565	ИТОГО за обед:	
458	142,49	32,57	2,43	2,88	60	Планетка наливная	
406	76,9	6,79	4,28	4,4	160	Йогурт	
	219,39	35,31	7,71	7,28	220	ИТОГО за полдник:	
	1101,41	143,38	40,53	37,47		ВСЕГО за день:	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий М.В.ЛОХУТКИНА
ДЕНЬ: ПЯТЫЙ
Итого: 180
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

№ п.п.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Блюда	Вес	Блюда
		У	Ж	Б			
ЗАВТРАК							
194	141,39	1,7	8,35	7,79	85	Омлет с сыром	90
50	25,3/26,8	2,3	1,04	0,28	30	Икра кабахчюва / салат из свежей моркови	90
391	71,07	10,61	1,25	1,96	180	Кофейный напиток	90
	46,2	9,56	0,16	1,28	20	Хлеб пшеничный	
ИТОГО за завтрак :							
	284,71	24,17	10,8	11,31			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
90	38,7	9,06	-	0,27	90	Яблоки свежие	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:							
	323,41	33,23	10,8	11,58	405		
ОБЕД							
80	97,54	11,14	2,92	1,25	150	Суп картофельный с пшеном	
240	144,17	2,53	9,79	11,48	55/40	Печень говяжья тушеная в соусе	
317	102,81	12,76	3,97	1,81	120	Картофельное пюре	
309	6,0/4,0	0,72	-	0,33	30	Помидор соленый / свежий	
407	67,5	14,5	-	-	150	Кисель из смеси сухофруктов	
	29,1	5,94	0,11	0,83	15	Хлеб ржаной	
	46,2	9,56	0,16	1,28	20	Хлеб пшеничный	
ИТОГО за обед:							
	492,42	57,15	16,98	17,0	580		
ПОЛДНИК							
48	61,91	1,43	3,61	5,31	70	Шницель рыбный	
33	21,0/22,04	1,4	1,35	0,18	30	Салат из квашеной / свежей капусты	
	29,1	5,94	0,11	0,83	15	Хлеб ржаной	
958	27,37	6,86	-	-	180	Чай с сахаром	
	81,0	14,6	3,87	0,78	20	Печенье	
ИТОГО за полдник:							
	220,86	27,64	8,94	7,05	315		
ВСЕГО за день:							
	1036,69	118,02	36,72	35,63			

УТВЕРЖАЮ
Заведующий МБДОУ №18
И.И.С. Бончева



День: шестой
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Энергетич ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вс	блюда	Прим. или наименование
		У	Ж	Б			
ЗАВТРАК							
58	130,01	17,09	4,8	3,86	150	Суп молочный с манной крупой	
387	89,68	12,26	2,94	2,57	180	Какао с молоком	
	96,15	12,03	4,55	1,66	25/5	Бутерброд с маслом	
ИТОГО за завтрак :							
	315,84	41,38	12,29	8,09			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
90	38,7	9,06	-	0,27	90	Яблоки свежие	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:							
	354,54	50,44	12,29	8,36	450		
ОБЕД							
69	79,5	11,97	2,46	1,59	150	Суп картофельный с клецками	
298	217,83	15,04	10,81	10,61	170/20	Голубцы ленивые в сметанном соусе	
407	69,0	15,15	-	0,75	150	Салат из свежих овощей	
	25,0	2,52	1,41	0,36	30	Солянка	
	58,2	11,88	0,21	1,65	30	Хлеб ржаной	
	46,2	9,56	0,16	1,28	20	Хлеб пшеничный	
ИТОГО за обед:							
	495,73	66,12	15,05	16,24	570		
ПОЛДНИК							
455	168,35	33,71	3,7	3,1	60	Пирожок с повидлом	
406	70,9	6,09	3,28	4,2	150	Кефир	
ИТОГО за полдник:							
	239,25	33,3	6,98	7,3	210		
ВСЕГО за день:							
	1089,52	156,36	34,32	32,38			



Неделя: 10 мая
 Возрастная категория: 1-3 года

№	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вес	блюда	Принимать, наименование	
		У	Ж	Б				
188		1,71	10,22	7,16	80	Омлет натуральный	ЗАВТРАК	
10	12,6/6,0	2,08/0,84	-	1,0/0,38	35/30	Зеленый горошек/помидор свежий		
	34,65	7,17	0,12	0,96	15	Хлеб пшеничный		
391	71,07	10,61	1,25	1,96	180	Кофейный напиток		
	81,75	18,06	0,16	1,32	25/10	Бутерброд с повидлом		
	317,21	42,02	11,79	12,72		ИТОГО за завтрак :		
90	38,7	9,06	-	0,27	90	Яблоки свежие		ВТОРОЙ ЗАВТРАК
	355,91	51,08	11,79	12,99	440	ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:		
64	90,98	9,54	3,47	1,25	150	Суп картофельный с рисом		ОБЕД
227	90,37	3,83	2,96	4,62	70	Котлета рыбная		
	90,37	3,83	2,96	4,62	70	любителская		
317	102,81	12,76	3,97	1,81	120	Картофельное пюре		
33	21,0/22,0	0,81	1,35	0,18	30	Салат из квашеной /свежей капусты		
397	67,5	14,5	-	-	150	Кисель из сухофруктов		
	46,2	9,56	0,16	1,28	20	Хлеб пшеничный		
	77,6	15,84	0,36	2,2	40	Хлеб ржаной		
	496,96	66,84	12,27	11,34	570	ИТОГО за обед:		
							ПОЛДНИК	
432	142,69	27,37	3,83	3,36	60	Булочка «Беснушка»		
406	76,9	6,79	4,28	4,4	160	Ряженка		
	219,59	42,16	8,11	7,76	220	ИТОГО за полдник:		
	1072,46	160,08	32,17	32,09		ВСЕГО за день:		



Возрастная категория: 1-3 года
 День: вторник
 Неделя: вторая

№	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вес	Единица	Принем пищи, наименование
		У	Ж	Б			
58	131,27	16,89	5,08	3,93	150	мл	Суп молочный с пшеном
391	71,07	10,61	1,25	1,96	180	мл	Кофейный напиток
	117,55	12,03	6,75	3,29	25/5/10		Бутерброд с маслом и сыром
	319,89	39,53	13,08	9,18			ИТОГО за завтрак :
90	38,7	9,06	-	0,27	90	шт	Яблоки свежие
	358,59	48,59	13,08	9,45	460		ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:
62	98,17	9,83	4,41	1,37	150	шт	Борщ со свежей капустой
246	141,29	3,49	10,27	10,36	60/30	шт	Гуляши из говядины
306	138,9	20,85	3,85	3,06	100	шт	Макаронные отварные
309	3,9/4,2	0,81	-	0,28	30	шт	Огурец соленый /свежий
407	69,0	15,15	-	0,75	150	шт	Сок фруктовый
	38,8	7,92	0,18	1,1	20	шт	Хлеб ржаной
	490,21	58,05	18,75	16,92	540		ИТОГО за обед:
187	56,4	0,26	3,5	3,99	40	шт	Ябло вареное
92	74,0	11,16	4,3	1,5	100	шт	Рагу из овощей
406	70,9	6,09	3,28	4,2	150	шт	Хлеб пшеничный
	235,95	24,68	11,2	10,65	305		ИТОГО за полдник:
	1084,75	131,32	43,03	37,02			ВСЕГО за день:



Возрастная категория: 1-3 года

№	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Вес	Блюда	Прием пищи, наименование
		У	Ж	Б			
237	204,66	18,35	12,41	10,34	90/35	Запеканка из творога с молочным соусом	
958	27,37	6,86	-	-	180/7	Чай с лимоном	
	81,75	18,06	0,16	1,32	25/10	Бутерброд с повидлом	
ИТОГО за завтрак :							
	313,78	43,27	12,57	11,66			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
90	40,85	9,56	-	0,29	95	Яблоки свежие	
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:							
	356,61	52,83	12,57	11,93	442		
ОБЕД							
67	103,23	13,82	2,57	3,52	150	Суп картофельный с горохом	
294	139,8	10,96	7,2	9,2	70	Запеканка из печени с рисом	
317	102,81	12,76	3,97	1,81	120	Картофельное пюре	
309	6,0/4,0	0,84	-	0,38	30	Помидор соленый /свежий	
397	67,5	14,5	-	-	150	Кисель из сухофруктов	
	77,6	15,84	0,36	2,2	40	Хлеб ржаной	
ИТОГО за обед:							
	495,94	75,89	17,02	17,11	560		
ПОЛДНИК							
258	74,0	5,33	3,75	7,61	60	Тфтели рыбные	
	34,0	3,32	1,88	0,27	30	Икра из моркови	
	34,65	7,17	0,12	0,96	15	Хлеб пшеничный	
	69,0	15,15	-	0,75	150	Сок фруктовый	
ИТОГО за полдник:							
	211,65	30,97	5,75	9,59	255		
ВСЕГО за день:							
	1064,2	159,69	35,34	38,63			



Дата: 18.01.2018
 Номер: второй
 Возрастная категория: 1-3 года

№	Энергетич. ценность (ккал)	Прием пищи, наименование			Вес	Блюда	Пищевые вещества (г)			№	Энергетич. ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			Б	Ж	У				
58	125,81	150	3,34	4,78	17,94	Суп молочный с рисом	150	3,34	4,78	17,94	125,81	58	125,81
391	71,07	180	1,96	1,25	10,61	Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391	71,07
	96,15	25/5	1,66	4,55	12,03	Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15		96,15
	293,03		6,96	10,58	40,58	ИТОГО за завтрак :		6,96	10,58	40,58	293,03		293,03
						ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
406	75,0	150	4,8	3,75	6,0	Йогурт	150	4,8	3,75	6,0	75,0	406	75,0
	368,03	510	11,76	14,33	46,58	ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	510	11,76	14,33	46,58	368,03		368,03
						ОБЕД							
156	80,07	150	1,23	3,94	8,85	картофелем	150	1,23	3,94	8,85	80,07	156	80,07
671	129,14	55/8	8,33	8,3	1,1	Куры тушеные	55/8	8,33	8,3	1,1	129,14	671	129,14
297	149,94	110	4,9	4,59	29,62	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,9	4,59	29,62	149,94	297	149,94
	25,0	30	0,36	1,41	2,52	Салат из свежих овощей	30	0,36	1,41	2,52	25,0		25,0
	58,2	30	1,65	0,21	11,88	Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2		58,2
	45,51	150	0,09	-	9,61	Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51		45,51
	487,86	533	16,56	18,45	63,58	ИТОГО за обед:	533	16,56	18,45	63,58	487,86		487,86
						ПОЛДНИК							
192	106,05	85	5,04	7,42	2,67	Омлет с морковью	85	5,04	7,42	2,67	106,05	192	106,05
309	3,9/4,2	30	0,28	-	0,81	Орешек соленый /свежий	30	0,28	-	0,81	3,9/4,2	309	3,9/4,2
	34,65	15	0,96	0,12	7,17	Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65		34,65
	69,0	150	0,75	-	15,15	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0		69,0
	213,75	280	7,03	7,58	25,8	ИТОГО за полдник:	280	7,03	7,58	25,8	213,75		213,75
	1069,64		35,35	40,36	135,96	ВСЕГО за день:		35,35	40,36	135,96	1069,64		1069,64

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработан: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тугельян В.А., 2011г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005