

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ «Детский сад села Птичник»



Примерное циклическое десятидневное меню организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет
посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания (холодный период на 2024 уч. год)

Неделя первая: 1 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	0,67	34	2006
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0	3	2005
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	355	6,33	12,7	29,992	262,41	0,85		
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	6,22	94	2013
Плов из птицы с рисом	100	10,0	8,86	20,095	190	1,0	304	2012
Овощи натуральные (огурец)	30	0,2	0,03	0,8	4,2	3	85	2013
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	460	13,72	13,51	60,895	474,05	10,43		
ПОЛДНИК								
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	2013
Чай с лимоном	180	0,12	0	10,20	41	2,83	393	2011
Итого	210	1,92	1,4	32,70	150,8	2,83		
УЖИН								
Макаронные изделия отварные	150	3,5	3,2	0,7	128,0	0	323	2011
Икра кабачковая	30	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	19	2006
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	400	7,04	7,04	37,4	325,6	2,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425	29,01	34,65	160,987	1212,86	16,91		

Неделя первая: 2 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	146	0	168	2011
Бутерброд с повидлом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	370	6,83	7,96	43,212	271,14	6,18		
ОБЕД								
Суп-лапша с курицей	150	19,4	5,9	91,46	496,65	0	86	2011
Каша гречневая рассыпчатая	135	6,15	7,77	30,67	217,21	0	168	2011
Гуляш «Объединение» из куриного филе	60	9,73	2,71	2,48	73,23	1,17	183	2010
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	525	37,52	16,6	157,98	931,66	1,38		
ПОЛДНИК								
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	50	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	49	2013
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
Итого	230	5,7	4,9	44,1	240,1	0,6		
УЖИН								
Запеканка овощная	180/2	4,67	9	24,58	198	10,06	240	2013
Овощи натуральные (помидор)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	85	2013
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	430	7,75	9,38	59,3	352,2	18,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	57,8	38,84	304,592	1798,1	26,26		

Неделя первая: 3 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144	1,46	274	2013
Бутерброд с сыром	30	3,5	2,1	9,9	73,4	0,02	4	2013
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	360	8,02	7,7	29,532	219,94	1,66		
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,34	3,93	8,95	88,56	6,72	90	2013
Пюре гороховое с маслом	120/3	10,65	5,35	27,35	199	0	56	2011
Рыба тушеная с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	247	2011
Салат из белокочанной капусты	30	0,6	3	2,8	40,8	7,7	79	2013
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	553	24,53	15,97	102,79	543,81	17,4		
ПОЛДНИК								
Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0	604	2012
Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,52	76,8	0,36	376	2012
Итого	210	2,6	2,918	44,82	201,8	0,36		
УЖИН								
Омлет натуральный с зеленым горошком	160/30	13,96/1,50	14,46/0,05	3,79/2,50	199/16,50	0,84/3	307/181	2013
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	410	18,24	14,79	39,91	365,5	3,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1533	53,39	41,378	217,052	1331,05	23,26		

Неделя первая: 4 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша пшённная молочная	150/4	4,27	4,86	24,48	159,0	-	168	2011
Бутерброд с повидлом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	370	6,43	7,96	46,752	284,14	6,18		
ОБЕД								
Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	4,74	97	2013
Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12,0	101,2	3,7	12	2013
Тефтеля мясная	60	7,58	5,69	3,88	101,24	0,48	111	2006
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	500	17,66	15,05	58,88	345,52	9,13		
ПОЛДНИК								
Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	0	602	2012
Компот из чернослива	180	0,6	0,2	34,4	143,2	0,3	401	2008
Итого	210	1,44	1,2	57,6	249,4	0,3		
УЖИН								
Плов с мясом и перловой крупой	150	15,51	10,56	24,07	257,99	2,16	56	2012
Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,39	3,27	1,51	36,80	6,72	30	2013
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	410	18,68	14,11	59,2	444,79	8,88		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	44,21	38,32	222,432	1323,85	24,49		

Неделя вторая: 5 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
	150	4,99	8,24	16,98	162,33	0,67	29	2006
Каша геркулесовая молочная	30	3,5	2,1	9,9	73,4	0,02	4	2013
Бутерброд с сыром	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Чай-заварка	360	8,85	10,43	26,952	238,27	0,87		
Итого								
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,23	4,38	4,91	64,08	11,13	92	2013
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	4,56	2,31	39,17	180,15	1,0	54	2003-2018
Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	40	0,68	4,05	4,27	56,67	12,52	2	2013
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	520	8,71	10,96	81,72	445,47	24,86		
ПОЛДНИК								
Корж молочный	50	3,4	6,1	32,7	199,2	0	50	2013
Компот из изюма	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Фрукт (яблоко/груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	2013
Итого	330	4,1	6,6	68,6	352,9	10		
УЖИН								
Макароны отварные с маслом	150	3,5	3,2	0,7	128,0	0	323	2011
Биточки мясные	60	13,16	13,18	16,88	239,76	41,6	13	2006
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	430	19,44	16,66	51,2	517,76	41,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	41,1	44,65	228,472	1554,4	77,33		

Неделя вторая: 6 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша молочная «Дружба» (пшено, рис)	150	4,65	7,5	20,1	168	1,5	190	2008
Бутерброд с повидлом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	370	6,81	10,6	43,372	293,14	7,68		
ОБЕД								
Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	5,51	91	2013
Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150	0	11	2013
Печень по-строгановски	50	12,9	9,9	3,1	153	6,1	33	2013
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	500	19,15	17,19	68,48	505,77	11,82		
ПОЛДНИК								
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	2013
Чай с лимоном	180	0,12	0	10,20	41	2,83	393	2011
Итого	210	1,92	1,4	32,70	150,8	2,83		
УЖИН								
Вареники с картошкой	150	5,316	1,371	42,940	194,627	17,10	112	2012
Овощи натуральные (помидор)	40	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	85	2013
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	410	8,396	1,751	77,66	351,827	24,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	36,276	30,941	222,212	1301,537	46,93		

Неделя вторая: 7 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	0,67	34	2006
Бутерброд с сыром	30	3,5	2,1	9,9	73,4	0,02	4	2013
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	360	8,25	9,56	30,082	241,94	0,87		
ОБЕД								
Суп гороховый	180	1,44	3,98	6,50	125,23	14,78	86	2016
Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	6,72	64	2006
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	480	6,69	8,27	51,59	367,53	21,71		
ПОЛДНИК								
Булочка по-домашнему	50	3,7	6,5	30,2	194,2	0	49	2013
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
Итого	230	6,4	8,7	42,8	276	0,5		
УЖИН								
Гречка отварная	150	3,15	1,82	16,27	94,1	0	86	2008
Котлета мясная	50	7,5	5,4	4,6	94,3	0,4	20	2013
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	420	13,43	7,5	54,49	338,4	0,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	34,77	34,03	178,962	1223,87	23,48		

Неделя вторая: 8 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша вязкая молочная «Дружба» (гречка, рис)	150	4,99	5,73	21,11	155	1,47	84	2004
Бутерброд с повидлом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	4	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	370	7,15	8,83	43,382	280,14	7,65		
ОБЕД								
Суп картофельный с клецками и курицей и зеленью петрушки	150	2,8	2,6	8,6	67,2	3,1	85/120	2012
Ленивые голубцы	120	10,22	9,94	4,22	171,22	14,9	382	2012
Салат из свеклы отварной	30	0,5	1,7	2,5	26,7	1,7	84	2013
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	480	15,76	14,46	48,69	409,69	19,91		
ПОЛДНИК								
Вафля	30	0,84	1,0	23,2	106,2	0	602	2012
Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,52	76,8	0,36	376	2012
Итого	210	1,24	1,018	45,72	183	0,36		
УЖИН								
Макароны отварные с маслом	150	3,5	3,2	0,7	128,0	-	323	2011
Рыба тушеная	75	10,67	10,3	1,7	142,2	1,87	374	2006
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	445	16,95	13,78	36,02	420,2	1,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505	41,1	38,088	173,812	1293,03	29,79		

Неделя вторая: 9 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		бел	жир	углев	калор.	С,мг		
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,26	0,76	171	2013
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	15,8	5,24	9,81	93,87	0	3	2005
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	355	20,55	9,6	24,872	212,67	0,94		
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	5,2	96	2013
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	4,56	2,31	39,17	180,15	1,0	54	2003-2018
Овощи натуральные (помидор)	40	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5	85	2013
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	520	8,48	5,18	82,71	396,72	13,91		
ПОЛДНИК								
Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	0	60	2012
Компот из чернослива	180	0,6	0,2	34,4	143,2	0,3	401	2008
Фрукт (яблоко/груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	2013
Итого	310	3,2	3,5	66,5	315,2	10,3		
УЖИН								
Каша пшенная	120	3,42	0,972	0,504	103,356	0	182	2016
Шницель припущенный	50	7,5	5,4	4,6	94,3	0,4	20	2013
Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	228	2011
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	425	14,18	8,022	40,884	369,356	0,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610	46,41	26,302	214,966	1293,946	25,55		

Неделя первая: 10 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	0,67	23	2006
Бутерброд с повидлом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	370	7,15	11,34	39,352	287,47	6,85		
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,78	6,01	86	2013
Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0	49	2006
Рыба, тушеная с овощами	60	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	247	2011
Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21	40	2006
Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0	1	2011
Итого	510	15,08	14,63	97,69	481,04	8,99		
ПОЛДНИК								
Манник с повидлом	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	53	2004
Компот из изюма	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Итого	255	4,59	8,32	50,17	252	0,37		
УЖИН								
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами	150	10,4	8,91	21,36	209	11,32	6/9	2012
Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом	40	0,44	2,64	1,18	30	9,87	7/1	2012
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	410	13,62	11,83	56,16	389	21,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	40,44	46,12	243,372	1409,51	37,4		