Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 35 «Улыбка»
муниципального образования город-курорт Анапа

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с № 35 «Улыбка»
_____ Л.Д. Махинько

Приказ №88 от 01.06.2022г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет,
с 10.5 часовым
пребыванием.**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД

10,5 часов ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	3,7	22,5	105,8	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,25	3,59	14,2	98,8	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак		360	7,15	11,49	43,7	302,8	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,8	10,2	98,5	82
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	8,4	10,75	16,49	207,63	321
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	85	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,84	46,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		550	14,53	15,16	67,99	492,79	
Полдник	ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	50	3,2	4,8	10,2	102,1	448
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	230	6,7	9,0	17,3	187,3	
Итого за 1 день			29,88	36,15	149,94	1071,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,7	4,1	13,4	104,5	199
День 3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,22	3,59	15,34	95,6	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак		360	7,42	11,89	35,74	298,3	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	40	1,95	3,59	9,78	42,2	536
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	150	2,4	2,7	11,16	84,6	87
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	2,4	0,4	18	95,6	516
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	4,2	5,61	7,08	88,5	256
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,72	0	16,56	81,9	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		600	14,49	12,85	82,28	489,86	
Полдник	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	50	3,98	3,74	5,2	62,8	665
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник		230	7,48	7,94	12,3	148,0	
Итого за 3 день			30,89	33,18	151,27	1024,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ (ГЕРКУЛЕС) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,5	4,8	22,5	105,6	199
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,25	3,59	14,2	98,8	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак		360	8,92	13,01	46,47	297,62	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,1	5,2	12	95,8	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	7,2	5,1	12,5	165,5	436
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	85	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		545	14,35	10,87	63,34	436,41	
Полдник	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	30	2,33	1,82	8,5	69,5	456
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник		210	7,73	6,82	19,37	191,78	
Итого за 4 день			32,50	31,20	150,13	1014,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	7,1	8,6	15,4	165,8	232
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	13,94	52,15	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак		360	8,6	12,8	36,34	316,15	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	40	1,69	1,82	5,3	42,3	136
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	3,96	4,92	13,92	95,8	145
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	4,8	18	102,5	304
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,9	3,65	6,86	79,37	264
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,2	0	35,8	142	640
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		555	15,79	15,70	97,14	547,60	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,22	1,55	17,45	65,2	10.10.12
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник		210	4,72	5,75	24,55	150,4	
Итого за 5 день			29,51	34,25	167,23	1059,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	4,8	17,6	108,5	199
День 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,22	3,59	15,34	95,6	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак		360	9,19	13,01	42,71	297,32	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,8	10,2	98,5	82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1,62	3,24	18,78	108,5	331
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,4	7,5	3,88	115,4	306
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,72	0	16,56	81,9	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		585	16,64	18,61	69,76	537,53	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	2,55	1,25	15	62,2	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник		230	7,95	6,25	25,87	184,48	
Итого за 1 день			35,28	38,37	159,29	1107,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	3,7	23,5	110,5	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,22	3,59	15,34	95,6	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак		360	8,62	11,49	45,84	304,3	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,1	4,2	18,07	102,5	34
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,7	4,7	12,5	110	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,1	6,72	7	95,6	106
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,74	0	20,4	79,67	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		565	14,84	19,69	78,31	521,00	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	2,3	2	13,4	55,8	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	2,91	3,49	5,89	70,72	420
Итого за полдник		200	5,21	5,49	19,29	126,52	
Итого за 4 день			30,17	37,17	164,39	1040,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,5	10	3,4	195,8	237
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	13,94	52,15	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак		360	10,67	14,62	27,11	341,17	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,34	1,68	12	72,6	140
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	5,8	6,2	18,42	228,75	308
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		575	11,04	8,61	73,54	494,96	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,22	1,55	17,45	65,2	10.10.12
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,28	5,86	10,87	122,28	419
Итого за полдник		210	6,50	7,41	28,32	187,48	
Итого за 5 день			28,61	30,64	138,17	1069,11	
Среднее значение за 10 дней			31,50	35,25	152,25	1050,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период от калорийности			1	1	4		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Возрастная категория 1-3 лет 10,5 ч	362	100	565	216