

10 –дневное МЕНЮ МДОБУ Д\с "Лесная сказка" для детей 1-3 г
"Утверждаю" Заведующий МДОБУ Д\с Лесная сказка **Визгалина С.Г. Приказ №1от 09.01.2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями (масло сливочное, молоко, сахар, макаронные изделия, соль)	180	5,15	4,72	17,07	131,40	171*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	150	1,05	1,20	13,02	66,99	287**
Итого	Завтрак 1	355	7,73	10,63	40,41	288,19	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итого	Завтрак 2	150	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Салат "Здоровье" (морковь,масло растительное, зеленый горошек, свекла,соль)	40	0,59	6,03	2,55	49,85	13
Обед	Суп -лапша домашняя (мука, яйцо, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	150	1,53	3,34	8,33	66,60	162*
Обед	Курица в соусе с томатом (мясо кури, лук, мука, масло сливочное, сметана, морковь, томатная паста, соль)	60	6,79	6,76	2,05	96,00	410*
Обед	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	110	2,09	4,51	13,97	104,50	179*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,45	0,00	26,55	108,00	601*** **
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за	Обед	540	13,43	20,99	63,47	477,15	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,02	0,00	21,77	87,14	274*
Полдник	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	80	6,88	10,69	1,84	130,46	307*
Итого за	Полдник	230	7,90	10,69	23,61	217,60	
Итого за день		1 275,00	30,10	42,46	147,29	1 072,94	

МДОБУ Д\с «Лесная сказка» 10-дневное меню для детей 1-3 года
"Утверждаю" Заведующий МДОБУ Д\с Лесная сказка _____ Визгалина С.Г. Приказ №1от 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа манная, соль)	140	4,34	5,23	21,60	150,78	268*
Завтрак 1	Какао с молоком (какао порошок, сахар, молоко)	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416** ***
Итого за	Завтрак 1	350	9,53	9,00	54,19	335,85	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
Итого за	Завтрак 2	150	1,05	0,15	19,80	90,00	
Обед	Овощи натуральные	30	0,34	0,06	1,14	7,20	112*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (томат-паста, капуста, морковь, лук, картофель, масло растительное, соль)	150	1,05	2,98	4,67	48,13	147*
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленые (мясо говядина, хлеб, сухари панировочные, лук, масло сливочное)	60	10,39	9,53	6,24	150,40	404** ***
Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	110	4,15	0,50	21,30	106,26	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	180	0,46	0,18	20,80	86,40	526*
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за	Обед	570	19,43	13,57	73,83	492,39	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,30	6,12	8,90	110,70	666** ***
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука, дрожжи, сахар, соль, яйцо, творог, масл.слив., масло растител.)	50	3,00	1,42	18,50	98,30	560*
Итого за	Полдник	230	8,30	7,54	27,40	209,00	
Итого за день		1 300,00	38,31	30,26	175,22	1 127,24	

МДОБУ Д/с «Лесная сказка» 10 -меню для детей 1-3 года
"Утверждаю" Заведующий МДОБУ Д/с Лесная сказка _____ Визгалина С.Г. Приказ №1от 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	150	3,35	3,58	19,25	122,93	199*** **
Завтрак 1	Чай с молоком сахар, молоко) (чай,	170	1,28	1,11	14,79	73,95	507*
Итого за	Завтрак 1	350	8,69	7,88	44,32	283,58	
Завтрак 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118*
Итого за	Завтрак 2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед	Салат "Степной" (картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	30	0,54	2,34	4,02	39,23	22***
Обед	Борщ с капустой и картофелем (картофель, морковь, лук, свекла, капуста, томатная паста,масло растительное, соль, сахар)	150	1,10	3,00	6,39	57,00	133*
Обед	Плов из отварной птицы (мясо кури,масло растительное,лук, морковь,крупа рисовая, соль)	150	11,43	11,36	27,08	256,43	411*
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,45	0,00	26,55	108,00	601*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115*
Итого за	Обед	510	15,50	17,06	74,06	512,86	
Полдник	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	150	0,00	0,00	17,07	68,27	ттк.1.2 6
Полдник	Оладьи с джемом сахар, масло растительное, соль, дрожжи, яйцо) (мука,	50	3,61	3,70	21,75	135,85	556*
Итого за	Полдник	200	3,61	3,70	38,82	204,12	
Итого за день		1 160,00	29,30	29,14	178,20	1 096,56	

МДОБУ Д\с «Лесная сказка» 10-дневное меню для детей 1-3 года
"Утверждаю" Заведующий МДОБУ Д\с Лесная сказка _____ Визгалина С.Г. Приказ №1от 09.01.2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
Завтрак 1	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,30	117*
Завтрак 1	Масло сливочное порциями	5	0,025	4,13	0,04	37,40	111*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (масло сливочное, молоко, сахар, крупа рисовая, соль)	140	3,81	6,03	22,68	160,58	274*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,40	1,60	17,35	89,32	287**
Итого за	Завтрак 1	360	6,36	12,19	47,78	326,60	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,09	0,00	21,78	87,30	130*** ****
Итого за	Завтрак 2	180	0,09	0,00	21,78	87,30	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота, соль)	40	0,64	4,04	3,84	54,40	2*
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук, масло растительное, горох, мука, соль)	180	0,86	1,87	6,32	45,54	151*
Обед	Жаркое по-домашнему (мясо говядина, картофель, лук, масло сливочное, томат-паста, соль)	140	14,33	11,03	14,09	212,62	394*** ****
Обед	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар, лимонная кислота)	180	0,44	0,00	24,01	99,00	527*
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
Итого за	Обед	580	19,31	17,26	67,94	505,56	
Полдник	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	170	0,09	0,00	12,92	51,85	505*
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	50	3,00	3,16	24,51	138,31	562*/ фарш 623*
Итого за	Полдник	220	3,09	3,16	37,43	190,16	
Итого за день		1 340,00	28,85	32,61	174,93	1 109,62	

МДОБУ Д/С «Лесная сказка» 10-дневное меню для детей 1-3 года							
"Утверждаю" Заведующий МДОБУ Д/с Лесная сказка				Визгалина С.Г. Приказ №1от 09.01.2024г			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Повидло порциями	10	0,017	0,00	6,49	25,67	П 2013
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (крупа геркулесовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль)	150	5,37	7,05	21,60	171,30	266*яб
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) (чай, сахар)	180	0,00	0,00	10,15	40,61	299*
Итого за	Завтрак 1	360	6,89	7,63	48,52	289,98	
Завтрак 2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118*
Итого за	Завтрак 2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консерв, морковь, огурцы свеж, масло растительное, соль)	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук, масло растительное, горох, соль)	180	1,66	3,06	10,88	77,76	149*
Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (филе минтая, картофель, сухари, мука, масло сливочное, соль)	160	10,66	5,93	15,12	156,65	346*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, сахар, лимонная кислота)	180	0,46	0,18	20,80	86,40	526*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за	Обед	590	16,30	12,17	70,32	456,11	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,42	5,10	7,42	92,25	666*** **
Полдник	Сырники из творога запеченные (творог, крупа манная, яйца, сахар, мука, сметана, масло сливочное)	50	8,00	6,17	10,33	128,67	327*
Итого за	Полдник	200	12,42	11,27	17,75	220,92	
Итого за день		1 250,00	37,11	31,57	157,59	1 063,01	

МДОБУ Д/С «Лесная сказка» 10-дневное меню для детей 1-3 года							
"Утверждаю" Заведующий МДОБУ Д/с Лесная сказка <u>Визгалина С.Г.</u> Приказ №1от 09.01.2024г							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 6							
Завтрак 1	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	117*
Завтрак 1	Сыр порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	106*
Завтрак 1	Каша "Дружба" жидкая молочная (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное)	140	3,68	8,16	17,54	158,34	266*
Завтрак 1	Чай с молоком (чай, сахар, молоко)	180	1,36	1,18	15,30	78,30	507*
Итого за	Завтрак 1	350	9,10	12,53	43,12	323,34	
Завтрак 2	Фруктовый чай (апельсины, лимоны, сахар, чай)	200	0,00	0,00	22,76	91,03	ттк.1.26
Итого за	Завтрак 2	200	0,00	0,00	22,76	91,03	
Обед	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	112*
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, лавровый лист)	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152*
Обед	Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядина, крупа рисовая, лук, морковь, масло растительное)	55	5,26	8,43	4,29	121,61	ттк.1.59
Обед	Пюре из гороха (горох, соль)	110	10,71	1,08	21,31	128,04	422*
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного (сахар, кисель)	150	1,05	0,00	21,75	91,50	516*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
Итого за	Обед	525	21,25	11,52	74,54	485,60	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5,01	0,68	8,41	104,55	666**** *
Полдник	Крендель сахарный (мука, дрожжи, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, масло растительное)	30	2,08	3,91	17,64	114,00	574*
Итого за	Полдник	200	7,09	4,59	26,05	218,55	
Итого за день		1 275,00	37,44	28,64	166,47	1 118,52	

МДОБУ Д/с «Лесная сказка» Меню для детей 1-3- лет

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки	Жиры	Углеводы	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	326,55	326,31	1 700,41	11 019,69