

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 17
О.А.Широбокова
« 28 Октября » 2022 г



ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню на осенне-зимний период
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих МБДОУ ДС № 17 г. Ставрополя

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий» Киев
«Арий», Москва «Лада», 2008 г.

Составитель: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко;
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях»
Москва «Дели плюс» 2014 г.
Могильный М.П.

Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период с 31 октября 2022 г. для питания детей в возрасте от 1,5-х до 3 лет,

посещающих МБДОУ ДС № 17 г. Ставрополя

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая на сгущенном молоке	150	4,72	5,08	31,74	159,1	390
	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12	392
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		435	7,715	9,11	65,04	345,82	
обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,625	2,67	14,58	64,27	59
	Биточки паровые	60	8,843	7,828	6,894	129,96	289
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1	299
	Овощи солёные (огурец)	30	0,22	0,03	0,43	3	
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05	372
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		530	15,048	13,583	65,911	419,84	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	16,9	7,238	22	223,6	235
	Молоко кипяченое	150	4	3,3	6,6	72,3	965
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	

Итого за полдник		260	21,62	10,613	33,5	319,2	
ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,25	74,5	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,82	0,44	21,93	108,66	
Итого за день		1395	46,2	33,7	186,4	1193,5	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,071	3,3	12,9	99,85	93
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67	395
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6	1
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,37	0,37	8,8	40	
Итого за завтрак		435	9,076	9,42	49,28	323,12	
обед	Рассольник ленинградский	150	1,184	2,831	9,09	67,47	76
	Фрикадельки мясные в соусе	60	8,96	8,7	6,197	136,02	288
	Соус томатный	30	0,195	0,735	1,522	13	792
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,5	1,97	27,43	146,5	165
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05	372
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		530	16,989	14,661	73,429	492,5	
полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,05	6,33	5,58	118,9	511
	Рагу овощное (2-й вариант)	85	1,333	2,686	6,668	56,98	343
	Соус томатный 2	25	0,157	0,728	1,382	12,16	348

	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12	392
	Кондитерские изделия (Пряник)	50	2,8	2,5	38,15	181	
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
Итого за полдник		380	14,22	12,349	63,73	421,46	
ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,25	74,5	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,82	0,44	21,93	108,66	
Итого за день		1515	42,1	36,9	208,4	1345,7	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,12	3,86	19,437	130,1	390
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3	397
	Бутерброд с маслом	35	2,33	3,9	16,15	111,6	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		435	9,61	9,96	97,927	366	
обед	Суп картофельный с клецками	150	1,207	2,198	7,822	55,85	85
	Котлета, рубленая из бройлеров-цыплят	60	11,03	4,875	9,58	129,2	668
	Капуста тушеная	110	2,57	3,655	8,82	77,59	708
	Компот из сушеных фруктов	150	0,28	0	19,01	77,35	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		490	16,40 7	10,968	51,912	374,15	
полдни к	Пудинг из творога с яблоком	110	16,75	7,69	15,06	199,46	240
	Кефир	150	4,3	3,75	6	75,16	401
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	

Итого за полдник		270	21,77	11,515	25,96	297,92	
ужин	Чай с лимоном	150	0,19	0,035	7,19	29,82	393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,51	0,275	13,87	63,98	
Итого за день		1365	49,3	32,7	189,7	1102,1	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,12	4,4	19,637	139,8	390
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67	395
	Бутерброд с сыром	44	4,426	5,92	16,148	137,7	3
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,37	0,37	8,8	40	
Итого за завтрак		444	12,216	12,54	56,015	389,17	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,56	1,598	11,11	65	82
	Котлета рубленая, запечёная с молочным соусом	63	7,38	6,6	13,36	117	281/352
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,297	1,88	26,13	132,9	165
	Свекла отварная порционная	30	0,42	0,03	2,4	11,55	
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		523	13,087	10,458	77,29	432,66	
полдник	Фрикадельки рыбные	60	7,11	1,258	5,009	59,64	517
	Соус томатный	30	0,195	0,735	1,522	12,95	792
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1	299
	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12	392

	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
Итого за полдник		360	10,395	4,728	33,298	218,11	
ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,25	74,5	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,82	0,44	21,93	108,66	
Итого за день		1497	37,5	28,2	188,5	1148,6	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	4,091	3,44	12,878	100,5	94
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3	397
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		435	9,586	9,54	91,368	336,4	
обед	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	150	5,41	3,16	15,5	113,05	81
	Суфле куриное	50	9,48	6,53	0,27	104,28	310
	Соус молочный густой	15	0,495	1,29	1,755	22,98	353
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1	299
	Овощи солёные (огурец)	30	0,22	0,03	0,43	3	
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05	372
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		535	19,965	14,065	61,962	465,92	
полдник	Яйцо отварное	40	4,6	4	0,21	56,6	424

	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	119	50
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67	395
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
	Булочка российская	60	4,795	3,9508	34,961	194,56	474
Итого за полдник		360	14,315	18,7758	59,201	465,13	
ужин	Чай с лимоном	150	0,19	0,035	7,19	29,82	393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,51	0,275	13,87	63,98	
Итого за день		1500	45,4	42,7	226,4	1331,4	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак 1	Макароны с сыром	130	7	6,59	26,05	193,1	415
	Какао с молоком сгущённым	150	1,96	2,3	16,18	66	960
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6	1
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,37	0,37	8,8	40	
Итого за завтрак		415	11,665	13,16	67,18	410,7	
обед	Борщ с картофелем	150	1,735	3,168	9,53	74,05	58
	Запеканка картофельная	120	9,45	8,82	27,32	193,16	291
	Овощи солёные (огурец)	30	0,22	0,03	0,43	3	
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05	372
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		480	13,555	12,443	66,47	399,72	

полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	17	7,238	22	223,6	235
	Молоко кипяченое	150	4	3,3	6,6	72,3	965
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
Итого за полдник		260	21,72	10,613	33,5	319,2	
ужин	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,48	0,27	13,73	63,28	
Итого за день		1325	48,4	36,5	180,9	1192,9	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150	4,091	3,44	12,878	100,5	94
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3	397
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		435	9,586	9,54	91,368	336,4	
обед	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	150	2,96	2,965	10,63	82	81
	Шницель рубленый	60	11,56	11,188	11,17	189,1	282
	Овощи солёные (огурец)	30	0,22	0,03	0,43	3	
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1	299
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		520	18,38	17,163	61,337	473,41	
полдник	Фрикадельки рыбные	60	7,11	1,258	5,009	59,64	517
	Соус томатный	30	0,195	0,735	1,522	12,95	792

	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,297	1,88	26,13	132,9	165
	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12	392
	Кондитерские изделия (Вафли)	35	2	2,3	12,2	73,8	
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
Итого за полдник		395	12,482	6,278	56,811	331,71	
ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,25	74,5	398
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,82	0,44	21,93	108,66	
Итого за день		1520	42,3	33,4	231,4	1250,2	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,421	4,76	17,936	133,4	390
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3	397
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6	1
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,37	0,37	8,8	40	
Итого за завтрак		435	9,786	11,13	95,126	363,3	
обед	Суп картофельный с крупой	150	1,26	1,578	9,16	55,55	80
	Биточки рубленые из птицы	60	14,245	2,688	6,345	107	306
	Рагу овощное (2-й вариант)	85	1,333	2,686	6,668	56,98	343
	Соус томатный 2	25	0,157	0,728	1,382	12,16	348
	Компот из сушеных фруктов	150	0,28	0	19,01	77,35	376
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		500	19,315	7,995	54,145	366,5	

полдник	Пудинг из творога с яблоком	110	16,75	7,69	15,06	199,46	240
	Кефир	150	4,3	3,75	6	75,16	401
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
	Ватрушка с повидлом	60	4,366	4,7508	35,607	201,41	1058
Итого за полдник		330	26,136	16,2658	61,567	499,33	
ужин	Чай с лимоном	150	0,19	0,035	7,19	29,82	393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,51	0,275	13,87	63,98	
Итого за день		1435	56,7	35,7	224,7	1293,1	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,12	3,86	19,437	130,1	390
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67	395
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за завтрак		435	9,255	9,71	57,117	359,37	
обед	Суп картофельный	150	1,34	1,588	10,56	62,35	77
	Макаронник с мясом	120	14,736	14,516	25,31	287,56	292
	Горошек зелёный (консервированный)	40	0,41	0,16	4,46	23,2	
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05	372
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		490	18,636	16,689	69,52	502,62	
полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,05	6,33	5,58	118,9	511

	Свекла тушеная в сметанном соусе	110	1,96	1,4	12,01	66,58	317
	Чай с сахаром	150	0,16	0,03	7,05	29,12	392
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
Итого за полдник		330	11,89	7,835	29,54	237,9	
ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,25	74,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,82	0,44	21,93	108,66	
Итого за день		1425	41,6	34,7	178,1	1208,6	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,52	3,88	21,337	136,3	390
	Какао с молоком	150	2,66	2,1	52,24	78,3	397
	Бутерброд с маслом	35	2,335	3,9	16,15	111,6	1
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,37	0,37	8,8	40	
Итого за завтрак		435	8,885	10,25	98,527	366,2	
обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,355	3,393	13,81	104	63
	Котлета, рубленая из бройлеров-цыплят	60	11,03	4,875	9,58	129,2	668
	Картофельное пюре	110	2,21	2,63	14,817	93,1	299
	Овощи солёные (огурец)	30	0,22	0,03	0,43	3	
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	17,61	72,05	372
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за обед		530	19,965	11,353	67,827	458,81	
полдник	Омлет натуральный	90	8,137	7,6	1,452	109,8	438

	Кукуруза (консервированная)	40	0,41	0,16	4,46	23,2	
	Кофейный напиток	150	2,3	1,85	11,43	71,67	395
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,5	3,6	13,4	92,6	
	Хлеб пшеничный	10	0,72	0,075	4,9	23,3	
Итого за полдник		310	13,06 7	13,285	35,642	320,57	
ужин	Чай с лимоном	150	0,19	0,035	7,19	29,82	393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
Итого за ужин		170	1,51	0,275	13,87	63,98	
Итого за день		1445	43,4	35,2	215,9	1209,6	
Среднее значение за период		1442, 2	45,3	35,0	203,0	1227,6	