

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 3
«Ромашка» п.Новоорск
Мамина О.И
Приказ № 2 от «09» января 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей от 1 до 3 лет
(в соответствии с приложением № 7, 8, 9 СанПиН 2.3/2.4-3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения»)
МБДОУ «Детский сад № 3 «Ромашка»
п.Новоорск**

Для детей 1-3 лет

День 1

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша ячневая с маслом	150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	10,2	42	1,7	
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	10,55	15,41	38,76	386,36	3,11	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10,0	
Итого		100	0,4	0	9,8	44	10,0	
Обед	Салат из консервированной фасоли и лука	40	1,16	3,04	2,55	42,2	5,0	
	Суп гречневый со сметаной на курином бульоне	150	4,0	6,11	12,09	119,42	9,32	
	Котлета рыбная	60	8,25	2,69	6,68	84,0	2,12	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,4	109,8	0,5	
	Компот из кураги	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		595	22,0	16,49	140,29	424,6	17,54	
Полдник	Запеканка творожная с изюмом	100	14,1	9,7	11,9	193,5	0,56	
	Соус сметанный сладкий	30	1,21	1,83	2,64	45,4	0,08	
	Какао	150	3,15	2,72	13,0	89,0	1,2	
Итого		280	18,46	14,25	27,54	327,90	1,84	
Итого за 1 день		1325	51,41	46,15	216,39	1182,86	32,49	

День 2

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,68	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	11,76	12,8	41,63	330,5	1,73	
2 завтрак	Пюре фруктовое	100	0	0	15	60	10	
Итого		100	0	0	15	60	10	
Обед	Салат из свёклы с черносливом	45	0,7	2,33	8,8	59,2	3,9	
	Суп бабушкин	150	4,49	4,75	8,51	93,0	0,90	
	Плов с мясом	150	12,15	12,22	25,65	263,25	0,57	
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	37,48	56,58	3,38	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		570	22,8	20,25	110,34	622,23	8,75	
Полдник	Омлет с сыром	65	16,95	12,89	1,07	148,0	0,13	
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	
	Пряник	20	1,3	1,5	14,4	76,3	0	
Итого		235	22,83	18,47	23,05	309,3	2,18	
Итого за 2 день		1255	57,39	51,52	190,02	1322,03	22,66	

День 3

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша пшённая с маслом	150	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	
	Чай сладкий	150	0,2	0	10,5	42	0	
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	11,29	15,81	50,86	390,95	1,41	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2,0	
Итого		100	0,5	0,1	10,1	43	2,0	
Обед	Салат из консервированной кукурузы и лука	40	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	
	Суп картофельный	150	4,1	6,15	11,96	118,71	14,72	
	Макароны отварные	105	3,84	2,95	18,45	115,8	0	
	Котлета мясная	70	10,3	4,1	3,8	87,5	0	
	Соус томатный	30	0,39	1,4	2,67	24,8	0,79	
	Кисель витаминизированный	150	0,67	0	21,4	89,7	0,4	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		545	25,85	18,49	90,73	628,91	24,69	
Полдник	Сырники творожные	70	13,0	8,9	7,5	162,4	0,18	
	Соус сметанный сладкий	30	1,21	1,83	2,64	45,4	0,08	
	Какао	150	3,15	2,72	13,0	89,0	1,2	
Итого		250	17,36	13,45	23,14	296,8	1,46	
Итого за 3 день		1245	55,0	47,85	174,83	1359,66	29,56	

День 4

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша кукурузная с маслом	150	5,27	8,51	11,66	192,76	1,34	
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	10,2	42,0	1,7	
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	10,55	15,41	38,76	386,36	3,11	
2 завтрак	Банан	100	0,4	0	9,8	44	10,0	
Итого		100	0,4	0	9,8	44	10,0	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,39	3,03	1,55	34,82	4,96	
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,4	1,1	5,6	58,1	7,11	
	Рис отварной	100	2,4	3,6	24,5	139,8	0	
	Рыба тушёная с овощами	70	6,6	3,5	3,1	70,0	3,02	
	Компот из изюма и чернослива	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		585	17,93	12,08	84,87	533,52	15,69	
Полдник	Пирожок с яблоком	50	3,25	3,34	18,7	144,7	0,42	
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	
Итого		200	7,83	7,42	26,28	229,7	2,47	
Итого за 1 день		1235	36,71	34,91	159,71	1193,58	31,27	

День 5

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша манная с маслом	150	5,22	8,46	20,35	176,96	1,34	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	12,68	17,36	47,88	398,56	2,39	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Итого		100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,33	3,0	1,52	33,37	0,38	
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150	6,11	8,04	12,94	145,3	0,5	
	Сложный гарнир с курицей	180	12,9	15,0	28,5	284,6	27,5	
	Чай сладкий	150	0,2	0	10,5	42,0	0	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		595	24,9	26,89	83,36	655,47	28,38	
Полдник	Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0	
	Бифилайф	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	
Итого		170	5,1	9,85	18,8	184,5	0,45	
Итого за 5 день		1215	43,08	54,1	159,84	1282,53	41,22	

День 6

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша «пять злаков» с маслом	150	5,8	9,0	21,95	191,06	1,34	
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	10,2	42,0	1,7	
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	11,08	15,9	49,05	384,66	3,11	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Итого		100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,39	3,03	1,55	34,82	4,96	
	Свекольник со сметаной	150/8	1,51	3,53	8,97	73,24	10,03	
	Каша гречневая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	
	Гуляш с мясом	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	
	Компот из кураги	150	0,94	0	24,3	96,7	0,72	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		633	24,29	23,74	98,72	706,07	16,48	
Полдник	Вареники ленивые	70	14,83	10,86	15,31	218,0	0,19	
	Соус сметанный	30	1,21	1,83	2,64	45,4	0,08	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	
Итого		250	18,38	14,69	28,58	333,4	1,25	
Итого за 6 день		1333	54,15	54,33	186,15	1468,13	30,84	

День 7

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша рисовая с маслом	150	4,86	8,48	22,23	183,86	1,34	
	Чай на молоке	150	4,2	4,8	15,05	116,9	1,5	
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	14,63	20,9	54,18	452,36	2,91	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	2,0	
Итого		100	0,5	0,1	10,1	43	2,0	
Обед	Салат из моркови	40	0,47	3,01	5,02	46,69	1,8	
	Суп гороховый	150	7,13	6,22	17,41	152,41	9,37	
	Домашнее жаркое	170	20,8	5,33	18,5	205,0	7,26	
	Компот из свежих яблок и чернослива	150	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		585	33,9	15,55	92,33	642,1	19,93	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120,0	0,21	
	Какао	150	3,15	2,72	13,0	89,0	1,2	
Итого		215	9,57	11,49	16,96	209,0	1,41	
Итого за 7 день		1250	58,15	47,32	173,57	1346,46	26,25	

День 8

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	5,97	8,91	23,46	197,35	1,34	
	Чай с лимоном	150	0,16	0	10,2	42,0	1,7	
	Батон с маслом и сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	11,25	15,81	50,56	441,51	3,11	
2 завтрак	Пюре фруктовое	100	0	0	15	60	10	
Итого		100	0	0	15	60	10	
Обед	Салат из капусты и моркови с раст. маслом	45	0,66	3,1	6,9	58,0	5,6	
	Рассольник	150	1,25	3,1	8,9	67,9	7,1	
	Макароны отварные	105	3,84	2,95	18,45	115,8	0	
	«Ёжики» мясные с соусом томатно-сметанным	70/30	10,35	12,87	10,33	192,99	1,93	
	Компот из чернослива и изюма	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		625	22,24	22,87	94,7	665,49	15,23	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,3	7,6	23,2	201,1	0,04	
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	
Итого		210	11,88	11,68	30,78	286,1	2,09	
Итого за 8 день		1285	45,37	50,36	191,04	1453,1	30,43	

День 9

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120,0	0,21	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	
	Батон с маслом с сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	13,88	17,67	31,49	341,6	1,26	
2 завтрак	Банан	100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Итого		100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	45	1,3	2,3	2,81	37,6	5,0	
	Щи со сметаной	150	5,09	8,04	12,27	136,86	28,65	
	Картофельное пюре	120	2,45	3,8	16,4	109,8	14,5	
	Шницель рыбный с томатно-сметанным соусом	80/30	13,14	5,49	3,29	115,25	2,08	
	Компот из кураги	150	0,78	0	20,22	80,6	0,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		650	28,12	20,48	84,9	630,31	50,83	
Полдник	Винегрет с маслом	40	0,64	2,1	3,4	36,6	4,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
	Чай сладкий	150	0,2	0	10,5	42,0	0	
Итого		230	3,44	2,6	26,9	146,2	4,4	
Итого за 9 день		1330	45,84	40,75	153,09	1162,11	66,49	

День 10

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша манная с маслом	150	5,22	8,46	20,35	176,96	1,34	
	Какао	150	3,15	2,72	13,0	89,0	1,2	
	Батон с маслом с сыром	35/5/10	5,12	6,9	16,9	151,6	0,07	
Итого		350	13,49	18,08	50,25	417,56	2,61	
2 завтрак	Груша	100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Итого		100	0,4	0	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат витаминный с раст.маслом	45	0,5	3,2	3,5	45,4	8,6	
	Суп с клёцками на курином бульоне	150	1,56	2,95	9,32	70,17	6,9	
	Плов с курицей	180	13,5	16,7	35,0	331,4	1,3	
	Кисель витаминизированный	150	0,67	0	21,4	89,7	0,4	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,6	0	
Итого		600	21,59	23,7	99,12	686,87	17,2	
Полдник	Пряник	20	1,3	1,5	14,4	76,3	0	
	Бифилайф	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	
Итого		170	5,65	5,25	20,7	152,3	0,45	
Итого за 10 день		1220	41,13	47,3	179,87	1300,73	30,46	
Итого за весь период		12693	488,23	474,59	1784,51	13071,19	341,67	
Среднее значение за период		1269,3	48,82	47,46	178,45	1307,12	34,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,7	3,6	13,7			