



Утверждаю
Заведующий МДОУ детский сад №4 «Ивушка»
Потапова / Т.В.Потапова/
Приказ №102 от 30.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте от 1,0 до 3 лет, посещающих МДОУ детский сад №4 «Ивушка»
с 9,0 часовым пребыванием,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,6	15,48	140,28	33
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		370гр	12,72	16,71	50,31	401,17	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	40	0,51	2,84	7,81	58,04	80
	Суп с клецками на курином бульоне	180	4,59	1,55	15,21	102,82	1
	Каша гречневая	110	6,27	5,3	30,2	198,37	13
	Гуляш из отварного мяса в молочно - сметанном соусе	50	6,25	4,7	1,35	73,79	93
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		600гр	20,96	15,02	96,07	610,41	
Полдник	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	120
	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,67	32,32	181,2	473
Всего за полдник		210гр	8,73	7,42	48,52	299,7	
Итого			42,91	39,26	205,01	1354,28	

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	5,25	1,84	28,16	216,82	174
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		380гр	13,88	13,68	62,22	491,68	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	140
Всего за второй завтрак		100гр	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат луковый	40	0,54	3,6	2,8	45,34	80
	Щи со сметаной	180	1,5	1,21	6,64	44,39	30
	Картофельное пюре	110	2,57	3,67	6,31	97,35	56
	Котлета рыбная	50	6,88	2,24	5,57	70,0	87
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		600гр	14,83	11,35	62,82	434,47	
Полдник	Кисель	180	0	0	17,64	72,0	118
	Печенье	60	12,3	6,9	39,6	282,0	10.10.1.5
Всего за полдник		240гр	12,3	6,9	57,24	288,9	
Итого			41,41	32,33	192,08	1262,05	

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,4	168,71	68
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и повидлом	35/5/10	2,19	4,35	31,1	113,05	152/142/68
Всего за завтрак		380гр	12,84	17,93	70,62	434,6	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,84	1,96	36,31	79
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,84	4,75	16,78	137,52	83
	Рагу овощное	160	4,0	5,43	15,40	134,73	20
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		600гр	14,84	13,65	75,64	485,95	
Полдник	Блины	60	2,92	7,06	25,12	171,20	70
	Сгущенное молоко	20	0,73	0,87	5,55	32,8	10.4.3
	Чай с сахаром	180	0,18	0	11,37	45,36	132
Всего за полдник		260гр	3,83	7,93	42,04	249,36	
Итого			32,01	39,62	198,41	1212,91	

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,4	7,17	20,52	167,62	168
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		380гр	13,03	19,01	54,58	442,48	
Второй завтрак	Йогурт	100	2,5	1,2	18,0	94,0	120
Всего за второй завтрак		100гр	2,5	1,2	18,0	94,0	
Обед	Салат витаминный	40	0,45	2,86	3,15	40,36	5
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,04	1,71	11,02	88,15	32
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	160	13,22	11,99	13,91	224,12	75
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		600гр	20,05	17,19	69,58	530,02	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,18	0	11,37	45,36	132
	Пирожок печеный с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,75	138
Всего за полдник		240гр	3,63	1,4	44,7	205,11	
Итого			39,21	38,8	186,86	1271,61	

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая	150	5,25	1,84	28,16	216,82	174
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		370гр	13,02	11,95	62,99	477,71	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	40	0,67	2,84	3,40	41,41	18
	Суп рыбный из консервов	180	7,33	1,87	11,99	108,61	42
	Голубцы ленивые	160	11,70	11,70	14,95	213,14	92
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		600гр	23,04	17,04	71,84	540,55	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,18	0	11,37	45,36	132
	Ватрушка с творогом	65	6,81	7,08	21,52	186,74	136
Всего за полдник		245гр	6,99	7,08	32,89	232,1	
Итого			43,55	36,18	177,83	1293,36	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,14	7,7	22,84	177,27	181
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		370гр	11,91	17,81	57,67	438,16	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат витаминный	40	0,45	2,86	3,15	40,36	5
	Щи со сметаной	180	1,5	1,21	6,64	44,39	30
	Плов из курицы	160	16,59	5,81	26,76	226,0	304
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		600гр	21,88	10,51	78,05	488,14	
Полдник	Кисель	180	0	0	17,64	72,0	118
	Печенье	60	12,3	6,9	39,6	282,0	10.10.1.5
Всего за полдник		240гр	12,3	6,9	57,24	354,0	
Итого			46,59	35,33	203,07	1323,30	

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,74	7,2	19,76	167,37	66
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		380гр	13,37	19,04	53,82	442,23	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	140
Всего за второй завтрак		100гр	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом	40	0,67	2,84	3,4	41,41	18
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,87	37
	Вермишель отварная с маслом	110	4,29	4,51	22,92	152,08	75
	Котлеты мясные	50	5,7	6,21	4,05	90,39	98
	Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,8	116
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		625гр	16,49	16,4	86,19	561,94	
Полдник	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	120
	Булочка Веснушка	60	4,68	3,67	32,31	180,75	43
Всего за полдник		210гр	8,73	7,42	48,51	299,25	
Итого			38,99	43,26	198,32	1350,42	

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,6	15,48	148,28	33
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и повидлом	35/5/10	2,19	4,35	31,1	113,05	152/142/68
Всего за завтрак		380гр	12,72	16,71	66,7	414,17	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,84	1,96	36,31	79
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	2,77	1,57	4,88	58,48	28
	Фрикадельки мясные	50	7,14	5,62	3,06	94,00	107
	Каша гречневая	110	6,27	5,3	30,2	198,37	13
	Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,8	116
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		625гр	20,49	16,71	84,04	582,35	
Полдник	Кисель	180	0	0	17,64	72,0	118
	Оладьи	60	4,35	2,97	20,26	120,63	137
Всего за полдник		240гр	4,35	2,97	37,9	192,63	
Итого			38,06	36,5	198,75	1237,15	

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	130	10,21	11,79	4,18	162,41	39
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	4,51	7,3	14,71	144,05	152/142/27
Всего за завтрак		360гр	18,84	23,63	38,24	437,27	
Второй завтрак	Йогурт	100	2,5	1,2	18,0	94,0	120
Всего за второй завтрак		100гр	2,5	1,2	18,0	94,0	
Обед	Салат луковый	40	0,54	3,6	2,8	45,34	5
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	180	3,4	1,8	13,95	101,27	36
	Жаркое по домашнему	160	19,58	5,02	17,41	192,94	27
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		600гр	26,23	10,82	66,59	474,15	
Полдник	Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,94	17,69	149,51	43
	Чай с сахаром	180	0,18	0	11,37	45,36	132
Всего за полдник		240гр	4,28	5,94	29,06	194,87	
Итого			51,85	41,59	151,89	1200,29	

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,25	1,84	28,16	216,82	174
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,19	4,35	14,71	108,05	152/142
Всего за завтрак		370гр	13,02	11,95	62,99	477,71	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,11	10,11	43,0	130
Всего за второй завтрак		100гр	0,5	0,11	10,11	43,0	
Обед	Салат Витаминный	40	0,45	2,86	3,15	40,36	5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,13	0,49	13,07	77,08	27
	Каша гороховая	110	2,1	11,74	4,46	90,3	14
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	4,74	2,49	2,21	50,02	88
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,70	122
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,87	37,8	153
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,43	8,37	42,89	152
Всего за обед		600гр	13,76	18,21	64,39	435,15	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,18	0	11,37	45,36	132
	Сырники творожные	60	10,0	8,0	3,17	149,95	83
Всего за полдник		240гр	10,18	8,0	14,54	195,31	
Итого			37,46	38,27	152,03	1151,17	