

Приложение 2

к приказу от 19.01.2024г. № 38

Примерное десятидневное меню рационов питания детей 1-3 года МБДОУ детского сада "Теремок" Боковского района

№	Наименование блюд	Номер рецептур ы	Выход	еская ценность (ккал)	Пищевые вещества (мг)			Витамин С (мг)
					Белки	Жиры	Углевод ы	
1 день								
Завтрак								
1	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	№281	150	170,26	5,4	6,74	21,63	1,15
2	Бутерброд с маслом	№108/10	30	147,32	1,22	12,5	7,5	0
3	Кофейный напиток с молоком	№514	170	76,98	2,37	0,034	16,83	0,88
	ВСЕГО		350	394,56	8,99	19,274	45,96	2,03
Второй завтрак								
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2
	ВСЕГО		100	46	0,5	0,1	10,1	2
Обед								
1	Свекольник	№145	150	69,47	1,31	2,65	7,25	5,24
2	Котлета	№391	60	168,39	10,75	10,11	8,58	0
3	Картофельное пюре	№441	120	116,23	2,46	5,09	11,27	4,08
4	Салат из свежих помидоров с перцем	№20	30	33,51	0,32	3,03	1,09	14,87
5	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
7	Чай с сахаром	№505	150	45,09	0	0	11,28	0
	ВСЕГО		570	563,79	19,1	21,49	67,13	24,19
Полдник								
1	Кекс "Творожный"	№598	60	274,49	3,63	10,5	41,35	0,04
2	Молоко кипяченое	№529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38
	ВСЕГО		210	364,58	7,82	15,28	48,91	0,42
	ИТОГО		1230	1368,93	36,41	56,144	172,1	28,64
2 день								
Завтрак								
1	Омлет натуральный	№311	140	226,16	12,06	18,52	3,28	5,04
2	Икра кабачковая	№129	45	35,1	0,54	2,11	3,47	4,32
3	Хлеб пшеничный	№122	20	47	3,42	0,17	9,84	0
4	Какао с молоком	№508	150	88,72	1,96	0,34	19,47	0,49
	ВСЕГО		355	396,98	17,98	21,14	36,06	9,85
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (банан)	№126	120	120,16	2,08	0,14	28,36	13,5
	ВСЕГО		120	120,16	2,08	0,14	28,36	13,5
Обед								
1	Суп картофельный с клецками	№160/18	150	64,57	1,61	2,46	7,6	4,72
2	Птица отварная	№414	60	112,8	9,71	7,29	0	0,54
3	Каша гречневая вязкая	№263	120	171,19	5,5	7,59	19,74	0,86
4	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	№17	30	31,07	0,24	3,03	0,71	9,75

5	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
7	Компот из сухофруктов	№522	150	74,56	0,45	0	22,38	0,12
	ВСЕГО		570	585,29	21,77	20,98	78,09	15,99
Полдник								
1	Блинчики с джемом	№542	80	124,03	3,82	5,59	15,35	0,03
2	Молоко кипяченое	№529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38
	ВСЕГО		230	214,12	8,01	10,37	22,91	0,41
	ИТОГО		1275	1316,55	49,84	52,63	165,42	39,75
3 день								
Завтрак								
1	Каша кукурузная молочная	№280	150	180	4,63	5,34	27,81	0,85
2	Бутерброд с сыром	№105/10	35	123,14	5,01	8,16	7,42	0,11
3	Кофейный напиток с молоком	№514	170	76,98	2,37	0,034	16,83	0,88
	ВСЕГО		355	380,12	12,01	13,534	52,06	1,84
Второй завтрак								
1	Сок апельсиновый	№532	100	60	0,7	0,1	13,2	4
	ВСЕГО		100	60	0,7	0,1	13,2	4
Обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	№158	150	60,32	1,38	2,69	5,96	7,35
2	Биточки рыбные	№356	60	61,32	8,69	1,41	3,43	0,15
3	Картофельное пюре	№441	120	116,23	2,46	5,09	11,27	4,08
4	Винегрет овощной	№90	30	38,09	0,38	3,06	2,2	0,49
5	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
7	Чай с сахаром	№505	150	45,09	0	0	11,28	0
	ВСЕГО		570	452,15	19,47	17,33	61,8	12,07
Полдник								
1	Полоска песочная	№600	60	243,11	2,76	11,21	32,79	0,03
2	Кефир	№530	150	70,89	4,2	3,28	6,13	1,17
	ВСЕГО		210	314	6,96	14,49	38,92	1,2
	ИТОГО		1235	1206,27	39,14	45,454	165,98	19,11
4 день								
Завтрак								
1	Каша пшенная молочная жидкая	№282	150	161,16	5,84	7,41	26,94	1,1
2	Бутерброд с маслом	№108/10	30	147,32	1,22	12,5	7,5	0
3	Чай с молоком	№507	170	74,05	1,54	1,07	14,82	0,6
	ВСЕГО		350	382,53	8,6	20,98	49,26	1,7
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (апельсин)	№126	120	51,6	0,85	0,37	9,73	12
	ВСЕГО		120	51,6	0,85	0,37	9,73	12
Обед								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	№156	150	60,94	1,07	3,08	6,74	8,03
2	Рулет из говядины с яйцом	№396	60	113	8,59	7,33	3,17	0
3	Соус молочный	№447	30	21,97	0,67	1,33	1,79	0,13
4	Макаронные отварные	№432	120	176,33	4,42	4,98	27,08	0
5	Салат из свежих помидор и огурцов	№18	30	36,15	0,23	3,06	1,73	4,09
6	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0

7	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
8	Компот из сухофруктов	№522	150	74,56	0,46	0	22,38	0,12
	ВСЕГО		600	614,05	19,7	20,39	90,55	12,37
Полдник								
1	Йогурт	№531	150	130,5	7,5	4,83	12,75	0,92
2	Ватрушки с повидлом	№554	50	166,13	3,06	1,46	35,2	0,13
	ВСЕГО		200	296,63	10,56	6,29	47,95	1,05
	ИТОГО		1270	1344,81	39,71	48,03	197,49	27,12
5 день								
Завтрак								
1	Суп молочный с гречневой группой	№179	150	100,63	3,61	3,88	12,39	0,69
2	Бутерброд с джемом	№110/10	30	93,65	0,94	3,19	15,32	0,08
3	Кофейный напиток с молоком	№514	170	76,98	2,37	0,034	13,37	0,71
	ВСЕГО		350	271,26	6,92	7,104	41,08	1,48
Второй завтрак								
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2
	ВСЕГО		100	46	0,5	0,1	10,1	2
Обед								
1	Рассольник ленинградский	№148	150	73,4	1,25	3,23	7,25	7,14
2	Говядина, тушенная с капустой	№376	80	269,36	11,52	21,62	1,27	16,07
3	Картофельное пюре	№441	120	116,23	2,46	5,09	11,27	4,4
4	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
6	Чай с сахаром	№505	150	45,09	0	0	11,28	0
	ВСЕГО		560	635,18	19,49	30,55	58,73	27,61
Полдник								
1	Запеканка из творога	№323	100	246,59	17,64	12,22	15,73	0,39
3	Соус молочный сладкий	№452	20	24,24	0,52	1,41	3,15	0,1
3	Молоко кипяченое	№529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38
	ВСЕГО		270	360,92	22,35	18,41	26,44	0,87
	ИТОГО		1280	1313,36	49,26	56,164	136,35	31,96
6 день								
Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая	№277	150	161,24	4,66	5,31	23,19	1,04
2	Бутерброд с маслом	№108/10	30	147,32	1,22	12,5	7,5	0
3	Чай с молоком	№507	170	74,05	1,24	1,07	14,82	0,6
	ВСЕГО		350	382,61	7,12	18,88	45,51	1,64
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (яблоко)	№126	120	54	0,48	0,4	12,48	1,6
	ВСЕГО		120	54	0,48	0,4	12,48	1,6
Обед								
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	№163/18	150	96,43	3,01	4,19	7,54	9,38
2	Рыба тушенная с овощами	№354	110	104,24	10,49	5,65	4,72	2,18
3	Картофель отварной	№438	120	103,63	2,21	5,74	13,14	16,16
4	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
6	Компот из сухофруктов	№522	150	74,56	0,46	0	22,38	0,12
	ВСЕГО		590	509,96	20,43	16,19	75,44	27,84

Полдник								
1	Оладьи из творога	№340	120	266,89	14,45	12,88	23,65	0,3
2	Молоко сгущенное	№493	15	4,92	0,11	0,13	0,83	0
3	Молоко кипяченое	№529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38
	ВСЕГО		285	361,9	18,75	17,79	7,56	0,68
	ИТОГО		1345	1308,47	46,78	53,26	140,99	31,76
7 день								
Завтрак								
1	Омлет с зеленым горошком	№312	140	153,4	9,2	10,8	4,86	1,62
2	Салат из свежих огурцов	№16	45	46,19	0,33	4,55	1,03	9,42
3	Хлеб пшеничный	№122	20	47	1,52	0,17	9,84	0
4	Какао с молоком	№508	150	88,72	1,96	0,34	19,47	0,49
	ВСЕГО		355	335,31	13,01	15,86	35,2	11,53
Второй завтрак								
1	Сок апельсиновый	№532	100	60	0,7	0,1	13,2	4
	ВСЕГО		100	60	0,7	0,1	13,2	4
Обед								
1	Суп-лапша домашняя	№171	150	71,49	1,68	3,5	8,36	0,3
2	Плов из отварной птицы	№416	180	267,13	11,28	11,25	31,23	0,34
3	Салат из свежих помидоров с перцем	№20	30	33,51	0,32	3,03	1,09	14,87
4	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
6	Чай с сахаром	№505	150	45,09	0	0	11,28	0
	ВСЕГО		570	548,32	17,54	18,39	79,62	15,51
Полдник								
1	"Крендель сахарный"	№569	60	235,65	4,31	7,95	36,76	0
2	Йогурт	№531	150	130,5	7,5	4,83	12,75	0,92
	ВСЕГО		210	366,15	11,81	12,78	49,51	0,92
	ИТОГО		1235	1309,78	43,06	47,13	177,53	31,96
8 день								
Завтрак								
1	Каша "Дружба"	№275	150	161,46	3,95	8,49	17,01	1
2	Бутерброд с сыром	№105/10	35	123,14	5,01	8,16	7,42	0,11
3	Чай с молоком	№507	170	74,05	1,24	1,07	14,82	0,6
	ВСЕГО		355	358,65	10,2	17,72	39,25	1,71
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (банан)	№126	120	120,16	2,08	0,14	28,36	13,5
	ВСЕГО		120	120,16	2,08	0,14	28,36	13,5
Обед								
1	Солянка из птицы	№150	150	80,37	4,11	6,15	2,18	1,72
2	Тефтели рыбные с соусом	№360	80	72,42	7,07	1,64	7,34	0,25
3	Каша ячневая вязкая	№270	120	162,76	3,13	6,29	23,77	1,47
4	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	№17	30	31,07	0,24	3,03	0,71	2,18
5	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
7	Компот из сухофруктов	№522	150	74,56	0,46	0	22,4	0,12

	ВСЕГО		590	552,28	19,27	17,72	84,06	5,74
Полдник								
1	Кефир	№530	150	70,89	4,2	3,28	6,13	1,17
2	Пирожок с повидлом	№556	60	187,32	3,29	3,81	28,72	0,03
	ВСЕГО		210	258,21	7,49	7,09	34,85	1,2
	ИТОГО		1275	1289,3	39,04	42,67	186,52	22,15
9 день								
Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	№180	150	107,35	4,29	3,93	12,94	0,69
2	Бутерброд с джемом	№110/10	30	93,65	0,94	3,19	15,32	0,08
3	Кофейный напиток с молоком	№514	170	76,98	2,37	0,034	16,83	0,9
	ВСЕГО		350	277,98	7,6	7,154	45,09	1,67
Второй завтрак								
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2
	ВСЕГО		100	46	0,5	0,1	10,1	2
Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем	№142	150	60,94	1,07	3,08	6,74	8,03
2	Мясо тушеное	№374	60	110,45	9,12	7,59	1,41	0,51
3	Картофельное пюре	№441	120	116,23	2,46	5,09	11,27	4,4
4	Салат из свежих помидоров и яблок	№19	30	36,15	0,23	3,06	1,73	4,1
5	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
7	Чай с сахаром	№505	150	45,09	0	0	11,28	0
	ВСЕГО		570	499,96	17,14	19,43	60,09	17,04
Полдник								
1	Запеканка рисовая с творогом	№326	120	167	7,12	5,72	30,29	0,06
2	Соус молочный сладкий	№452	20	24,24	0,52	1,41	3,15	0,1
2	Молоко кипяченое	№529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38
	ВСЕГО		290	281,33	11,83	11,91	41	0,54
	ИТОГО		1310	1105,27	37,07	38,594	156,28	21,25
10 день								
Завтрак								
1	Омлет с морковью	№317	140	195,76	10,22	15,08	4,98	1
2	Салат из свежих помидор	№21	45	50,28	0,45		1,56	9,22
3	Хлеб пшеничный	№122	20	47	1,52	0,17	9,84	0
4	Какао с молоком	№508	150	88,72	1,96	0,34	19,47	0,49
	ВСЕГО		355	381,76	14,15	15,59	35,85	10,71
Второй завтрак								
1	Фрукты свежие (апельсин)	№126	120	51,6	0,85	0,37	9,73	12
	ВСЕГО		120	51,6	0,85	0,37	9,73	12
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	№161	150	68,13	1,67	1,76	9,08	0,55
2	Фрикадельки, тушеные в соусе	№402	80	121,15	7,89	7,62	5,26	0
3	Каша гречневая вязкая	№263	120	171,19	5,5	7,59	19,74	0,86
4	Винегрет овощной	№90	30	36,09	0,38	3,06	2,2	0,49

5	Хлеб пшеничный	№122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
6	Компот из сухофруктов	№522	150	74,56	0,46	0	22,34	0,12
	ВСЕГО		590	602,22	20,16	20,64	86,28	2,02
Полдник								
1	Вареники ленивые	№335	120	254,11	16,95	12,95	17,11	0,22
2	Молоко кипяченое	№529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38
	ВСЕГО		270	344,2	21,14	17,73	24,67	0,6
	<u>ИТОГО</u>		270	<u>1379,78</u>	<u>56,3</u>	<u>54,33</u>	<u>156,53</u>	<u>25,33</u>

Использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, отпечатано в ЗАО "Полиграфкомплект", Пермь 2012 г., под редакцией А. Я. Перевалова.