

Утверждаю
Заведующая МБДОУ Д/С №11 «Лучик»
Кирыянова И.В.
2023 г



**10-ти дневное меню для младшего дошкольного возраста (от 2-до
3 лет) на осенний- зимний период. Согласно нормам потребления
на 2023-2024 учебный год**

Литература:

Компьютерная программа «Детский сад»;

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна (Пермь 2011г.)

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1 понедельник							
Завтрак 08:00-09:00							
Каша ячневая молочная	150	7.44	5.5	32.47	201.5	0	69/А
Кофейный напиток	150	1.4	0	12	75.2	0	396
Бутерброд с маслом	20/7	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за завтрак	327	11,29	13,05	49,09	412,7	0	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	3/399
Итого за 2 завтрак	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	
Обед							
Огурец свежий (соленый)	40	0,036	0,05	1,13	6,3	0	
Свекольник с кипяченой сметаной	150/10	1.32	4.48	7.38	75	0	55
Плов из птицы	170	22	20.33	36,8	418	0	304
Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	150	0.44	0.02	28	113	50.4	376
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,7	72,4	0	700
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	0	701
Итого за обед	560/35%	28.7	26.3	101.9	763.3	0	
Полдник							
Суп молочный вермишелевый	150	5.5.	4.3	38	211,4	0	93
батон	20	2.3	0.9	14.9	78.6	0	701
Итого за полдник	170/15%	16.12	10.5	33.61	310.240	52.4	

Итого за первый день	1157.0	56.61	50.35	186.4	1542.34		
-----------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--	--

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2 вторник							
Завтрак							
Каша «Дружба»	150	6.32	6,0	28.34	192.62	0	68
Кофейный напиток	150	1.4	0	17.4	75.2	0	396
Бутерброд с маслом	20/7	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за завтрак	327	10.17	13.55	60.36	403.82	0	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	3/399
Итого за 2 завтрак	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	
Обед							
Свекла вареная	40	0.6	0.04	4	16.8	0	150
Суп картофельный с крупой (гречка) и кипяченой сметаной	150/10	4.82	5.08	16.84	133	0	80
Тефтели рыбные в томатном соусе	30/10	6.8	5.48	12.16	125.14	0	261
Пюре из картошки	150	5,76	0,82	31,14	155.1	0	321
Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	150	0.44	0.02	28	113	50.4	376
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,7	72,4	0	700
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	0	701
Итого за обед	580/35%	23.32	12.840	120.74	694.04		
Полдник							
Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.5	0	213
Чай с лимоном	150	0.7	0.01	15.31	61.61	1.2	393
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	0	701
Итого за полдник	230	12.65	19.96	12.79	302.06	52.4	

Итого за второй день	1237,0	46.64	46.85	205.69	1456.02	4.12	
----------------------	--------	-------	-------	--------	---------	------	--

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3 среда							
Завтрак							
Каша манная молочная	150	6.2	4.48	31.64	191.7	0	189
Кофейный напиток	150	3.12	2.66	15	94	0	396
Бутерброд с повидлом	20/7	2.45	7.55	14.62	136	0	2
Итого за завтрак	327	11.77	14.69	61.26	421.7	0	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	3/399
Итого за 2 завтрак	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	
Обед							
Зелёный горошек	40	2.25	0.09	3.74	24.75	0	38
Суп с рубленым вареным яйцом с кипяченой сметаной	150/10	6.3	5.17	16	130	0	295
Голубцы ленивые	150	19.45	12.49	27.57	300.67	0	298
Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	150	0.44	0.02	28	113	50.4	376
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,7	72,4	0	700
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	0	701
Итого за обед	540/36%	33.34	19.17	103.91	719.42	52.4	
Полдник							
Булочка веснушка	160	4.27	3.62	14.9	135.5		473
Кисель	150	0	0	86	34.5		122
Итого за полдник	210	4.42	3.62	100.9	170	0	
Итого за третий день	1177,0	56.09	37.98	277.06	1367.22	54.52	

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4 четверг							
Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сахаром	150	6.87	5.97	38.68	235.81	0	66
Чай с лимоном	150	0.7	0.01	15.31	61.61	1.2	393
Бутерброд с маслом и сыром	20/7	2.45	7.55	14.62	136	0	3/1
Итого за завтрак	327	11.77	14.69	61.26	421.7	1.2	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	3/399
Итого за 2 завтрак	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	
Обед							
Икра кабачковая	40	0.95	4.45	3.85	59.5	0	5
Суп с бобовыми на к/б	150	2.05	3.1	13	87	0	81
Макаронник с курицей	150/20	4.56	20.73	56.15	238.36		209
Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	150	0.44	0.02	28	113	50.4	376
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,7	72,4	0	700
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	0	701
Итого за обед	550/40%	26.08	25.33	120.26	819.45	52.4	
Полдник							
Запеканка манная с творогом со сгущенным молоком	80/20	5.5	4.3	38	211.4		189
Чай с сахаром	150	2,3	0,9	14,9	78,6	0	394
Итого за полдник	250/15%	7.8	5.2	52.9	290		
Итого за четвертый день	1227,0	46.15	45.72	246.22	1307.25	56.9	

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5 пятница							
Завтрак							
Каша «Боярская» пшеничная с изюмом	150	9.31	14.75	33.36	193.43	0.18	167
Кисель из концентрата плодового и ягодного	150	0	0	8.6	34.5	0	122
Бутерброд с маслом	20/7	2.45	7.55	14.62	136	0	3
Итого за завтрак	327	11.76	22.3	56.58	363.93	0	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	3/399
Итого за 2 завтрак	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	
Обед							
Огурец свежий (соленый)	40	0,036	0,05	1,13	6,3	0	150
Щи из свежей капусты на костном бульоне	150/10	2.09	5.69	7.17	188.28	0	66
Гуляш из отварного мяса	30	9.05	13	1.92	109.08	0	277
Пюре из гороха с маслом	150	11.86	5.12	50.84	236.76	0	179
Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	150	0.44	0.02	28	113	50.4	376
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,7	72,4	0	700
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	0	701
Итого за обед	570/36%	19.9	24.96	87.27	704.91	54.9	
Полдник							
Омлет	50	7.06	13.58	1.35	86.3	0	215
Чай с сахаром	150	0.12	0	15.44	62.24	0	394
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	0	701

Итого за полдник	220/15%	9.48	14.48	31.69	296.14		
Итого за пятый день	1217,0	41.64	47.76	187.34	1421.08	56.9	

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6 понедельник							
Завтрак							
Каша молочная кукурузная	150	6.33	6.0	28.33	192.62	0	
Какао с молоком	150	2.9	2.9	18.8	91	0	397
Бутерброд с маслом	20/7	2.45	7.55	14.62	136	0	3
Итого за завтрак	327	11.68	16.45	61.72	419.62	0	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	3/399
Итого за 2 завтрак	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	
Обед							
Горошек консервированный	40	3.13	0.20	6.37	39.80	0	11
Суп картофельный с макаронными изделиями и кипяченой сметаной	150/10	6.3	5.17	16	130	0	82
Тефтели рыбная тушеные в соусе томатном с овощами	30	14.8	11.9	2.5	180.3	0	261
Каша пшеничная	150	9.02	7.87	36.7	170.6	0	301
Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	180	0.44	0.02	28	113	50.4	376
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,7	72,4	0	700
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	0	701
Итого за обед	600/35%	36.77	47.22	115.77	851.8	50.4	
Полдник							
Оладьи с маслом сахаром	60/10	7.06	13.58	1.35	156.3	0	449

Кисель из концентрата плодового и ягодного	150	0	0	8.6	34.5	0	122
Итого за полдник	220/15%	7.06	13.58	9.95	190.8		
Итого за шестой день	1247,0	56.01	77.75	219.92	1517.52	52.4	

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7 вторник							
Завтрак							
Макароны отварные с маслом сахаром	150	6.33	10.18	26,34	223.16	0.9	205
Кофейный напиток	150	1.4	0	17.4	75.2	0	396
Бутерброд с маслом	20/7	2.45	7.55	14.62	136	0	1
Итого за завтрак	327	7.15	17.75	81.52	515.7	0	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	3/399
Итого за 2 завтрак	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	
Обед							
Свекла отварная	40	0.36	0.05	1.13	6.3	0	
Суп с клецками и кипяченой сметаной	150/10	2.05	3.1	13	87	0	120/85
Картофель тушеный с мясом	150/20	8.21	7.49	8.69	140.07	0	102
Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	150	0.44	0.02	28	113	50.4	376
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,7	72,4	0	700
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	0	701
Итого за обед	560/43%	32.35	15.4	127.55	749.94	50.4	
Полдник							
Каша гречневая с маслом сахаром	150/10/5	4.27	3.62	21	135.5	0	67
Какао с молоком	150	2.9	2.9	18.8	91	0	397

Батон	20	2.3	0.9	14.9	78.6	0	701
Итого за полдник	335/19%	9.47	7.42	54.7	305.1		
Итого за седьмой день	1322,0	59.57	41.07	275.57	1626.84	52.4	

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8 среда							
Завтрак							
Каша овсяная из геркулеса	150	6.33	6.0	28.33	192.62	0	
Кофейный напиток	150	1.4	0	17.4	75.2	0	396
Бутерброд с маслом и сыром	20/7/7	6.28	9.48	9.66	145.5	0	3/1
Итого за завтрак	334	14.01	19.66	53.4	443.86	0	
Второй завтрак							
Сок фруктовых	Ф	И					

Итого за полдник	220/15 %	5.5	4.3	46.6	245.9		
Итого за восьмой день	1239,0	52.36	39.86	239.35	1495.8	53.6	

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9 четверг							
Завтрак							
Каша пшенная молочная	150	6.04	5.5	31.32	198.94	0	70
Кофейный напиток	150	1.4	0	17.4	75.2	0	395
Бутерброд с повидлом	20/7	2.45	7.55	14.62	136	0	2
Итого за завтрак	327	9.53	13.05	63.34	410,14	0	
Второй завтрак							
Фрукты (яблоки)	100	0.26	0,17	13.81	52	0.2	368
Итого за 2 завтрак	100	0.26	0,17	13.81	52	0.2	
Обед							
Зеленый горошек	30	2.25	0.09	3.74	24.75	0	
Суп с мясными фрикадельками	150/10	1.28	5.6	9.15	75	0	83
Гуляш	30	9.05	13	1.92	109.08	0	277
Макароны отварные	150	5.76	0.82	31.14	155.1	0	204
Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	150	0.44	0.02	28	113	50.4	376
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,7	72,4	0	700
Хлеб пшеничный	20	2,3	0.9	14,9	78,6	0	701
Итого за обед	560/40 %	41.3	35.71	120.01	889.03	50.4	
Полдник							

Запеканка вермишелевая с творогом и мол. сгущен.	80/20	13.54	11.28	36.08	318.7		211
Какао с молоком	150	4.15	4.15	16.55	100.24		397
Итого за полдник	250/15%	17.69	15.43	52.63	418.94	50.6	
Итого за девятый день	1237.0	41.78	64.36	249.79	1770.11	50.6	

Вода питьевая (на весь день) 300мл.

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10 пятница							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	6.87	5.97	38.68	235.81	0	167
Кофейный напиток	150	1.4	0	17.4	75.2	0	395
Бутерброд с маслом	20/7	2.45	7.55	14.62	136	0	2
Итого за завтрак	327	10.72	13.51	70.76	447.61	0	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	3/399
Итого за 2 завтрак	100	0.5	0,5	11.8	56,1	2	
Обед							
Икра кабачковая	40	0.95	4.45	3.85	59.5	0	5
Рассольник с кипяченой сметаной	150/10	1.63	5.08	13.05	104.25	0	73
Мясо тушеное	30	9.14	8.96	3.81	133.95	0	257
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8.6	7.4	43	275	50.4	67
Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	150	0.44	0.02	28	113	0	376
Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13,7	72,4	0	700
Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	14,9	78,6	50.4	701
Итого за обед	570/43%	25.66	27.31	119.58	796.44	0	
Полдник							
Печенье (вафли),	40	2,59	3.5	26.67	142.10	0	151/152

Чай с лимоном	150/10	0.12	0	15.44	62.24	0.02	393
Конфеты	30	1.92	10.47	16.5	162.99	0.02	21
Итого за полдник	230/15%	4.63	13.97	202.14	367.33	52.42	
Итого за десятый день	1227.0	41.51	55.29	249.79	1667.48	52.42	
Среднее значение за 5 дней	1203.0	61.48	45.73	220.5	1418.78		
Среднее значение за 10 дней	1228.7	55.83	49.74	230.78	1492.29		