

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦРР – Детский сад № 91 «СТРОИТЕЛЬ» г. УЛАН-УДЭ
670033, г. Улан-Удэ, ул. Краснофлотская, 8 «А», тел./факс.: (3012) 42-50-83
E-mail: ds_91@govrb.ru



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей
от 1,5 до 3 лет
с 10,5 - часовым пребыванием в ДОУ

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
Авторы: М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва 2021г

Возрастная

категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,00	8,77	34,65	238,09	181
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Чай с молоком	150	1,06	0,94	11,10	56,5	378
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	7,81	13,53	46,29	438,86	
10:00	фрукт	150	0,36	0,23	19,06	72	H
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,36	0,23	19,06	72	
ОБЕД	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,48	3,9	H
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	12,56	85,14	103
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Кисель	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
		110	6,30	4,47	28,34	178,75	302
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	24,16	21,07	67,40	609,1	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	2,22	2,68	4,60	53,4	121
	Печенье сахарное	20	1,40	3,80	13,20	92	H
	Чай	150	0,30	0,08	0,06	2,1	375
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	5,50	6,76	18,28	194,26	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1425	37,83	41,59	151,03	1314,22
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром)	180	6,44	10,04	31,75	244,28	182	
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376	
	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	H	
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	53	H	
						393,14		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
10:00	Снежок 3,2%	370	8,13	10,66	65,65	126	H	
ИТОГО ЗА 10:00								
ОБЕД	Помидор	30	0,33	0,06	1,11	6	H	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,28	3,56	5,69	64,62	88	
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	80	8,27	10,02	8,79	131	268	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15	388	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	312	
		590	14,87	17,81	47,11	460,38		
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,91	16,59	42,00	405	223	
	Чай	150	0,30	0,08	0,06	2,1	375	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				320	23,79	16,87	42,48	453,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1430	50,99	50,14	171,74	1433,38
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	7,43	10,62	36,95	274,09	183	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H	
	Чай	150	0,30	0,08	0,06	2,1	375	
	Конфета шоколадная	20	0,00	0,00	0,00	0	H	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
10:00	фрукт	375	9,35	14,52	37,49	355,95		
ИТОГО ЗА 10:00								
ОБЕД	Макароник с мясом или субпродуктами	145	17,79	24,82	20,74	275,01	285	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H	
	Суп с рыбными консервами	180	1,53	1,93	12,19	72,47	H	
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,24	0,01	21,63	88,5	348	
		30	0,82	2,16	4,36	40,14	73	
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК				545	22,62	29,36	59,88	568,08
ПОЛДНИК				150	13,93	24,82	2,64	269,65
ПОЛДНИК								210

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
		320	15,60	25,06	12,36	374,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	62,57	70,44	153,23	1546,12	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Каша рисовая	180	5,22	9,32	41,13	270	177
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	10,27	41,9	377
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Йогурт 3,2%	355	6,93	13,15	51,88	391,66	
		150	4,50	4,80	18,75	136,5	H
	ИТОГО ЗА 10:00	150	4,50	4,80	18,75	136,5	
	ОБЕД	30	0,19	0,03	1,09	4,5	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2,00	11,09	76,32	104
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	312
	Морс ягодный	150	0,08	0,00	21,79	85,35	360
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	Котлеты (биточки) рыбные	60	6,40	3,94	7,26	91,43	492
		570	12,73	9,93	57,18	450,21	
	Полдник	100	6,78	13,96	42,14	321	425
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		250	6,87	14,00	51,44	359,18	
		1325	31,03	41,88	179,25	1337,55	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	4,97	9,14	35,55	245,45	175
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	382
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	53	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
		365	11,89	18,94	59,07	456,4	
	сок	150	1,29	0,39	26,95	105	H
	ИТОГО ЗА 10:00	100	1,29	0,39	26,95	105	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,00	3,36	17,4	H
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74	102
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78	304
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,06	24,02	99,6	349
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Гуляш из индейки	80	7,60	5,26	2,29	95,4	261

ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	6,41	3,81	20,26	140,28	410		
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,50	3,85	29,56	178,46			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	58,37	54,43	146,09	1423,74			
День 8 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	7,43	10,62	36,95	274,09	183		
	Варенье из яблок	20	0,08	0,06	13,64	55,42	Н		
	Чай	150	0,30	0,08	0,06	2,1	375		
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	53	Н		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,31	11,34	60,93	384,61			
10:00	фрукт	150	15,00	1,50	43,50	247,5	389		
ИТОГО ЗА 10:00		150	15,00	1,50	43,50	247,5			
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,00	3,36	17,4	Н		
	Суп картофельный с крупой(пшено, перловая)	180	1,42	1,94	8,71	61,74	101		
	Фрикадельки в соусе	60	4,93	6,60	6,04	104,57	280		
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78	304		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,06	24,02	99,6	349		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н		
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	12,42	12,98	70,00	529,05			
ПОЛДНИК	Макаронные отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,8	204		
	Чай с молоком	150	1,06	0,94	11,10	56,5	378		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	12,79	13,08	37,11	354,06			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	49,52	38,90	211,54	1515,22			
День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	180	7,07	9,05	44,42	288	173		
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	10,27	41,9	377		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	Н		
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8,78	12,88	55,17	409,66			
10:00	Йогурт 3,2%	150	4,50	4,80	18,75	136,5	Н		
ИТОГО ЗА 10:00		150	4,50	4,80	18,75	136,5			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	30	0,33	0,06	1,11	6	Н		
	Рыба припущенная (Из филе, выпускаемого промышленностью с маслом)	180	1,28	3,56	5,69	64,62	88		
		60	9,94	6,86	0,50	81,82	227		

Пюре картофеля		110	2,24	3,52	14,99	100,65	312
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
Морс ягодный		150	0,51	0,21	15,57	66,15	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	16,54	14,65	38,82	411,2	
ПОЛДНИК	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	100	4,64	0,99	23,45	121	434
	Чай с сахаром	150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,73	1,03	32,75	159,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	34,55	33,36	145,49	1116,54	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром)	180	6,44	10,04	31,75	244,28	182
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Кофейный напиток	150	3,06	2,65	13,18	88,95	382
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	H
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	13,44	19,46	45,41	448,99	
10:00	Сок	150	1,29	0,39	26,95	105	H
	ИТОГО ЗА 10:00	100	1,29	0,39	26,95	105	
ОБЕД	Огурцы соленные	30	0,24	0,03	0,48	3,9	H
	Суп гороховый	180	2,56	3,31	13,54	103,86	108
	Бефстроганов	60	9,12	13,86	3,07	174	250
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,53	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	18,29	20,95	59,23	582,6	
Полдник0	Коржик молочный	85	4,89	8,43	47,68	286	456
		150	0,09	0,04	9,30	38,18	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	4,98	8,47	56,98	324,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	38,00	49,27	188,57	1460,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13440	430,44	463,22	1667,24	13693,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1344	43,04	46,32	166,72	1369,36	