

"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № _____"

подпись _____
расшифровка _____

" _____ " _____ 2023 год



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска
Кузнецов О.В.

" 15 " ноября 2023 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 20", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (общеразвивающей направленности)									
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Пищевые вещества		
							Эн. ценность	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак									
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00			
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65			
№182	Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35			
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80			
Итого:									
		345	10,22	17,92	49,85	401,80			
Второй завтрак									
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25			
Итого:									
		125	0,10	0,00	14,50	56,25			
Обед									
№57	Икра кабахья консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,32			
№95	Суп с рыбными консервами	15/150	5,60	5,50	9,40	110,30			
№303	Тфтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18	165,00			
№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00	126,00			
ТТК	Напиток ягодный	150	0,08	0,08	19,80	81,00			
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00			
Итого:									
		595	20,62	20,84	81,24	581,62			
Подлинк									
№169	Запеканка овощная с маслом	150/3	4,48	6,20	11,50	152,60			
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00			
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00			
Итого:									
		323	6,14	6,61	33,90	253,60			
ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)									
Завтрак									
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00			
№182	Каша «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72			
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00			
Итого:									
		350	10,84	15,47	50,04	383,72			
Второй завтрак									
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60			
Итого:									
		100	0,40	0,40	4,33	46,60			
Обед									
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20			
№73	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	150/7	1,28	3,67	5,57	60,37			
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	140/5	15,60	10,25	29,16	272,12			
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60			
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00			
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00			
Итого:									
		542	21,42	17,21	77,53	552,29			
Подлинк									
ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10	253,10			
№362	Рагу овощное	120	2,82	5,34	9,90	103,20			
№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00			
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00			
Итого:									
		360	14,30	19,02	66,98	497,30			
ВСЕГО									
		1352	46,96	52,10	198,88	1479,91			

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)								
							Питательные вещества								
							Завтрак								
№3	Бульбод с маслом и сыром	10/5/25	4,34	6,78	12,10	127,00									
№229	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,60	17,50	2,00	208,00									
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15									
							Итого:								
							365	17,47	26,49	27,62	419,15				
							Второй завтрак								
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25									
							Итого:								
							125	0,10	0,00	14,50	56,25				
							Обед								
ТТК	Свежая отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20									
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	3,90	2,80	20,00	121,00									
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	150	16,50	8,01	13,50	218,59									
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60									
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00									
							Итого:								
							520	23,38	11,17	64,50	480,39				
							Подлник								
№277	Тфтели рыбные тушеные со сметанным соусом	60/15	7,71	3,14	9,16	96,00									
ТТК	Картофель тушеный	120	3,90	7,80	14,30	137,00									
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00									
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00									
							Итого:								
							365	13,71	11,57	53,16	366,00				
							ВСЕГО								
							1375	54,66	49,23	159,78	1321,79				
							ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)								
							Завтрак								
№1	Бульбод с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00									
№199	Каша гречневая на молоке	150	5,94	8,85	21,34	188,06									
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80									
							Итого:								
							350	10,65	14,96	47,04	364,86				
							Второй завтрак								
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60									
							Итого:								
							100	0,40	0,40	4,33	46,60				
							Обед								
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00									
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/7	2,12	3,06	8,71	71,40									
№327	Супле куриное	60	9,88	10,40	1,84	140,00									
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80									
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60									
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00									
							Итого:								
							557	19,24	17,63	67,81	508,80				
							Подлник								
№243	Запеканка из творога с морковью, ступенное молоко	130/15	19,78	12,60	21,10	288,70									
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00									
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00									
							Итого:								
							315	21,44	13,01	43,50	389,70				
							ВСЕГО								
							1322	51,73	46,00	162,68	1309,96				

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)	
			Белки	Жиры	Углеводы		
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
Завтрак							
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00	
№182	Каша манная молочная жидкая	150	5,22	8,46	20,35	176,96	
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00	
Итого:							404,96
Второй завтрак							
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
Итого:							46,60
Обед							
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20	
№63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/7	1,45	3,93	10,20	83,00	
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	150	11,10	8,24	25,50	221,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
Итого:							424,00
Полдник							
№226	Лавашник с творогом	150\5	13,31	11,66	31,20	283,00	
№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
Итого:							467,80
Девятый день (ЧЕТВЕРГ)							
Завтрак							
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	
№182	Каша "Рябчик"	150	4,98	5,66	20,71	152,25	
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15	
Итого:							327,40
Второй завтрак							
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25	
Итого:							56,25
Обед							
ТТК	Свежая отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20	
№87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81,00	
№322	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	8,98	9,25	9,30	157,20	
№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00	126,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
Итого:							505,00
Полдник							
№284	Супле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00	
№350	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,40	4,24	10,64	113,01	
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
Итого:							304,01
ВСЕГО							1192,66

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность (к/кал)	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26	
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80	
Итого:							354,06
Второй завтрак							
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
Итого:							46,60
Обед							
№57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,32	
№83	Суп картофельный с куринными фрикадельками	15/150	3,98	3,11	9,27	81,00	
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110/40	10,61	6,81	15,04	164,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
Итого:							404,92
Полдник							
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	130/15	17,90	11,30	19,80	275,00	
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
Итого:							408,00
ВСЕГО							1213,58
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику <td>Наименование блюда <td>Выход блюда <td>Белки <td>Жиры <td>Углеводы <td>Эн. ценность (к/кал)</td> </td></td></td></td></td>	Наименование блюда <td>Выход блюда <td>Белки <td>Жиры <td>Углеводы <td>Эн. ценность (к/кал)</td> </td></td></td></td>	Выход блюда <td>Белки <td>Жиры <td>Углеводы <td>Эн. ценность (к/кал)</td> </td></td></td>	Белки <td>Жиры <td>Углеводы <td>Эн. ценность (к/кал)</td> </td></td>	Жиры <td>Углеводы <td>Эн. ценность (к/кал)</td> </td>	Углеводы <td>Эн. ценность (к/кал)</td>	Эн. ценность (к/кал)	
Завтрак							
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26	
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80	
Итого:							354,06
Второй завтрак							
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
Итого:							46,60
Обед							
№57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,32	
№83	Суп картофельный с куринными фрикадельками	15/150	3,98	3,11	9,27	81,00	
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110/40	10,61	6,81	15,04	164,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
Итого:							404,92
Полдник							
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20	
ТТК	Суп картофельный с яблоком на курином бульоне	15/150	3,18	3,20	8,70	76,37	
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
Итого:							534,17
Полдник							
№272	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00	
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,00	
№413	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,20	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
Итого:							304,20
ВСЕГО							1250,48
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:							12972,35
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:							1297,24