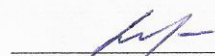


Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад «Ленок»

СОГЛАСОВАНО:

Мед.сестра МБДОУ детский сад «Ленок»



В.Д. Лекомцева



И.о. заведующего МБДОУ
детский сад «Ленок»

А.В. Максимова

Приказ № 3/ОД от 02 марта 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Ленок»
с 10,5 – часовым пребыванием
возраст с 1,5 до 3 лет
(период весна - лето)

Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей
в дошкольных организациях Удмуртской Республики
(Ижевск, 2013 год)

День: 1

неделя: первая

сезон: весна - лето

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
106	каша вязкая (рисовая с маслом)	150	2.32	4.00	24.15	141.00	0.00
264	кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.00	11.97	75.83	0.97
	сыр п / порционный	10	2.32	2.96	0.00	36.40	0.07
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
	Итого:	340	9.56	9.23	51.00	315.48	1.04
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	150	0.60	0.60	14.80	70.50	15.00
	итого:	150	0.60	0.60	14.80	70.50	15.00
	Обед						
39	салат картофельный	30	0.45	1.55	4.12	32.10	0.35
64	суп с макаронными изделиями, картофелем	150	1.62	1.70	10.32	62.85	4.95
86	свекла тушеная в сметане	100	2.07	6.36	9.43	103.30	1.33
181	биточки из говядины	50	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0.40	0.02	24.97	102.60	36.20
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	555	14.98	15.88	72.22	487.30	43.41
	Полдник:						
270	кисломолочный продукт (снежок)	180	5.40	2.78	6.84	63.00	18.00
294	булочка "Российская"	50	3.51	4.00	27.75	160.60	0.00
	Итого:	230	8.91	6.78	34.59	223.60	18.00
	ВСЕГО за первый день	1275	34.05	32.49	172.61	1096.88	77.45

День: 2

неделя: первая

сезон: весна - лето

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамин
			Б	Ж	У		(мг) С
	Завтрак						
131	омлет натуральный с маслом	80	7.21	10.01	1.79	125.00	0.39
266	какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	89.20	0.54
	масло сливочное	5	0.43	3.76	2.56	34.40	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
	Итого:	265	13.25	16.70	32.41	310.85	0.93
	2 завтрак						
	сок фруктовый (персиковый)	180	0.90	0.18	18.20	82.80	18.00
	итого:	180	0.90	0.18	18.20	82.80	18.00
	Обед						
	овощная нарезка (томат свежий)	30	0.30	0.06	1.10	6.90	7.50
52	борщ с капустой и картофелем	150	1.10	2.94	7.65	61.50	6.16
216	пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.60	92.00	12.13
177	гуляш из отварного мяса (60 / 60)	120	15.42	12.41	3.96	189.00	0.60
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0.40	0.02	24.97	102.60	36.20
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	595	22.67	19.15	69.55	539.07	62.59
	Полдник:						
264	кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.00	11.97	75.83	0.97
93 / 237	котлеты капустные, молочный соус	130	5.24	5.45	19.60	148.80	20.35
	Итого:	280.0	7.61	7.45	31.57	224.63	21.32
	ВСЕГО за второй день	1320	44.43	43.48	151.73	1157.35	102.84

День: 3

неделя: первая

сезон: весна - лето

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	каша вязкая (ячневая вязкая с сахаром и маслом)	150	3.10	3.82	24.52	144.40	0.00
260П	чай с лимоном	180 / 6	0.06	0.01	13.80	55.45	2.50
118	яйцо вареное	40	3.92	3.52	0.02	48.40	0.08
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
	Итого:	406	9.63	7.62	53.22	310.50	2.58
	2 завтрак						
	фрукт (банан)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00
	итого:	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00
	Обед						
38	салат из свеклы с солеными огурцами	50	0.70	3.05	5.72	48.50	4.25
60	рассольник ленинградский	150	1.26	3.08	9.97	72.45	4.53
158 / 235	котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные, соус томатный	80	7.98	4.72	3.12	87.00	4.04
209	каша вязкая гречневая	100	3.05	3.30	13.70	97.00	0.00
267	напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	24.89	87.80	90.00
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	625	17.08	14.95	75.67	479.82	102.82
	Полдник:						
269	молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
273	блинчики с повидлом	65	3.53	1.88	24.58	129.55	0.01
	итого:	255	9.01	6.76	33.65	231.55	2.47
	Всего за третий день	1366	36.92	29.73	179.34	1098.67	115.87

День: 4

неделя: первая

сезон: весна - лето

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
127	макароны, запеченные с яйцом	155	7.73	6.91	23.03	185.00	0.33
263	чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	0.02
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
	Итого:	335	12.93	9.51	49.22	324.25	0.35
	2 завтрак						
	фрукт (апельсин)	150	1.35	0.30	12.15	74.00	90.00
	итого:	150	1.35	0.30	12.15	74.00	90.00
	Обед						
	овощная нарезка (огурец свежий)	30	0.20	0.02	0.85	3.50	1.75
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.05	1.46	5.08	50.85	11.08
206	суфле из птицы	75	7.50	11.20	3.42	250.30	0.09
226	овощи в молочном соусе	100	2.30	1.98	9.16	64.00	8.20
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0.40	0.02	24.97	102.60	36.20
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	580	14.86	15.20	61.75	558.32	57.32
	Полдник:						
270	ряженка (кисломолочная продук)	150	4.35	3.75	6.30	76.70	0.45
283	ватрушки с фаршем творожным	50	6.58	3.91	20.84	144.28	0.02
	Итого:	200.0	10.93	7.66	27.14	220.98	0.47
	ВСЕГО за четвертый день	1265	40.07	32.67	150.26	1177.55	148.14

День: 5

неделя: первая

сезон: весна - лето

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	каша манная молочная, жидкая	150	2.40	3.81	16.05	106.50	0.00
266	какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	89.20	0.54
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
	масло сливочное порциями	5	0.43	3.76	2.56	34.40	0.00
	Итого:	335	8.44	10.50	46.67	292.35	0.54
	2 завтрак						
268	сок фруктовый (вишневый)	180	0.90	0.18	18.20	82.80	18.00
	итого:	180	0.90	0.18	18.20	82.80	18.00
	Обед						
8	винегрет овощной	30	0.40	1.85	2.53	28.45	3.07
41П	суп картофельный с рыбой (минтай)	150	7.93	3.30	5.40	93.00	9.70
193	запеканка картофельная с мясом или печенью	125	8.91	6.59	20.43	177.00	1.85
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0.40	0.02	24.97	102.60	36.20
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	530	21.05	12.28	71.60	498.12	50.82
	Полдник:						
254	кисель из смородины черной	180	0.16	0.07	24.15	97.90	22.00
142/ 238	сырники из творога, соус молочный сладкий	70	10.01	6.80	5.80	124.90	0.14
	Итого:	250	10.17	6.87	29.95	222.80	22.14
	Всего за пятый день	1295.0	40.56	29.83	166.42	1096.07	91.50

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
131	омлет натуральный с маслом	80	7.21	10.01	1.79	125.00	0.39
263	чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	0.02
	масло сливочное порциями	5	0.43	3.76	2.56	34.40	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
	Итого:	265	12.84	16.37	30.54	298.65	0.41
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	150	0.60	0.60	14.80	70.50	15.00
	Итого:	150.0	0.60	0.60	14.80	70.50	15.00
	Обед						
11	салат витаминный (2 вариант)	30	0.25	1.83	1.58	21.30	2.63
63	Пуштыешыд (удмуртское блюдо)	150	3.45	2.40	7.35	64.50	7.20
188	тефтели мясные (2-й вариант)	120	8.83	6.24	10.30	133.00	0.45
106	каша овсяная "геркулес" вязкая	100	2.70	3.80	13.60	99.50	0.00
253	Компот из сухофруктов (С-витамин.)	180	0.40	0.02	24.97	102.60	36.20
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	625	19.04	14.81	76.07	517.97	46.48
	Полдник:						
260П	чай с лимоном	186	0.06	0.01	13.80	55.45	2.50
89 / 241	котлеты картофельные, соус сметанный	115	3.50	7.06	22.28	167.00	10.70
	итого:	301	3.56	7.07	36.08	222.45	13.20
	Всего за шестой день	1341	36.04	38.85	157.49	1109.57	75.09

День: 7
 Неделя: вторая
 Сезон: весна - лето
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
107	каша вязкая молочная "Дружба"	150	4.66	5.79	20.78	150.75	1.46
264	кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.00	11.97	75.80	0.97
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
	сыр "Российский"	8	2.30	2.90	0.00	29.10	0.07
	Итого:	340	11.88	10.96	47.63	317.90	2.50
	2 завтрак						
	фрукт (банан)	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00
	итого:	80	1.20	0.40	16.80	76.80	8.00
	Обед						
	овощная нарезка (огурец свежий)	60	0.40	0.04	1.70	7.00	3.50
71	суп - пюре из картофеля	150	2.92	3.61	14.10	100.80	5.13
159	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удм.блюдо)	60	9.81	3.15	1.75	75.00	0.13
233	рагу овощное	100	2.07	6.67	9.20	105.00	10.81
241П	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	180	0.50	0.00	25.10	102.41	36.22
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	595	19.11	13.99	70.12	477.28	55.79
	Полдник:						
	сок фруктовый (ананасовый)	180	1.80	0.18	5.22	32.40	18.00
144 / 238	сырники с морковью, соус молочный сладкий	100	10.90	8.89	16.75	190.77	0.55
	Итого:	280.0	12.70	9.07	21.97	223.17	18.55
	ИТОГО за седьмой день	1295	44.89	34.42	156.52	1095.15	84.84

День: 8
 Неделя: вторая
 Сезон: весна - лето
 Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
68	суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	3.91	14.10	108.90	0.69
266	какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	89.20	0.54
	масло сливочное порциями	8	0.68	6.01	4.10	55.04	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
	Итого:	338	10.61	12.85	46.26	315.39	1.23
	2 завтрак						
268	сок фруктовый (вишневый)	180	0.90	0.18	18.20	82.80	18.00
	Итого:	180	0.90	0.18	18.20	82.80	18.00
	Обед						
44	салат "Космос" (удмуртское блюдо)	30	1.75	4.40	4.35	53.71	13.86
65	суп картофельный с клецками	150	1.27	2.01	7.27	52.35	3.45
196	капуста, тушенная с мясом	200	9.00	7.50	7.36	255.00	19.00
251	компот из свежих плодов (из яблок)	180	0.14	0.14	21.50	86.40	1.55
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	605	15.57	14.57	58.75	534.53	37.86
	Полдник:						
270	снежок (кисломолочная прод)	180	5.40	2.78	6.84	63.00	18.00
298	коржик молочный	40	2.60	4.49	24.86	149.86	0.03
	итого:	220	8.00	7.27	31.70	212.86	18.03
	ИТОГО за восьмой день	1343	35.08	34.87	154.91	1145.58	75.12

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	каша жидкая (пшенная с маслом)	150	3.45	4.56	19.65	134.85	0.00
263	чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	0.02
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
118	яйцо вареное	40	3.92	3.52	0.02	48.40	0.08
	Итого:	370	12.57	10.68	45.86	322.50	0.10
	2 завтрак						
	фрукт (апельсин)	150	1.35	0.30	12.15	74.00	90.00
	итого:	150	1.35	0.30	12.15	74.00	90.00
	Обед						
	овощная нарезка (томат свежий)	30	0.30	0.06	1.10	6.90	7.50
72	суп-крем из разных овощей	150	3.52	6.91	10.24	117.30	4.90
178	бефстроганов из отварного мяса	120	15.51	12.43	0.20	187.00	0.01
216	пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.60	92.00	12.13
	сок фруктовый (ананасовый)	180	18.00	0.18	5.22	32.40	18.00
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	625	42.78	23.30	48.63	522.67	42.54
	Полдник:						
260П	чай с лимоном	186	0.06	0.01	13.80	55.45	2.50
147 / 238	пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	80	9.06	6.11	11.65	137.85	0.12
	конфета шоколадная	10	0.27	0.43	8.23	18.40	0.00
	Итого:	276.0	9.39	6.55	33.68	211.70	2.62
	ИТОГО за девятый день	1421	66.09	40.83	140.32	1130.87	135.26

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: 1,5 - 3 года

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	витамин (мг) С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	каша жидкая (овсяная (геркулес) с маслом)	155	2.85	5.01	14.25	114.00	0.00
233П	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.22	0.00	26.12	104.57	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.27	14.88	62.25	0.00
	сыр п / порционный	8	1.85	2.37	0.00	29.10	0.05
	Итого:	373	8.47	7.65	55.25	309.92	0.05
	2 завтрак						
	фрукт (яблоко)	150	0.60	0.60	14.80	70.50	15.00
	итого:	150	0.60	0.60	14.80	70.50	15.00
	Обед						
18	салат из квашеной капусты с луком	30	0.52	1.50	2.55	25.70	5.95
36П	суп картофельный с бобовыми изделиями	150	1.40	1.91	8.17	59.27	5.05
181П	птица отварная	60	15.50	11.66	0.00	150.00	0.00
211	рис припущенный	100	2.43	2.87	24.46	133.00	0.00
241П	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	180	0.50	0.00	25.10	102.41	36.22
	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.13	7.44	31.12	0.00
	Хлеб ржаной	30	2.14	0.39	10.83	55.95	0.00
	Итого:	565	23.76	18.46	78.55	557.45	47.22
	Полдник:						
269	молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
288	кокроки с морковью (удмуртское блюдо)	50	2.50	4.37	15.60	114.00	0.89
	Итого:	230.0	7.98	9.25	24.67	216.00	3.35
	ИТОГО за десятый день	1318	40.81	35.96	173.27	1153.87	65.62