

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ

«Котегуртский детский сад»

Т.В.Шихова



2023 г

Примерное десятидневное меню (осень – зима)
для организации питания детей от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет
в муниципальном бюджетном дошкольном общеобразовательном учреждении
«Котегуртский детский сад»

Пояснительная записка

Организатор питания: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Котегуртский детский сад»

Составитель рациона питания: Ответственный за составление меню

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 7.30-16.30

Кратность питания: 4

Возраст: 1-3 года, 3-7 лет

Сезонность: осень - зима

Витаминизация: _____

Микронутриенты: _____

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.

День: 1

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.				
		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.
106	Каша ячневая вязкая с маслом	150		3,30		4,05		21,24		134,61
264	Кофейный напиток с молоком	150		2,34		2		10,63		69,88
1	Бутерброд с маслом сливочным	40*		2,5		7,6		14,62		136
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340		8,14		13,65		46,49		340,49
2-ой завтрак										
268	Сок фруктовый	150		0,00		0,00		23,85		95,40
	Итого 2-ой ЗАВТРАК:	150		0,00		0,00		23,85		95,40
Обед										
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150		1,05		2,93		5,09		50,87
216	Пюре картофельное	130		2,65		4,16		17,72		118,92
159	Чорыг селянка (рыба в омлете)	60		9,81		3,15		1,75		75
261	Чай сладкий	150		0,04		0,01		6,99		28
	Хлеб пшеничный	15		1,19		0,15		7,25		35
	ИТОГО ОБЕД:	505		14,74		10,40		38,80		307,79
Полдник										
273	Блинчики со сгущенным молоком	50		0,8		3,06		6,6		57,5
251	Компот из свежих яблок	150		0,12		0,12		17,91		73
	ИТОГО ПОЛДНИК:	190		5,22		4,72		18,21		136
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,87		32,22		138,9		950,68
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4	169,65-208,8	910-1120 1170-1440 29,25-36 32,5-40

Неделя: первая, третья.

День: 2

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.		День: 2						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества						1-3 г.	1-3 г.	
			Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.				
		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.	
Завтрак											
106	Каша рисовая вязкая с маслом	150		2,32		4,22		28,96		160,96	0
266	Какао с молоком	150		3,15		2,72		12,96		88,92	1,2
3	Бутерброд с сыром российским	50		4,73		6,88		14,56		139	0,07
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350		10,2		13,82		56,48		388,88	1,27
2-ой завтрак											
248	Фрукты свежие	70		0,28		0,28		6,86		31	7
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК	70		0,28		0,28		6,86		31	7
Обед											
60	Рассольник ленинградский	150		1,26		3,07		9,95		72	4,52
212	Макароны отварные	100		3,68		3,1		17,63		112	0
177	Гуляш из отварного мяса	90		11,57		9,31		2,97		141,91	0,45
253	Компот из сушеных фруктов	150		0,22		0,01		13,88		57	0,2
	Хлеб пшеничный	15		1,19		0,15		7,25		35	0
	ИТОГО ОБЕД:	505		17,92		15,64		51,68		417,91	5,17
Полдник											
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50		4,5		6,16		4,19		90,34	32,8
270	Йогурт, снежок	150		4,35		3,75		6		75	1,05
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200		8,85		9,91		10,19		165,34	33,85
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,4		33,29		130,52		951,22	47,03
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4	169,65-208,8	910-1120 1170-1440	29,25-36 32,5-40

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.

Неделя: первая, третья

День: 3

№	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С			
				Белки, гр.		Жиры, гр.						Углеводы, гр.	
		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.			
Завтрак													
106	Каша пшенная вязкая с маслом	150		2,76		5,48		29,6		108	0		
264	Кофейный напиток с молоком	150		2,34		2		10,63		69,88	0,98		
	Хлеб пшеничный	15		1,19		0,15		7,25		35	0		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	315		6,29		7,63		47,48		212,88	0,98		
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150		0		0		23,85		95,4	3		
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150		0		0		23,85		95,4	3		
Обед													
52	Борщ с капустой и картофелем	150		1,1		2,94		7,65		61,44	6,17		
277	Оладьи с повидлом	65		4,56		4,06		27,75		166	0,24		
253	Компот из изюма	150		0,33		0,015		20,82		84,74	0,3		
	Хлеб пшеничный	15		1,19		0,15		7,25		35	0		
	ИТОГО ОБЕД:	380		7,18		7,21		63,47		347,18	6,71		
Полдник													
130	Яйцо отварное	40		5,1		4,6		0,3		63	0		
142	Огурцы порционно	45		0,36		0,04		1,53		6,3	0,2		
251	компот из свежих яблок	150		0,12		0,12		17,91		73	1,29		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	235		5,58		4,76		19,74		142,3	1,49		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,05		19,6		154,54		797,76	12,18		
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4	169,65-208,8	910-1120	1170-1440	29,25-36	32,5-40

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 1-3 г./ 3-7 г.

День: 4

	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	
		1-3 г.	1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.	
111	Каша манная жидкая с маслом	150	2,4		3,81		16,05		108,09	0
263	Чай с молоком	150	2,65		2,33		11,31		77	0
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49		3,93		27,56		155,57	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	7,54		10,07		54,92		340,66	0,1
2-ой завтрак										
268	Сок фруктовый	150	0		0		23,85		95,4	3
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	0		0		23,85		95,4	3
Обед										
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05		2,93		5,09		50,87	11,09
106	Каша вязкая	130	3,3		4,05		26,13		154	0
183	Котлета "Здоровье"	60	6,7		6		3,7		96	6,82
253	Компот из сушеных фруктов	150	0,33		0,015		20,82		84,74	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,19		0,15		7,25		35	0
	ИТОГО ОБЕД:	505	12,57		15,75		63		506,19	18,21
Полдник										
8	Винегрет овощной	50	0,68		3,1		4,22		47,4	5,1
261	Чай сладкий	150	0,04		0,01		6,99		28	0,02
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	0,72		3,11		11,21		75,4	5,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		20,83		28,93		160,89		964,07	23,6
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4	169,65-208,8	910-1120 1170-1440	29,25-36 32,5-40

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.

День: 5

Сезон: осень - зима		День: 5		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.		Выход, гр.		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	
№ рецеп.	Наименование блюда	1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.	
Завтрак											
		150		4,66		5,79		20,78		153,87	1,46
107	Каша вязкая молочная Дружба	150		3,15		2,72		12,96		88,92	1,2
266	Какао с молоком	10		2,63		2,66		0		34,46	0,07
6	Сыр порционно	15		1,19		0,15		7,25		35	0
	Хлеб пшеничный							40,99		312,25	2,73
	ИТОГО ЗАВТРАК:	325		11,63		11,32					
2-ой завтрак											
		100		0,4		0,4		9,8		44,4	10
248	Фрукты свежие	100		0,4		0,4		9,8		44,4	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100									
Обед											
		100		0,84		1,34		4,85		34,9	2,3
65	Суп картофельный с клецками	120		2,41		4,52		8,11		87,6	14,64
84	Капуста тушеная с мясом	150		0,04		0,01		6,99		28	0,02
262	Чай сладкий	15		1,19		0,15		7,25		35	0
	Хлеб пшеничный							27,2		185,5	16,96
	ИТОГО ОБЕД:	385		4,48		6,02					
Полдник											
		70		9,86		8,09		14,78		171,35	0,51
144	Сырники из творога	150		0,33		0,015		20,82		84,74	0,3
253	Компот из изюма	220		10,19		8,11		35,6		256,09	0,81
	ИТОГО ПОЛДНИК:			27,2		25,89		118,24		819,24	32,42
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4	169,65-208,8	910-1120	1170-1440
										29,25-36	32,5-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.

День: 6

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.		День: 6		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		
№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.		1-3 г.	
		1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.				
Завтрак												
106	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	2,76	5,48	29,6	108	0					
264	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,88	0,98					
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0					
	ИТОГО ЗАВТРАК:	315	6,29	7,63	47,48	212,88	0,98					
2-ой завтрак												
248	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10					
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10					
Обед												
60	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72	4,52					
194	Макаронник с мясом и печенью	150	9,37	5,3	19,86	190	0,19					
261	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02					
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0					
	ИТОГО ОБЕД:	465	11,86	8,53	44,05	325	4,73					
Полдник												
15	Салат "Тазалык"	50	0,54	5	4,45	64,9	16,32					
253	СНЕЖОК	150	0,22	0,01	13,88	57	0,2					
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	0,76	5,01	18,33	121,9	16,52					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		19,31	21,57	136,71	704,18	30,18					
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:												
			27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4	169,65-208,8	910-1120	1170-1440	29,25-36	32,5-40

астная категория: 1-3 г. / 3-7 г.

День: 7

н: осень - зима		Неделя: вторая, четвертая					
астная категория: 1-3 г. / 3-7 г.		День: 7					
ре-ц.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамин С
		Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	ценность (ккал)	
		1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.	1-3 г.
		Завтрак					
		150	4,32	3,92	14,13	109,04	0,69
68	Суп молочный с макаронами	150	2,65	2,33	11,31	77	0
263	Чай с молоком	40	2,5	7,6	14,62	136	0
2	Бутерброд с маслом сливочным	340	9,47	13,85	40,06	322,04	0,69
ИТОГО ЗАВТРАК:							
		2-ой завтрак					
		150	0	0	23,85	95,4	3
268	Сок фруктовый	150	0	0	23,85	95,4	3
ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК							
		Обед					
		150	3,45	2,4	7,35	64,8	7,2
63	Пуштые шыд	130	3,3	4,05	26,13	154	0
106	Каша вязкая	60	7,72	2,95	8,28	90	0,19
167	Тефтели рыбные тушеные	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
261	Чай сладкий	15	1,19	0,15	7,25	35	0
	Хлеб пшеничный	505	15,7	9,56	56	371,8	7,41
ИТОГО ОБЕД:							
		Полдник					
		50	0,8	3,06	6,6	57,5	3,86
36	Салат из свеклы с изюмом и курагой	150	4,35	3,75	6	75	1,05
270	Компот из с/ф	200	5,15	6,81	12,6	132,5	4,91
ИТОГО ПОЛДНИК:			30,82	30,26	137,16	942,74	17,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
			27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:						169,65-208,8	910-1120 1170-1440 29,25-36 32,5-40

Сезон: осень - зима
Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.

Неделя: вторая, четвертая
День: 8

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.		Выход, гр.		Пищевые вещества				Энергетическая		Витамин С			
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		ценность (ккал)			
				1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.	
Наименование блюда													
Завтрак													
106	Каша гречневая вязкая с маслом	150		4,8		4,86		20,97		146,82	0		
206	Какао с молоком	150		3,15		2,72		12,96		88,92	1,2		
	Хлеб пшеничный	15		1,19		0,15		7,25		35	0		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	315		9,14		7,73		41,18		270,74	1,2		
2-ой завтрак													
208	Сок фруктовый	150	180	0		0		23,85		95,4	3		
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100		0		0		23,85		95,4	3		
Обед													
64	Суп картофельный с макаронами	150		1,73		1,85		10,1		63,89	4,95		
200	Плов из птицы	160		16		14,78		26,76		304	0,41		
253	Компот из изюма	150		0,33		0,015		20,82		84,74	0,3		
	Хлеб пшеничный	15		1,19		0,15		7,25		35	0		
	ИТОГО ОБЕД:	475		19,25		16,795		64,93		487,63	5,66		
Полдник													
16	Салат из свежих огурцов	50		0,7		12,08		2,2		120,2	8,8		
251	Компот из свежих яблок	150		0,08		0,08		11,94		48	0,86		
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200		0,78		12,16		14,14		168,2	9,66		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,17		36,68		144,1		1021,97	19,52		
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4	169,65-208,8	910-1120	1170-1440		
										29,25-36	32,5-40		

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.

День: 9

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.		День: 9		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С			
№	Наименование блюда	Выход, гр.		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.			
Завтрак													
106	Каша рисовая вязкая с маслом	150		2,32		4,22		28,96		160,96		0	
264	Кофейный напиток с молоком	150		2,34		2		10,63		69,88		0,98	
	Хлеб пшеничный	15		1,19		0,15		7,25		35		0	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	315		5,85		6,37		46,84		265,84		0,98	
2-ой завтрак													
248	Фрукты свежие	100		0,4		0,4		9,8		44,4		10	
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100		0,4		0,4		9,8		44,4		10	
Обед													
61	Суп гороховый	150		1,41		1,7		9,97		60,75		7,2	
216	Пюре картофельное	130		2,65		4,16		17,72		118,92		15,74	
191	Голубцы Уралочка	70		6,19		3,97		8,77		95,6		8,77	
261	Чай сладкий	150		0,04		0,01		6,99		28		0,02	
	Хлеб пшеничный	15		1,19		0,15		7,25		35		0	
	ИТОГО ОБЕД:	515		11,48		9,99		50,7		338,27		31,73	
Полдник													
133	Омлет с сыром	65		6,95		12,87		1,07		148		0,13	
	Печенье	30		0,84		1		23,2		106,2		0	
270	Йогурт, снежок	150		4,35		3,75		6		75		1,05	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	245		12,14		17,62		30,27		329,2		1,18	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,87		34,38		141,19		977,71		43,89	
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4	169,65-208,8	910-1120	1170-1440	29,25-36	32,5-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 1-3 г. / 3-7 г.

День: 10

№ рец.		Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		
					Белки, гр.		Жиры, гр.						Углеводы, гр.
			1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.		1-3 г.
Завтрак													
106	Каша ячневая вязкая с маслом	150		3,3		4,05		21,24		134,61		0	
266	Чай с молоком	150		2,65		2,33		11,31		77		0	
2	Бутерброд с повидлом	55		2,49		3,93		27,56		155,57		0,1	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355		8,44		10,31		60,11		367,18		0,1	
2-ой завтрак													
248	Фрукты свежие	100		0,4		0,4		9,8		44,4		10	
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100		0,4		0,4		9,8		44,4		10	
Обед													
52	Борщ с капустой и картофелем	150		1,1		2,94		7,65		61,44		6,17	
181	Запеканка картофельная с мясом или печенью	125		7,12		5,27		16,3		141,6		1,48	
253	Компот из сушеных фруктов	150		0,22		0,01		13,88		57		0,2	
	Хлеб пшеничный	15		1,19		0,15		7,25		35		0	
	ИТОГО ОБЕД:	440		9,63		8,37		45,08		295,04		7,85	
Полдник													
283	Ватрушка с творогом	35		4,43		2,74		12,49		101		0	
253	Компот из изюма	150		0,33		0,015		20,82		84,74		0,3	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	185		4,76		2,755		33,31		185,74		0,3	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,33		32,695		156,68		1073,12		11,23	
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			27,3-33,6	35,1-43,2	30,5-37,6	39-48	132-162,4 208,8	169,65-	910-1120 1170-1440	29,25-36 32,5-40		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			269,82	343,38	270,62	331,6	1426,25 1812,77	9075,55 11564,75	278,22	346,92		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			26,98	34,34	27,06	33,16	142,63 181,28	907,56 1156,48	27,82	34,69		