

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 14»
Акичина Е.В.



Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1-й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. жидкая «Дружба» с масл.слив.	150 4	4,74	7,64	19,76	167,37	66	2007
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54- 23гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	1,0	15,4	78,6	004	
Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	40,0	53- 19- 3- 2020	2021
Итого за прием пищи	336	9,3	14,36	43,42	344,87		
II - завтрак							
Яблоко свежее	90	0,35	0,35	8,6	36,6	458	2006
Итого за прием пищи	90	0,35	0,35	8,6	36,6		
Обед							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33	2012
Щи из свеж. капусты со сметаной	150	1,05	2,93	5,09	50,85	187	2005
Котлета рыбная	60	7,5	5	4,8	100,7	161	2008
Картофельное пюре	110	2,29	3,98	14,96	103,92	335	2008
Сок фруктовый	150	0,4	0,2	14,8	65	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62	003	
Итого за прием пищи	540	14,21	14,78	55,79	420,03		
Уплотненный полдник							
Оладьи с повидлом	130 20	7,6	9,6	41,8	286	449	2011
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	54- 4гн- 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
Печенье (Пряники)	20	2,8	3,6	15,0	101,3	008	
Итого за прием пищи	340	13,0	14,6	73,5	474,4		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1306	36,46	44,39	181,41	1278,9		

2й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,00	214	2008
Салат из зеленого горошка	30	0,9	1,56	1,88	25,08	10	2010
Какао с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8	54- 21гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	1,0	15,4	39,3	004	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53- 193- 2020	
Итого за прием пищи	365	21,05	29,16	28,53	307,23		
II - завтрак							
апельсин	90	0,9	0,2	8,5	45,2	458	2006
Итого за прием пищи	90	0,9	0,2	8,5	45,2		
Обед							
Салат карт с соленным огурцом	40	0,64	2,10	5,07	41,14	32	2008
Суп картофельный с клецками	150 10	1,4	1,69	9,98	60,75	200	2005
Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,97	10,98	14,01	199,82	92	2007
Компот из сухофруктов	150	0,4		14,9	60,8	54- 1хн	2020
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,00	003	
Итого за прием пищи	520	15,41	15,1	56,76	424,51		
Уплотненный полдник							
Вермишель в молоке с масл.слив.	150	5,5	8,1	24,6	205,5	87	2007
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	14,8	65	442	2008
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	2012
Сдоба обыкновенная	50	3,8	7,1	24,8	164	464	2008
Итого ща прием пищи	370	11,6	16,0	74,5	486,9		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1345	48,96	60,49	168,29	1263,84		

3-й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. гречневая с масл.слив.	150 4	5,24	7,82	18,75	166,79	64	2007
Кофейный напиток	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54- 23гн - 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	0,1	15,4	39,3	004	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	36,05	53- 193- 2020	
сыр	6	1,39	1,66	00	21,84	42	2005
Итого за прием пищи	341	11,18	15,98	42,4	319,88		
II - завтрак							
Яблоко свежее	95	0,35	0,35	8,6	36,6	458	2006
Итого за прием пищи	95	0,35	0,35	8,6	36,6	458	2006
Обед							
Салат «Степной»	40	1,4	4,1	3,06	54,8	30	2008
Бульон куриный с гренками	150	0,75	0,15	-	4,5	29	2008
	15	1,78	0,21	11,74	65,05	58	2008
Плов из птицы	160	6,5	9,8	17,7	209,2	304	2012
Сок фруктовый	150	096	0,24	17,76	78	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	
Итого за прием пищи	545	13,39	14,74	63,06	472,35		
Уплотненный полдник							
Сырники из творога со сгущ.молоком	130	12,0	11,23	7,67	179,22	354	2011
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	54- 4гн- 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
Итого за прием пищи	420	17,38	25,84	27,62	314,67		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1361	42,3	56,91	141,68	1243,5		

4 й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша молочная пшеничка с масл.слив.	150	5,4	6,2	26,3	189,3	189	2008
Какао с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8	54- 21гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	1,0	15,4	39,3	004	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53- 193- 2020	
Итого за прием пищи	335	10,15	12,8	50,05	322,45		
II - завтрак							
Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,7	434	2008
Итого за прием пищи	180	5,49	4,77	9,09	101,7		
Обед							
Салат из соленых огурцов	40	0,35	2,05	1,05	23,92	17	2004
Суп из овощей со сметаной	150	0,004	4,49	7,01	73,78	202	2005
Жаркое по-домашнему	150	17,5	33,0	16,9	309,5	276	2012
Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	18,1	75	051	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62	003	
Итого за прием пищи	520	20,30	37,93	51,51	534,3		
Уплотненный полдник							
Салат из квашенной капустой с яблоком	40	0,5	4,89	2,64	57,92	18	2013
Макароны с сыром	120 10	2,6	8,0	18,17	174,4	206	2011
Хлеб пшеничный обогащенный	20	2,8	3,6	15,0	101,3	012	
Чай с сахаром и лимоном	150	0,1		4,8	20,6	54- 2гн	2020
Итого за прием пищи	320	6	16,49	40,61	354,22		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1355	41,24	71,83	154,56	1322,67		

5-й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша молочная жидкая «Ассорти» с масл.слив.	150 4	4,95	5,26	24,9	179	168	2011
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54- 23гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	1,0	15,4	78,6	004	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53- 193- 2020	
Итого за прием пищи	340	9,5	11,76	48,55	349,55		
II - завтрак							
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	14,8	65	442	2008
Итого за прием пищи	150	0,8	0,2	14,8	65		
Обед							
Салат Витаминный	40	0,46	4,06	4,62	56,78	43	2004
Суп картофельный с рыбой	150	7,9	2,46	4,02	69,74	50	2008
Тефтели из печени с рисом	80 80	10,28	11,84	17,45	217,00	284	2010
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	65	007	
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	54- 1хн- 2020	
Итого за прием пищи	530	21,64	18,6	53,79	466,32		
Уплотненный полдник							
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45	2010
Омлет с маслом сливочным	130	13,4	18,26	2,52	130	214	2008
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
Чай с сахаром	150	0,1		4,8	19,6	54- 3гн	2020
Кекс английский	30	1,4	7,07	15,8	131,1		
Итого за прием пищи	390	17,22	29,64	38,48	389,98		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1410	49,16	60,2	155,62	1270,84		

6-й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. жидкая пшенная с масл.слив.	150 4	5,07	7,82	19,4	168,71	68	2007
Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54- 21гн	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	1,0	15,4	78,6	004	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53- 19- 3-	2020
Итого за прием пищи	339	9,82	14,42	43,15	341,16		
II - завтрак							
Яблоко	95	0,35	0,35	8,6	36,6	458	2006
Итого за прием пищи	95	0,35	0,35	8,6	36,6		
Обед							
Салат из свеклы и зеленого горошка	40	0,7	1,74	3,27	30,84	10	2010
Суп картофельный с бобовыми изделиями	150	3,29	3,17	9,8	80,85	206	2005
Гренки из пшеничной муки	15	1,78	0,21	11,74	65,05	58	2008
Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	249	2010
Пюре картофельное	110	2,29	3,98	14,96	103,92	335	2007
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	14,8	65	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62	003	
Итого за прием пищи	575	23,93	13,81	69,94	509,66		
Уплотненный полдник							
Салат «Степной»	40	1,4	4,1	3,06	54,8	30	2008
Оладьи по «кунцевски»	60	10,4	6,9	9,45	140,55	54- 31м-	2020
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
Чай с сахаром	150	0,1		4,8	19,6	54- 2гн	2020
Сушка	20	1,9	1,0	14	74		
Итого за прием пищи	290	15,3	12,6	41,61	341,35		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1299	49,4	41,18	163,3	1228,77		

7-й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая с масл.слив.	150	4,05	5,69	20,36	149,0	168	2011
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54- 23гн - 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	1,0	15,4	78,6	004	
Бутерброд с маслом	5	0,05	3,6	0,05	33,05	54- 23гн - 2020	
Итого за прием пищи	335	8,6	12,19	44,01	319,55		
II - завтрак							
Яблоко	100	1,07	0,33	14,7	67,2	458	2006
Итого за прием пищи	100	1,07	0,33	14,7	67,2		
Обед							
Свекольник со сметаной	150	1,35	3,31	7,0	66,2	54- 18с- 2020	2021
Котлета из говядины	60	11,0	10,5	9,9	177,0	54- 4м- 2020	2021
Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	317	2011
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	54- 1хн- 2020	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	
Итого за прием пищи	490	18,42	17,06	62,23	478		
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	200	2,4	11,33	13,59	166,0	137	2011
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	2012
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	54- 4гн- 2020	
Итого за прием пищи	370	5,0	12,73	30,29	296,1		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1305	33,09	42,31	151,23	1179,85		

8-й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша молочная рисовая с масл.слив.	150 5	3,8	6,1	20,9	154,1	189	2008
Какао с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8	54- 21гн - 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	1,0	15,4	78,6	004	
Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53- 193- 2020	
сыр	5	1,16	1,48	-	18,2	42	2005
Итого за прием пищи	345	9,71	14,18	44,65	344,75		
II - завтрак							
Банан	100	1,07	0,33	14,7	67,2	458	2006
Итого за прием пищи	100	1,07	0,33	14,7	67,2		
Обед							
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	0,55	3,03	3,03	43,33	41	2004
Рассольник «Ленинградский» со сметаной на курином бульоне	150	3,45	5,32	10,12	105,52	91	2008
Кура отварная	60	13,36	8,53	-	139,48	108	2007
Овощи в молочном соусе	120	1,7	0,1	7,8	69,4	338	2008
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	14,8	65	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62	003	
Итого за прием пищи	550	21,86	17,42	48,55	484,74		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога с повидлом	120 25	21,04	14,46	20,58	296	237	2011
Чай с сахаром с лимоном	180	0,1	-	4,9	20,4	54- 23 гн- 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	25	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
Итого за прием пищи	350	22,64	15,16	35,78	368,8		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1345	55,28	47,09	143,68	1265,49		

9-й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. геркулесовая	150	5,0	8,25	16,98	162,33	67	2007
Кофейный напиток	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54- 21гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	1,0	15,4	78,6	004	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53- 193- 2020	
Итого за прием пищи	335	9,65	14,75	40,63	332,88		
II - завтрак							
Свежие фрукты	100	1,07	0,33	14,7	67,2	458	2006
Итого за прием пищи	100	1,07	0,33	14,7	67,2		
Обед							
Борщ с картофелем капустой	150	1,09	2,95	75,15	61,5	170	2005
Бефстроганы из печени говяжьей	60	10,01	9,4	4,0	141,9	54- 16м- 2020	
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,17	24,0	155,8	54- 4гн- 2020	
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8	54- 1хн- 2020	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62	003	
Итого за прием пищи	490	15,92	15,76	130,15	477,5		
Уплотненный полдник							
Салат картофельный с квашенной капустой	40	0,64	2,1	5,07	41,14	32	2008
Омлет с маслом сливочным	130	9,1	15,80	1,4	130	214	2008
Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	101,7	434	2008
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
Итого за прием пищи	370	16,73	23,27	25,86	325,24		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1250	43,27	54,11	211,34	1202,94		

10-й день (ясли)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. жидкая манная с масл.слив.	150	5,64	8,8	24,4	158,7	71	2008
Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54- 23гн - 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,2	1,0	15,4	39,3	004	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53- 193- 2020	
сыр	5	1,16	1,48	-	18,2	42	2005
Итого за прием пищи	340	11,55	16,88	48,15	310,05		
II - завтрак							
апельсин	95	0,58	0,12	5,38	22,5	458	2006
Итого за прием пищи	95	0,58	0,12	5,38	22,5		
Обед							
Салат из консервированной кукурузы	40	1,15	2,47	3,22	39,72	12	2010
Суп картофельный с перловой крупой	150	1,61	1,68	10,28	62,7	204	2005
Капуста тушенная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6	54- 10м- 2020	
Кисель	150	1,02	0	21,7	87,1	54- 1хн- 2020	2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62	003	
Итого за прием пищи	520	22,28	20,89	58	506,12		
Уплотненный полдник							
Рыба запеченная с картофелем по-русски	190	19,09	8,2	26,54	255,89	141	2004
Чай с сахаром с молоком	150	1,1	0,8	6,4	37,7	54- 2гн- 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
Итого за прием пищи	360	21,69	9,6	43,24	345,99		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1315	56,11	47,49	154,77	1200,46		