

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 7



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 7
И.Н. Шевченя
приказ № 274/Г-ОД от 25 апреля 2022 г.

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет МАДОУ ЦРР д/с № 7 весенне-летний период

г. Калининград, 2022 г.

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша геркулесовая на молоке с маслом ясли	150	5	8	17	162	67
		160	3	3	13	98	397
		40	2	9	15	145	11
Итого за Завтрак1			10	20	45	405	
Завтрак2	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399
		100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед	Помидор свежий порционный ясли	30			1	8	260
		150	3	3	9	73	81
		50	8	9	2	116	277
		110	3	4	27	154	315
		150			2	85	376
		40	2		10	52	700
Итого за Обед			16	16	51	488	
Полдник	Кефир (ясли)	180	5	6	7	101	401
		20	1	1	15	73	154
		Итого за Полдник		6	7	22	174
Ужин	Бананы	100	2	1	25	115	140
		90	13	9	13	187	230
		Итого за Ужин					

Чай с лимоном ясли	180		4	12	47	133
Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420
Итого за Ужин		17	14	64	420	
Итого за день		50	57	192	1533	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша пшениная ясли	150	5	8	19	169	68
	Кофейный напиток с молоком ясли	160	3	3	14	88	395
	Бутерброд с маслом ясли	40	2	9	15	145	11
Итого за Завтрак1			10	20	48	402	
Завтрак2	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399
	Вода	100					4
	Итого за Завтрак2			1		10	46
Обед	Огурец свежий порционный ясли	30			1	5	258
	Суп на курином бульоне паутинка ясли	150	5	2	15	103	85,01
	Биточки рыбные запеченные ясли	50	13	3	4	91	246
	Соус томатный ясли	15		1	1	11	348
	Пюре картофельное ясли	110	2	4	15	101	321
	Компот из свежемороженых ягод	150			7	29	123
	Хлеб ржаной ясли	40	2		10	52	700
Итого за Обед			22	10	53	392	
Полдник	Молоко кипяченое ясли	180	5	6	9	102	400
	Бутерброд с повидлом	55	2	4	28	156	2
	Итого за Полдник			7	10	37	258
Ужин	Помидор свежий порционный ясли	40			2	11	260
	Макаронны отварные ясли	180	7	5	32	205	204
	Чай с сахаром (ясли)	180	11	3	12	44	132
	Итого за Ужин			18	8	46	360

Итого за Ужин	18	8	46	260	
Итого за День	58	48	194	1358	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: среда

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная молочная (ясли)	150	2	4	16	108	7
	Какао с молоком ясли	160	3	3	13	98	397
	Бутерброд с сыром(ясли)	45	6	7	15	144	3
Итого за Завтрак1							
Завтрак2							
	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399
	Вода	100					4
Итого за Завтрак2							
Обед							
	Помидор свежий порционный ясли	30			1	8	260
	Щи на курином бульоне из свежей	150	1	1	6	37	66
	Плов из мяса ясли	160	17	6	27	226	304
	Компот из сухофруктов ясли	150			2	85	376
	Хлеб ржаной ясли	40	2		10	52	700
Итого за Обед							
Полдник							
	Йогурт питьевой ясли	180	9	6	6	122	174
	Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420
Итого за Полдник							
Ужин							
	Яблоки	100			10	45	140
	Омлет натуральный ясли	90	7	14	1	160	215
	Чай с сахаром (ясли)	180	11	3	12	44	132
	Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420
Итого за Ужин							
Итого за день							
			63	44	157	1317	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: четверг

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша рисовая на молоке с маслом ясли	150	2	4	24	141	70
	Кофейный напиток с молоком ясли	160	3	3	14	88	395
	Бутерброд с маслом ясли	40	2	9	15	145	11
Итого за Завтрак1							
Завтрак2	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399
	Вода	100					4
	Итого за Завтрак2						
Обед	Салат из капусты с огурцом	30			1	16	701
	Суп свекольный на курином бульоне	150	3	1	8	55	44
	Печень по - строгановски ясли	50	7	3	4	69	102
	Макаронны отварные ясли	110	4	3	19	125	204
	Компот из свежемороженых ягод	150			7	29	123
	Хлеб ржаной ясли	40	2		10	52	700
Итого за Обед							
Полдник	Молоко кипяченое ясли	180	5	6	9	102	400
	Печенье ясли	20	4	2	13	90	211
	Итого за Полдник						
Ужин	Огурец свежий порционный ясли	40			1	6	258
	Рыба, запеченная с картофелем по-	150	14	13	19	254	89
	Чай с сахаром (ясли)	180	11	3	12	44	132
	Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420
Итого за Ужин							

Итого за день

60

47

180

1333

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная молочная (ясли)	150	2	4	16	108	7
	Какао с молоком ясли	160	3	3	13	98	397
	Бутерброд с сыром(ясли)	45	6	7	15	144	3
Итого за Завтрак1			11	14	44	350	
Завтрак2	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399
	Вода	100					4
	Итого за Завтрак2			1		10	46
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	30	1	2	2	25	12
	Суп на курином бульоне с клецками	150	4	1	13	86	85
	Голубцы ленивые (ясли)	160	20	15	19	292	298
	Соус сметанный с томатом (ясли)	15		1	1	12	355
	Компот из сухофруктов ясли	150			2	85	376
	Хлеб ржаной ясли	40	2		10	52	700
Итого за Обед			27	19	47	552	
Полдник	Кисель из ягод ясли	180			3	14	378
	Ватрушка с творогом ясли	50	4	3	17	112	136
	Итого за Полдник			4	3	20	126
Ужин	Бананы	100	2	1	25	115	140
	Суп молочный с пшенной крупой ясли	130	3	3	11	83	94
	Чай с сахаром (ясли)	180	11	3	12	44	132
	Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420
Итого за Ужин			18	7	62	313	

Итого за день

61

43

183

1387

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	5	8	17	162	67
	Кофейный напиток с молоком ясли	160	3	3	14	88	395
	Бутерброд с маслом ясли	40	2	9	15	145	11
Итого за Завтрак1			10	20	46	395	
Завтрак2	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399
	Вода	100					4
	Итого за Завтрак2			1		10	46
Обед	Салат из свежей капусты ясли	30		2	3	26	20
	Суп с рыбными консервами (ясли)	150	6	2	10	91	87
	Виточки рубленые из птицы (ясли)	50	10	9	5	77	306
	Перловка отварная ясли	110				1	65,02
	Соус томатный ясли	15		1	1	11	348
	Компот из сухофруктов ясли	150			2	85	376
	Хлеб ржаной ясли	40	2		10	52	700
	Итого за Обед			18	14	31	343
Полдник	Молоко кипяченое ясли	180	5	6	9	102	400
	Бутерброд с повидлом	55	2	4	28	156	2
Итого за Полдник			7	10	37	258	
Ужин	Яблоки	100			10	45	140
	Сырники из творога ясли	100	21	14	13	266	231
	Сгущенное молоко	20	1	1	1	20	115,03
	Чай с лимоном ясли	180		4	12	47	133

Итого за Ужин	22	19	36	378	
Итого за День	58	63	160	1420	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша пшениная ясли	150	5	8	19	169	68
	Какао с молоком ясли	160	3	3	13	98	397
	Бутерброд с маслом ясли	40	2	9	15	145	11
Итого за Завтрак1			10	20	47	412	
Завтрак2							
	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Огурец свежий порционный ясли	30			1	5	258
	Суп на курином бульоне	150	3		11	64	82
	Котлеты рыбные любительские ясли	50	11	2	3	68	86
	Пюре картофельное ясли	110	2	4	15	101	321
	Соус томатный ясли	15		1	1	11	348
	Компот из свежемороженых ягод	150			7	29	123
	Хлеб ржаной ясли	40	2		10	52	700
Итого за Обед			18	7	48	330	
Полдник							
	Кефир (ясли)	180	5	6	7	101	401
	Пряник (ясли)	20	1	1	15	73	154
Итого за Полдник			6	7	22	174	
Ужин							
	горошек консервированный	40					40
	Омлет натуральный ясли	140	11	22	2	249	215
	Чай с сахаром (ясли)	180	11	3	12	44	132
	Хлеб пшеничный ясли	40	3		19	95	420

Итого за Ужин	25	25	33	388	
Итого за день	60	59	160	1350	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак1	Каша манная молочная (ясли)	150	2	4	16	108	7	
	Кофейный напиток с молоком ясли	160	3	3	14	88	395	
	Бутерброд с сыром(ясли)	45	6	7	15	144	3	
Итого за Завтрак1							340	
Завтрак2								
	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399	
	вода	100					4	
Итого за Завтрак2							46	
Обед								
	Салат из моркови с чесноком	30			1	16	701,02	
	Борщ на курином бульоне с капустой и	150	2	1	4	49	57	
	Фрикадельки мясные ясли	50	8	6	3	94	288	
	Гречка отварная ясли	110	6	5	30	198	65	
	Соус томатный ясли	15		1	1	11	348	
	Компот из сухофруктов ясли	150			2	85	376	
Хлеб ржаной ясли	40	2		10	52	700		
Итого за Обед							505	
Полдник								
	Молоко кипяченое ясли	180	5	6	9	102	400	
	Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420	
Итого за Полдник							173	
Ужин								
	Яблочки	100			10	45	140	
	Тефтели рыбные с рисом запеченные	80	10	3	6	86	246,01	
	Соус молочный для запекания ясли	15		1	1	20	352	
Чай с сахаром (ясли)	180	11	3	12	44	132		

Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420
Итого за Ужин		23	7	43	266	
Итого за день		60	40	172	1330	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша рисовая на молоке с маслом ясли	150	2	4	24	141	70
	Какао с молоком ясли	160	3	3	13	98	397
	Бутерброд с маслом ясли	40	2	9	15	145	11
Итого за Завтрак1			7	16	52	384	
Завтрак2							
	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Салат из капусты с огурцом	30			1	16	701
	Суп на курином бульоне с клецками	150	4	1	13	86	85
	Оладьи из печени ясли	50	11	5	12	140	332
	Пюре картофельное ясли	110	2	4	15	101	321
	Соус сметанный с томатом (ясли)	15		1	1	12	355
	Компот из свежемороженых ягод	150			7	29	123
Хлеб ржаной ясли	40	2		10	52	700	
Итого за Обед			19	11	59	436	
Полдник							
	Йогурт питьевой ясли	180	9	6	6	122	174
	Печенье ясли	20	4	2	13	90	211
Итого за Полдник			13	8	19	212	
Ужин							
	Пудинг из творога с яблоками ясли	170	23	18	25	355	240
	Соус сметанный сладкий ясли	20	1	1	2	27	115,02
	Чай с сахаром (ясли)	180	11	3	12	44	132
	Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420

Итого за Ужин	37	22	53	497	
Итого за День	77	57	193	1575	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша "Ассорти" молочная с маслом	150	5	8	20	167	66
	Кофейный напиток с молоком ясли	160	3	3	14	88	395
	Бутерброд с сыром(ясли)	45	6	7	15	144	3
Итого за Завтрак1							
Завтрак2							
	Сок (ясли)	100	1		16	74	130
	вода	100					4
Итого за Завтрак2							
Обед							
	Помидор свежий порционный ясли	30			1	8	260
	Суп картофельный с мясными	180	4	3	12	93	83
	Капуста тушеная с мясом ясли	160	15	28	11	253	63,01
	Компот из сухофруктов ясли	150			2	85	376
	Хлеб ржаной ясли	40	2		10	52	700
Итого за Обед							
Полдник							
	Кисель из ягод ясли	180			3	14	378
	Ватрушка с повидлом ясли	50	4	3	17	112	136,01
Итого за Полдник							
Ужин							
	Бананы	100	2	1	25	115	140
	Суп молочный с макаронными	130	5	7	16	146	93
	Чай с сахаром (ясли)	180	11	3	12	44	132
	Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420
Итого за Ужин							
Итого за день							
			60	63	188	1466	

Итого за период	607	52,1	1779	14069	
Среднее значение за период	60,7	52,1	177,9	1406,9	

Составил _____ Завхоз

Утвердил _____