

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

Десятидневное меню

Для организации питания детей

**В возрасте от 1,5 до 3 лет МАДОУ ЦРР д/с № 7
осенне-зимний период**



приказ № 274/пр-ОД от «25» апреля 2022
д/с № 7

УТВЕРЖДАЮ
И.Н. Шевченя

г. Калининград, 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

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	150	5	8	17	162	67
	Какао с молоком	160	3	3	13	98	397
	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	11
Итого за Завтрак1			10	20	45	405	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	Вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед	Салат из квашеной капусты ясли	30	1	2	3	38	88
	Суп на курином бульоне картофельный с горохом (ясли)	150	3	3	9	73	81
	Гуляш из мяса	50	8	9	2	116	277
	Рис отварной	110	3	4	27	154	315
	Компот из сухофруктов	150			2	85	376
	Хлеб ржаной	40	2		10	52	700
Итого за Обед			17	18	53	518	
Полдник	Кефир	180	5	6	7	101	401
	Пряник	20	1	1	15	73	154

Итого за Подник		6	7	22	174	
Ужин						
Бананы	100	2	1	25	115	140
Вареники ленивые из творога (ясли)	90	13	9	13	187	230
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		51	59	194	1563	

Рацион: 1.5-3 года Зима

Неделя: 1

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
	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 соленый порционный ясли	30			1	4	307
	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	110	2	4	15	101	321
	Компот из свежемороженых ягод	150			7	29	123
	Хлеб ржаной	40	2		10	52	700
Итого за Обед			22	10	53	391	
Полдник							
	Молоко кипяченое	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
Макароны, запеченные с сыром (ясли)	120	5	2		21	123	207
Чай с сахаром (ясли)	180	11	3		12	44	132
Итого за Ужин		16	5		43	212	
Итого за День		56	45		191	1309	

Рацион: 1.5-3 года Зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ¹	Каша манная молочная (ясли)	150	2	4	16	108	7
	Какао с молоком ясли	160	3	3	13	98	397
	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	11
Итого за Завтрак¹			11	14	44	350	
Завтрак ²	Сок фруктовый ясли	100	1		10	46	399
	вода	100					4
	Итого за Завтрак²			1		10	46
Обед	Салат из свежлы ясли	30		2	3	29	33
	Щи на курином бульоне из свежей капусты с картофелем со сметаной ясли	150	1	1	6	37	66
	Плов из мяса	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			20	9	48	429
Полдник	Йогурт питьевой ясли	180	9	6	6	122	174
	Хлеб пшеничный ясли	30	2		14	71	420
	Итого за Полдник			11	6	20	193
Ужин							

Яблоки	100			10	45	140
Омлет натуральный	90	7	14	1	160	215
Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	420
Итого за Ужин		20	17	37	320	
Итого за день		63	46	159	1338	

Рацион: 1.5-3 года Зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша рисовая на молоке с маслом	150	2	4	24	141	70
	Кофейный напиток с молоком	160	3	3	14	88	395
	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	11
	Итого за Завтрак1		7	16	53	374	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2			1		10	46	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	30	1	2	3	38	88
	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	150	3	1	8	55	44
	Печень по - строгановски ясли	50	7	3	4	69	102
	Макаронны отварные	110	4	3	19	125	204
	Компот из свежемороженных ягод	150			7	29	123
Итого за Обед			2	9	10	52	700
	Хлеб ржаной	40	2		10	52	700
			17		51	368	
Полдник							
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	102	400

	Печенье	20	4	2	13	90	211
Итого за Полдник			9	8	22	192	
Ужин							
	Огурец соленый порционный	30			1	4	307
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	15	14	20	271	89
	Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	420
Итого за Ужин			28	17	47	390	
Итого за день			62	50	183	1370	

Рацион: 1.5-3 года Зима

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная молочная	150	2	4	16	108	7
	Какао с молоком	160	3	3	13	98	397
	Бутерброд с сыром	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	160	20	15	19	292	298
	Соус сметанный с томатом	15		1	1	12	355
	Компот из сухофруктов	150			2	85	376
	Хлеб ржаной	40	2		10	52	700
Итого за Обед			27	19	47	552	
Полдник	Кисель из ягод	180			3	14	378
	Крендель с сахаром	60	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	130	3	3	11	83	94
Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	420
Итого за Ужин		18	7	62	313	
Итого за день		61	43	183	1387	

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	160	3	3	14	88	395
	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	11
	Итого за Завтрак1		10	20	46	395	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	вода	100					4
	Итого за Завтрак2		1		10	46	
Обед	Салат из квашеной капусты ясли	30	1	2	3	38	88
	Суп с рыбными консервами	150	6	2	10	91	87
	Биточки рубленые из птицы	50	10	9	5	77	306
	Перловка отварная	110				1	65,02
	Соус томатный	15		1	1	11	348
	Компот из сухофруктов ясли	150			2	85	376
	Хлеб ржаной	40	2		10	52	700
	Итого за Обед		19	14	31	355	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5	6	9	102	400
	Бутерброд с повидлом	55	2	4	28	156	2
	Итого за Полдник		7	10	37	258	

Ужин							
Дюлоки	100			10	45	140	
Сырники из творога	100	21	14	13	266	231	
Сгущенное молоко	20	1	1	1	20	115,03	
Чай с лимоном	180		4	12	47	133	
Итого за Ужин		22	19	36	378		
Итого за день		59	63	160	1432		

Рацион: 1.5-3 года Зима

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак1	Каша пшеничная молочная	150	5	8	19	169	68	
	Какао с молоком	160	3	3	13	98	397	
	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	11	
Итого за Завтрак1							412	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399	
	вода	100					4	
	Итого за Завтрак2							46
Обед	Огурец соленый порционный ясли	30			1	4	307	
	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем со сметаной	150	2	1	4	49	57	
	Котлеты рыбные любительские	50	11	2	3	68	86	
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	321	
	Соус томатный	15		1	1	11	348	
	Компот из свежемороженых ягод	150			7	29	123	
Итого за Обед							314	700
Поддник								

Кефир	180	5	6	7	101	401
Пряник	20	1	1	15	73	154
Итого за Полдник		6	7	22	174	
Ужин						
горошек консервированный	40					40
Омлет натуральный	140	11	22	2	249	215
Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Хлеб пшеничный	40	3		19	95	420
Итого за Ужин		25	25	33	388	
Итого за День		59	60	153	1334	

Рацион: 1.5-3 года Зима

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша манная молочная	150	2	4	16	108	7
	Кофейный напиток с молоком	160	3	3	14	88	395
	Бутерброд с сыром	45	6	7	15	144	3
Итого за Завтрак1							
			11	14	45	340	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	вода	100					4
Итого за Завтрак2							
			1		10	46	
Обед							
	Салат из моркови с чесноком	30			1	16	701,02
	Суп на курином бульоне картофельный с макаронными изделиями ясли	150	3		11	64	82
	Фрикадельки мясные	50	8	6	3	94	288
	Гречка отварная	110	6	5	30	198	65
	Соус томатный	15		1	1	11	348
	Компот из сухофруктов ясли	150			2	85	376
	Хлеб ржаной	40	2		10	52	700
Итого за Обед							
			19	12	58	520	
Полдник							

Молоко кипяченое	180	5	6	9	102	400
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	420
Итого за Полдник		7	6	23	173	
Ужин						
Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31	213
Винегрет	170				162	45
Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	420
Итого за Ужин		16	5	26	308	
Итого за день		54	37	162	1387	

Рацион: 1.5-3 года Зима

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша рисовая на молоке с маслом	150	2	4	24	141	70
	Какао с молоком	160	3	3	13	98	397
	Бутерброд с маслом	40	2	9	15	145	11
	Итого за Завтрак1		7	16	52	384	
Завтрак2	Сок фруктовый	100	1		10	46	399
	Вода	100					4
	Итого за Завтрак2		1		10	46	
Обед	Салат из свеклы	30		2	3	29	33
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	150	2	4	14	100	94
	Оладьи из пшена	50	11	5	12	140	332
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	321
	Соус сметанный с томатом	15		1	1	12	355
	Компот из свежемороженых ягод	150			7	29	123
	Хлеб ржаной	40	2		10	52	700
	Итого за Обед		17	16	62	463	
Полдник	Йогурт питьевой	180	9	6	6	122	174
	Печенье	20	4	2	13	90	211
	Итого за Полдник		13	8	19	212	

Итого за Полдник		13	8	19	212	
Ужин						
Пудинг из творога с яблоками	170	23	18	25	355	240
Соус сметанный сладкий	20	1	1	2	27	115,02
Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	420
Итого за Ужин		37	22	53	497	
Итого за день		75	62	196	1602	

Рацион: 1.5-3 года Зима

Неделя: 2

День: пятница

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	160	3	3	14	88	395
	Бутерброд с сыром	45	6	7	15	144	3
	Итого за Завтрак1		14	18	49	399	
Завтрак2	Сок	100	1		16	74	130
	Вода	100					4
	Итого за Завтрак2		1		16	74	
Обед	Отурец солёный порционный	30			1	4	307
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4	3	12	93	83
	Капуста тушеная с мясом	160	15	28	11	253	63,01
	Компот из сухофруктов	150			2	85	376
	Хлеб ржаной	40	2		10	52	700
	Итого за Обед		21	31	36	487	
Полдник	Кисель из ягод	180			3	14	378
	Пирожок с повидлом	50	4	3	17	112	136,01

Ужин							
Бананы	100	2	1	25	115	140	
Суп молочный с макаронными изделиями	130	5	7	16	146	93	
Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132	
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	420	
Итого за Ужин		20	11	67	376		
Итого за день		60	63	188	1462		

Итого за период	600	528	1769	14184	
Среднее значение за период	60	52,8	176,9	1418,4	

Составил _____

Утвердил _____