

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«ДС №16 «Ивушка»

Безух С.А.



Примерное-перспективное десятидневное меню для детей

(зимнее-весеннее)

«МБДОУ «ДС №16 «Ивушка»

(возрастная категория 1,5-3лет)

Утверждено Советом по питанию

«23» 05 _____ 2024г.

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	6	6	18	154		101,01
	Какао с молоком	150	3	3	13	90		416
	Батон	20	2		11	49		508
	Сыр (порциями)	8	1			9		7
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			12	13	42	335		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
	Итого за Завтрак2					8	38	
Обед	Огурцы консервированные	30				4		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4	4	14	110	1	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	8	8	8	137		299
	Каша пшеничная вязкая	100	5	3	20	132		0,2
	Компот из свежих плодов	150			18	72	2	390
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			20	15	81	561	3	
Полдник	Запеканка из творога	100	17	12	17	249		251
	джем порц,	20			60	240		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		19	83	6	418
Итого за Полдник			18	12	96	572	6	
Итого за день			50	40	227	1506	9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша пшенная жидкая	150	7	4	25	168		0,05
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	13	83		414
	Батон	20	2		11	49		508
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Сыр (порциями)	8	1			9		7
Итого за Завтрак1			12	11	49	342		
Завтрак2								
	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
Итого за Завтрак2					8	38		
Обед								
	Огурцы консервированные	30				4		
	Суп картофельный вегетарианский	180	1	4	8	72		84
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	20	19	21	332	3	319
	Комлот из сушеных фруктов	150	1	1	20	90		394
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			25	24	70	604	3	
Полдник								
	Омлет натуральный	65	6	11	1	128		229
	Калуста тушенная	80	2	3	9	70	44	354
	Чай с лимоном	160			7	28	1	412
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
Итого за Полдник			10	14	27	273	45	
Итого за день			47	49	154	1257	48	

Детский сад N
 Примерное м
 Рацион: 1,5-3 года

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша рисовая жидкая	150	3	2	11	74		0,08
	Чай с сахаром	150/7			52	198		411
	Батон	20	2		11	49		508
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			5	6	74	354		
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
Итого за Завтрак2					8	38		
Обед								
	Огурцы консервированные	30				4		
	Суп рыбный	180	2	2	12	77	1	95
	Фрикадельки мясные в соусе	80	7	9	7	132	1	305
	Каша гречневая вязкая	120	4	1	19	101		0,02
	Кисель из плодов или ягод свежих	150			21	83	2	396
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			16	12	80	503	4	
Полдник								
	Кнели куриные с рисом (1-3)	40	7	10	3	125		312
	Пюре картофельное	100	2	3	15	100		339
	Чай с лимоном	160			7	28	1	412
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35		
Итого за Полдник			10	13	32	288	1	
Итого за день			31	31	194	1183	5	

Детский сад N
 Примерное м
 Рацион: 1,5-3 года

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Каша манная жидкая	155	6	5	23	157		0,18
	Какао с молоком	150	3	3	13	90		416
	Батон	30	2		16	73		508
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Сыр (порциями)	8	1			9		7
Итого за Завтрак1			12	12	52	362		
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
Итого за Завтрак2					8	38		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	53		21
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	92		82
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Рыба, тушенная с овощами	80	10	7	21	190	1	261
	Каша рисовая вязкая	130	5	4	26	157		0,07
	Компот из свежих плодов	150			18	72	2	390
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			21	19	103	678	3	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	92		419
	Пирожок печеный с повидлом	50	2	2	28	139		454
Итого за Полдник			6	7	35	231		
Итого за день			39	38	198	1309	3	

Детский сад N
 Примерное м
 Рацион: 1,5-3 года

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5	6	14	128		101,02
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	11	77		414
	Батон	20	2		11	49		508
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			9	13	36	287		
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		19	83	6	418
Итого за Завтрак2			1		19	83	6	
Обед								
	Огурцы консервированные	30				4		
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2	4	11	90	17	65
	Гуляш из отварного мяса	100	16	15	4	215	3	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	3	23	136		335
	Компот из свежих плодов	150			18	72	2	390
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			25	22	77	623	22	
Полдник								
	Запеканка из творога	80	14	10	13	199		251
	Молоко сгущенное (порция)	20	1	2	11	64		
	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	150	1		14	69	150	417
Итого за Полдник			16	12	38	332	150	
Итого за день			51	47	170	1325	178	

Детский сад N
 Примерное м
 Рацион: 1,5-3 года

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша пшеничная жидкая	155	7	5	26	173		0,05
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	13	83		414
	Батон	30	2		16	73		508
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Сыр (порциями)	8	1			9		7
	Итого за Завтрак1			12	12	55	371	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
	Итого за Завтрак2				8	38		
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	4	4	53	1	37
	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	180	5	4	13	106	4	81
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	8	8	8	137		299
	Каша пшеничная вязкая	120	6	4	24	158		0,2
	Компот из свежих плодов	150			18	72	2	390
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	Итого за Обед			23	20	88	632	7
Полдник	Запеканка из творога	80	14	10	13	199		251
	джем порц,	15			45	180		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		19	83	6	418
	Итого за Полдник		15	10	77	462	6	
Итого за день			50	42	228	1503	13	

Детский сад N
 Примерное м
 Рацион: 1,5-3 года

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	17	138		100
	Чай с сахаром	150/7			52	198		411
	Батон	20	2		11	49		508
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			7	10	80	418		
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
Итого за Завтрак2					8	38		
Обед	Огурцы консервированные	30				4		
	Суп картофельный вегетарианский	180	1	4	8	72		84
	Плов из птицы	160	32	34	29	551	3	321
	Компот из сушеных фруктов	150	1	1	20	90		394
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			37	39	78	823	3	
Полдник	Омлет с сыром	65	7	11	1	131		230
	Салат из картофеля с зеленым горошком	70	1	4	7	65	1	26
	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	150	1		14	69	150	417
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
Итого за Полдник			11	15	32	312	151	
Итого за день			55	64	198	1591	154	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (гречневая)	155	5	5	14	119		101,01
	Какао с молоком	150	3	3	13	90		416
	Батон	30	2		16	73		508
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			10	12	43	315		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
	Итого за Завтрак2					8	38	
Обед	Салат из свеклы	50	1	3	4	47		34
	Суп рыбный	180	2	2	12	77	1	95
	Гуляш из отварного мяса	80	13	12	3	172	2	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	3	23	136		335
	Компот из свежих плодов	150			18	72	2	390
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			23	20	81	610	5	
Полдник	Кнели куриные с рисом (1-3)	50	8	12	3	157		312
	Пюре картофельное	100	2	3	15	100		339
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Чай с лимоном	150			7	26	1	412
Итого за Полдник			12	15	35	330	1	
Итого за день			45	47	167	1293	6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша манная жидкая	150	6	4	22	152		0,18
	Чай с сахаром	150/7			52	198		411
	Батон	20	2		11	49		508
	Масло (порциями)	5		4		33		6
	Сыр (порциями)	8	1			9		7
Итого за Завтрак1			9	8	85	441		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
	Итого за Завтрак2					8	38	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	1		4	23		38
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	92		82
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Оладьи из печени	60	16	14	11	237	29	282
	Каша рисовая вязкая	150	6	4	30	182		0,07
	Компот из свежих плодов	150			18	72	2	390
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			28	23	96	720	31	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	5	7	92		419
	Булочка дорожная	40	3	6	23	155		453
Итого за Полдник			7	11	30	247		
Итого за день			44	42	219	1446	31	

Детский сад N
 Примерное м
 Рацион: 1,5-3 года

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1								
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5	6	14	128		101,02
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	13	83		414
	Батон	30	2		16	73		508
	Масло (порциями)	5		4		33		6
Итого за Завтрак1			9	13	43	317		
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	Огурцы консервированные	30				4		
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	10	77	9	63
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Котлеты рубленные из птицы	60	10	13	11	202		322
	Пюре картофельное	100	2	3	15	100		339
	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	150	1		14	69	150	417
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			17	21	71	566	159	
Полдник								
	Пудинг из творога с рисом	65	8	6	11	126		250
	Молоко сгущенное (порция)	15	1	1	8	48		
	Чай с сахаром	150/7			52	198		411
Итого за Полдник			9	7	71	372		
Итого за день			36	41	208	1354	166	

Итого за период	448	441	1963	13767	613	
Среднее значение за период	44,8	44,1	196,3	1376,7	61,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	29	58			

Составил _____ Админис

Утвердил _____