

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«ДС №16 «Ивушка»»

_____ **Безух С.А.**

Примерное-перспективное десятидневное меню для детей

(ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ)

«МБДОУ «ДС №16 «Ивушка»»

(возрастная категория 1,5-3 года)

Утверждено Советом по питанию

« _ » _____ 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								
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
Итого за Завтрак2					8	38		
Обед								
	овощи натур. свежие	30						108
	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	557	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	1502	9	

День: вторник
 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 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								
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
Итого за Завтрак2					8	38		
Обед								
	овощи натур.свежие	30						108
	Суп картофельный вегетарианский	180	1	4	8	72		84
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	20	19	21	332	3	319
	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			25	24	70	600	3	
Полдник								
	Омлет натуральный	65	6	11	1	128		229
	Капуста 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	1253	48	

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	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	80			8	38		368
	Итого за Завтрак2					8	38	
Обед	овощи натур.свежие	30						108
	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	499	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	1179	5	

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	овоци натур.свежие	30						108
	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	619	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	1321	178	

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: 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	овощи натур.свежие	30						108
	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	819	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	1587	154	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша пшенная 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	овощи натур.свежие	30						108
	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	180	5	4	13	106	4	81
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	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			22	16	84	579	6	
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			49	38	224	1450	12	

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								
	овощи натур.свежие	30						108
	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	562	159	
Полдник								
	Пудинг из творога (запеченный)	70	10	8	17	179		249
	Молоко сгущенное (порция)	15	1	1	8	48		
	Чай с сахаром	150/7			52	198		411
Итого за Полдник			11	9	77	425		
Итого за день			38	43	214	1403	166	

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

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

День: четверг
 Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	овощи натур.свежие	30						108
	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			27	23	92	697	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			43	42	215	1423	31	

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	

Итого за период	448	439	1961	13720	612	
Среднее значение за период	44,8	43,9	196,1	1372	61,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	29	58			

Составил _____ Админис

Утвердил _____