

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 86 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 155 - Од от 14.10.2024 г.

Заведующий МБДОУ д/с № 86

_____ Е.В. Пахомова

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А. Н. Здобнов, В. А. Цыганенко, -М.: «ИКТЦ «Лада» К.: «Издательство «Аркадий», 2006, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М: ДеЛи плюс, 2016.)

СЕЗОН (ОСЕНЬ - ЗИМА)

Ставрополь, 2024 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная вязкая на сгущенном молоке	150	4,6	5,82	18,986	142,14	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,055	0,004	7,08	28,48	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным, повидлом	30/5/5	2,36	4,9	19,43	132,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		350	7,015	10,724	45,496	303,02	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	150/7	2,27	6,015	10,65	99,28	№ 176 С. 74
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608 С. 276
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 С. 322
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	19,8	18,025	68,06	502,86	
Полдник	Вареники ленивые	125	17,95	10,06	16,39	233,66	№ 461, № 462 С. 197
	Соус молочный сладкий	50	0,91	2,47	6,58	52,04	№ 795 С. 348
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,6	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	9	0,69	0,2	4,8	22,86	
Итого за полдник		341	20,75	14,05	37,74	365,16	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,36	8,01	38,1	
Итого за ужин		195	6,2	6,12	16,41	142,5	
Итого за день		1513	54,27	49,01	177,80	1360,54	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384 С. 167
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,055	0,004	7,08	28,476	№ 944 С. 398
	Батон йодированный с маслом сливочным, повидлом	30/5/5	2,36	4,9	19,43	132,4	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		350	7,735	11,65	49,73	331,376	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,37	2,12	15,84	88,12	№ 213 С. 90
	Котлета, рубленая из кур	60	11,64	7,8	8,66	150,47	№ 668 С. 309
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,79	143,18	№ 694 С. 319
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Капуста квашенная	30	0,5	0,03	1,3	5,7	
Итого за обед		500	20,09	15,55	79,61	520,07	
Полдник	Фрикадельки рыбные	75	10,4	5,5	7,035	118,21	№ 517 С. 234
	Томатный соус	30	0,218	1,91	1,78	16,74	№ 792 С. 347 № 786 С. 346
	Икра свекольная	120	1,9	1,9	14,61	81,96	№ 126 С. 46
	Кофейный напиток с молоком	150	1,2	1,32	9,98	56,24	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за полдник		390	14,82	10,99	41,41	311,25	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	10,0	0,74	0,24	5,34	25,4	
Итого за ужин		160	5,24	0,39	11,04	70,4	
Итого за день		1500	48,26	38,98	191,59	1280,1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/5	0,075	0,006	7,13	28,766	№ 944 С. 398
	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,54	7,535	16,19	152	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		357	8,46	13,83	45,52	340,29	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп овощной со сметаной	150/5	1,37	2,7	8,3	62,12	№ 202 С. 86
	Жаркое по домашнему	40/135	14,4	11,21	23,87	249	№ 590 С. 268
	Капуста квашенная	30	0,5	0,03	1,3	5,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		550	18,48	14,24	69,18	473,42	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,76	5,14	43,35	258,34	№ 1058 С. 434
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
	Икра кабачковая	40	0,76	2,8	2,8	36	
	Какао с молоком	150/7	2,4	2,5	10,5	74,8	№ 959 С. 403
Итого за полдник		322	17,12	15,4	64,95	470,24	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за ужин		165	5,3	5,16	15	125,1	
Итого за день		1494	49,78	49,03	204,45	1456,05	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5,244	6,88	24,166	175,12	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,24	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным, повидлом	30/5/8	2,37	4,9	21,38	139,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		350	8,81	13,1	55,51	371,26	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	150/7	1,11	4,4	7,19	89,46	№ 170 С. 71
	Шницель говяжий	60	12,05	10,6	4,84	161,8	№ 608 С. 276
	Макаронные отварные с маслом	120	4,18	3,74	27,9	164,72	№ 413 С. 179
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,28	19,92	85,6	
	Капуста квашенная	30	0,5	0,03	1,3	5,7	
Итого за обед		557	19,97	19,07	76,94	578,28	
Полдник	Рыба отварная	60	11,68	6,53	0,49	54,78	№ 472 С. 203
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,055	0,004	7,08	28,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за полдник		355	16,04	12,11	39,35	264,54	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	7	0,5	0,16	3,7	17,78	
Итого за ужин		157	5	0,31	9,4	62,8	
Итого за день		1519	50,4	44,69	191,3	1323,88	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	123/35	24,3	9,71	52,3	346,8	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,24	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		350	27,84	15,93	78,45	522,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,53	3,22	14,04	112,58	№ 206 С. 87
	Котлета говяжья	60	12,5	9,56	7,89	166,97	№ 608 С. 276
	Рагу овощное	120	2,03	2,061	17,19	76,61	№ 321 С. 134
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		520	20,27	15,14	74,8	512,76	
Полдник	Плюшка	60	5,684	41,905	34,785	218,35	№ 1050 С. 428
	Каша геркулесовая жидкая	150	5,16	7,42	21,406	169,12	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,055	0,004	7,08	28,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за полдник		380	11,67	49,57	68,61	441,35	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,28	6,4	30,48	
Итого за ужин		162	5,12	5,08	13,4	117,48	
Итого за день		1512	65,4	85,84	245,39	1641,52	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 424 С. 184
	Икра кабачковая	30	0,57	2,1	2,1	27	
	Какао на сгущенном молоке	100	1,89	1,9	11,4	68,8	№ 960 С. 403
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,34	4,9	16,18	119,9	№ 1 С. 8
	Яблоко	145	0,58	0,58	12,9	58,4	
Итого за завтрак		350	10,48	14,08	42,88	337,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,67	2,11	14,2	97,55	№ 208 С. 88
	Тефтели мясные	60	8,76	8,725	8,54	147,28	№ 619 С. 282
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	60,1	№ 801, № 798 С. 350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,924	4,78	37,436	210,87	№ 378 С. 164
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		550	20,02	19,33	98,69	672,4	
Полдник	Булочка сдобная	60	5,5	5,0	30,7	192,9	№ 1050 С. 428
	Каша рисовая, жидкая	150	3,87	6,29	22,2	159,52	№ 390 С. 168
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,055	0,004	7,08	28,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за полдник		385	10,52	11,65	67,98	419	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за ужин		165	5,3	5,16	15	125,1	
Итого за день		1550	46,82	51,04	234,65	1600,6	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	5,32	6,75	23,22	170,5	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,24	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным, повидлом	30/5/8	2,37	4,9	21,38	139,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		350	8,89	12,97	54,57	366,64	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с рисом и сметаной	150/7	1,59	3,38	14,7	111,36	№ 204 С. 86
	Зразы мясные, рубленые с яйцом	70	12,47	10,69	9,99	193,9	№ 614 С. 279
	Капуста тушеная	120	2,9	2,06	11,1	72,31	№ 708 С. 322
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		537	19,17	16,43	71,5	534,17	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,58	5,15	4,508	105,9	№ 511 С. 229
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,055	0,004	7,08	28,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,24	5,34	25,4	
Итого за полдник		350	13,61	10,61	40,71	302,96	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за ужин		165	5,6	0,51	13,7	83,1	
Итого за день		1502	47,66	40,92	190,28	1333,9	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	8,258	12,07	1,477	147,34	№ 438 С. 189
	Горошек зелёный консервированный 35 %	45	2	0,36	2,9	30,6	
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/5	0,055	0,004	7,08	28,48	№ 944 С. 398
	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/14	5,34	8,5	16,18	164,9	№ 1 С. 8
	Печенье	14	1,05	1,65	10,5	58,4	
Итого за завтрак		350	16,70	22,58	38,14	429,72	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной (свекольник)	150/7	1,27	3,4	14,56	92,48	№ 171 С. 72
	Запеканка картофельная с мясом	40/120	15,15	12,16	32,2	293,72	№ 626 С. 286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,46	3,418	2,8	43,39	№ 801 С. 350
	Кисель из соков	150	0,25	0,11	18,5	78,7	№ 878 С. 376
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		537	19,01	19,37	87,98	593,89	
Полдник	Пирожок с повидлом	65	4,69	5,36	42,14	257,1	№ 1052 С. 430
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,74	6,31	14,62	130,56	№ 235 С. 100
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,24	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за полдник		387	10,73	13,35	74,73	482	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,0	87	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за ужин		165	5,3	5,16	15	125,1	
Итого за день		1539	52,24	60,56	226	1678,0	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшениная вязкая	150	5,244	6,18	24,166	175,12	№ 384 С. 167
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,24	№ 958 С. 403
	Батон с маслом сливочным, повидлом	30/5/8	2,37	4,9	21,38	139,9	№ 1 С. 8
Итого за завтрак		350	8,81	12,4	55,52	371,26	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Рассольник петербургский	150/7	1,462	4,487	12,39	111,04	№ 197 С. 83
	Плов с мясом	40/135	14,8	12,4	29,7	288,75	№ 601 С. 273
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	75	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		522	18,74	17,767	76,71	560,39	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,44	3,27	3,758	82,4	№ 515 С. 233
	Соус томатный	30	0,153	1,02	2,23	18,83	№ 783 С.344
	Картофельное пюре	120	3,2	5,22	23,78	143,18	№ 694 С. 319
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,055	0,004	7,08	28,48	№ 944 С. 398
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за полдник		385	13,95	9,87	44,85	310,99	
Ужин	Кефир	150	4,5	0,15	5,7	45	№ 966 С. 405
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за ужин		165	5,6	0,51	15,7	83,1	
Итого за день		1522	47,5	40,95	202,58	1372,74	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	4,82	6,68	21,69	161,58	№ 390 С. 169
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,055	0,004	7,08	28,48	№ 944 С. 398
	Батон с маслом сливочным, повидлом	30/5/5	2,37	4,9	21,38	132,4	№ 1 С. 8
	Печенье	14	1,05	1,65	10,5	58,4	
Итого за завтрак		364	8,3	13,23	60,65	322,46	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/7	0,88	4,42	7,08	88,94	№ 187 С. 79
	Котлета рубленая из кур	60	11,64	7,8	8,66	150,47	№ 668 С. 309
	Макаронны отварные с маслом	120	4,18	3,74	27,9	164,72	№ 413 С. 179
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	15,79	71	№ 867 С. 371
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		527	18,91	16,26	79,35	560,73	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	110/30	19,114	13,89	35,516	340,9	№ 469 С. 201
	Кофейный напиток с молоком	150/7	1,2	1,32	9,97	56,24	№ 958 С. 403
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за полдник		312	21,4	15,57	53,49	435,24	
Ужин	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,4	104,4	№ 965 С. 404
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,36	8,0	38,1	
Итого за ужин		195	6,5	6,12	16,4	142,5	
Итого за день		1498	55,61	51,28	219,99	1507,93	