

УТВЕРЖЕНО

Заведующий МБДОУ д/с № 9

«Красная шапочка»

Т.Г. Сухорукова

Приказом от 01.02.2025 года № 27



Примерное десятидневное меню до 3-х лет МБДОУ д/с № 9 «Красная шапочка»

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1	понедельник: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	1,248	
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,31	3,95	25,2	150	0	185
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	57
	Рыба , припущенная с овощами с маслом сливочным	60/5	4,43	0,18	1,89	27	0,77	255
	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	376
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,48	13,53	68,4	1,248	
ПОЛДНИК	Пряники	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день			21,98	18,51	189,98	920,33	19,49	

Осенне-зимний период								
Возрастная категория до 3-х лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2	вторник: первая неделя							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,09	4,07	32,09	177	0,02	168
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,27	13,744	83,8	6,6	82
	Плов из птицы	60/100	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Кисель из повидла	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	383
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
	Печенье	40	4,5	7,98	39,66	249	1,05	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день			31,82	28,27	132,17	910,6	35,66	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 3	среда: неделя первая							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5,3	10,7	5,6	140	0,15	215
	Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	20/1,5	0,6	0,9	1,3	15,6	1,2	131
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилковый, виноградный, малиновый, грушевый)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,44	3,928	6,78	35,49	14,76	67
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
	Макароны отварные	120	4,1	3,6	19,56	134,76	1,76	317
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Вафли	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	0
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день			30,38	33,038	156,26	1045,85	26,8	
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4	четверг: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	0
	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/5	8,91	7,81	9,21	144	0,12	229/230
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	81
	Птица тушенная в соусе сметанном с томат	60/15	14,71	4,06	3,25	108	0,01	301/355
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом слив	124	5,3	5,7	40	234	0,04	313
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	376
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,6	3,9	44,4	234	0,04	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день			41,83	33,34	125,07	949,01	19,46	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 5	пятница: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	0
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	4,53	8,47	25,15	200	0,739	185
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилковый, виноградный, малиновый, грушевый)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200/20	1,675	2,688	10,056	69,8	1,07	85/120
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
	Картофель в молоке	120	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	151
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	383
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Пряники	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	0
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
Итого за день			24,54	26,568	152,886	855,96	33,627	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6	понедельник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	0
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,832	145,2	0,24	93
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,3	4,144	12,35	108	8,96	83
	Рыба , припущенная с овощами с маслом сливочным	60/5	4,43	0,18	1,89	27	0,77	255
	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	321
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0	21,75	87,45	2,4	372
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,6	3,9	44,4	234	0,04	0
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день			24,93	17,134	124,36	647,23	26,43	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7	вторник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/5	8,91	7,81	9,21	144	0,12	229/230
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилловый, грушевый)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	81
	Плов из птицы	60/100	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	376
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Пряники	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день			55,88	21,85	154,92	976,95	13,09	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С ,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8	среда: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Кабачковая икра (консервы)	45	0,36	1,8	1,95	24,75	5,07	36
	Омлет натуральный с м/сл	60/5	5,3	10,7	5,6	140	0,15	215
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	57
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
	Картофель отварной с маслом сливочным	116/4	2,28	3,4	18,4	113,88	2,25	318
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	383
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Печенье	40	4,5	7,98	39,66	249	1,05	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
Итого за день			36,415	50,07	185,51	1341,23	46,3	

Осенне-зимний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	четверг: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	0
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,09	4,07	32,09	177	0,02	168
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200/20	1,675	2,688	10,056	69,8	1,07	85
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	60/15	14,71	4,06	3,25	108	0,01	301/355
	Макароны отварные	120	4,1	3,6	19,56	134,76	1,76	317
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
	Пряники	40	3,6	3,9	44,4	234	0,05	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за день			35,045	22,158	179,276	1072,36	11,53	

Осенне-зимний период								
Возрастная категория до 3-х лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	пятница: вторая неделя							
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	4,53	8,47	25,15	200	0,739	185
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4	0	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,44	3,928	6,78	35,49	14,76	67
	Котлеты говяжьи с маслом сливочным	60/5	9,32	7,07	9,64	139	0,09	255
	Картофель в молоке	120	2,4	3,84	16,35	2,58	1,44	321
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	383
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,48	13,53	68,4		
ПОЛДНИК	Вафли	40	4,5	7,98	39,66	249	1,05	0
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за день			27,175	32,418	179,87	986,67	46,619	