

Утверждаю
Заведующий МБДОУ№66
Малышева Е.В.
30.11.2023г.

***ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ (12 ЧАСОВ)
В ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД***

(На основании Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под.
Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2014)

День:	Понедельник						
Неделя:	1 неделя						
Возрастная категория:	ясли 12 ч						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	110	3,31	3,44	14,86	103,61	168
	Икра кабачковая промышленная	40	0,48	2,8	2,96	38,8	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393
	Итого за завтрак	345	6,61	14,74	41,36	324,41	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	3,68	3,84	11,62	95,94	81
	Жаркое по домашнему	140	17,19	4,4	15,28	169,82	276
	Огурцы соленые	50	0,4	0,55	1,25	7,0	
	Помидоры соленые	50	0,55	0,1	1,9	12,0	
	Компот из замороженной фрукты	150	0,22	0,09	20,14	68,16	372
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед	610	24,47	9,41	62,49	417,08	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (пшено)	160	4,63	4,38	14,85	117,44	94
	Омлет натуральный	60	5,28	10,19	10,15	117,23	215
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	400
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,14	458
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8	
	Итого за полдник	430	22,39	23,35	57,59	492,81	
Итого за 1 день		1525,0	53,75	47,53	176,54	1296,1	

День:	Вторник						
Неделя:	1 неделя						
Возрастная категория	ясли 12 ч						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	160	3,85	4,06	13,46	105,95	94
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	36,0	213
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,73	9,46	19,54	165,0	3
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	394
	Итого за завтрак	385	15,77	18,15	44,45	383,95	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	
Обед	Суп из разных овощей	180/5	4,27	8,31	12,33	141,14	106
	Котлета рубленая	50	7,76	5,9	8,03	115,8	282
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	321
	Огурцы соленые	50	0,4	0,55	1,25	7,0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,84	84,83	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	24,9	64,16	
	Итого за обед	575	17,15	18,32	80,95	504,43	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	50	4,95	2,85	1,28	51,0	247
	Каша пшеничная с маслом	100	2,75	3,13	15,76	102,58	168
	Салат из свеклы с черносливом	100	1,57	5,17	19,67	131,55	28
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,0	391
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Итого за полдник	520	10,89	11,71	60,75	395,53	
Итого за 2 День		1580	44,09	48,21	201,25	1345,71	

День:	Среда							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (манка)	160	4,16	4,06	13,14	105,76	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Вафли	10	0,85	2,2	6,4	49,0		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	365	7,83	14,76	43,08	336,76		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,33	75,49	82	
	Плов из птицы	140	14,0	12,9	23,41	266,0	304	
	Салат из свежей капусты	100	1,84	5,08	9,92	92,83	20	
	Помидоры соленые	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	24,9	64,16		
	Компот из свежемороженой фруктов	150	0,22	0,09	20,14	68,16	372	
	Итого за обед	660	20,89	20,56	92,6	578,64		
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	60	5,28	10,19	1,01	117,23	219	
	Котлета рубленая	50	7,45	5,5	7,27	108,12	282	
	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	1,61	1,29	10,4	59,72	340	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4		
	Сушка	20	2,22	0,8	0,8	74,0		
	Сок	150	6,42	0,45	22,67	92,79		
	Итого за полдник	400	24,16	18,38	49,4	487,26		
Итого за 3 День		1525	53,28	54,1	194,88	1449,66		

День:	Четверг							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	160	3,85	4,06	13,46	105,95	94	
	Омлет с морковью	60	4,2	8,71	10,08	103,38	217	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	415	10,87	21,27	39,08	391,33		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Борщ с капустой картофелем со сметаной	180/5	1,71	3,52	6,11	61,08	57	
	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,92	10,36	2,74	155,83	278	
	Макароны отварные с маслом	100	3,84	0,54	20,76	103,4	205	
	Огурцы соленые	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	398	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,35	24,9	64,16		
	Итого за обед	625	21,73	15,53	69,97	452,3		
Уплотнённый полдник	Котлеты рыбные	50	7,18	2,22	4,44	66,66	255	
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,95	321	
	Пудинг из творога (запеченый)	80	12,11	8,61	19,46	204,0	235	
	Джем	10	0,03	0	6,8	27,3		
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,87	53,1		
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,0	391	
	Итого за полдник	450	23,78	15,22	66,24	498,01		
Итого за 4 день		1590	56,66	52,05	190,39	1403,44		

День :	Пятница							
Неделя:	1 неделя							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность		№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	4,73	4,74	14,34	119,04		94
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,73	9,46	19,54	165,0		3
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,5		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0		394
	Итого за завтрак	375	14,19	16,54	53,17	393,54		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Суп рыбный	180	4,35	2,55	11,28	85,68		84
	Биточки рубленые	50	7,76	5,9	8,03	115,8		282
	Каша пшенная с маслом	100	2,78	3,33	15,9	105,0		168
	Икра свекольная	100	1,25	4,59	12,33	100,13		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,84	84,83		376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16		
	Итого за обед	620	18,82	16,88	93,28	555,6		
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	80	14,03	9,65	5,15	198,4		237
	Салат из моркови с курагой	100	1,47	0,1	14,34	64,22		42
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0		213
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,3	76,0		401
	Печенье	20	0,8	0,4	8,1	47,0		
	Итого за полдник	390	25,73	18,5	34,17	448,62		
Итого за 5 день		1485	59,02	51,95	195,72	1459,56		

День:	Понедельник						
Неделя:	2 неделя						
Возрастная категория:	ясли 12 ч						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№рецептуры
			Б	ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с маслом, с тертым сыром	110/5	6,85	7,58	23,46	194,9	206
	Икра кабачковая промышленная	50	0,6	3,5	3,7	48,5	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,54	153,0	1
	Печенье	10	0,4	0,2	4,05	23,5	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393
	Итого за завтрак	370	10,67	19,78	54,85	448,9	
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180/5	1,5	3,7	11,94	87,0	76
	Мясо тушеное с овощами в соусе	140	13,38	10,97	9,11	188,43	274
	Салат из свежей капусты	100	1,84	5,08	9,92	92,83	20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16	
	Компот из свежемороженых фруктов	150	0,22	0,09	20,14	68,16	372
	Итого за обед	615	19,29	20,34	76,01	500,58	
Уплотнённый полдник	Суп молочный с крупой (гречка)	160	4,77	4,38	13,66	113,2	94
	Булочка домашняя	50	4,4	9,08	8,45	97,69	469
	Омлет натуральный	60	5,28	10,9	10,15	117,23	215
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	394
	Итого за полдник	440	17,52	24,02	69,33	521,83	
Итого за 6 день		1525	47,76	64,17	215,29	1533,11	

День:	Вторник							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория	ясли 12 ч							
Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	ж	У			
	Суп молочный с крупой (пшено)	160	4,63	4,38	14,85	117,44	94	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	72,0	213	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	395	12,53	17,48	38,67	371,44		
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	180	3,95	3,8	11,76	97,1	81	
	Тефтели мясные	50	3,55	3,98	4,65	68,75	286	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	321	
	Салат из свеклы и соленого огурца	100	1,43	6,11	6,68	87,43	36	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,84	84,83	376	
		Итого за обед	620	13,65	17,59	82,43	493,77	
Уплотнённый полдник	Биточки рыбные	50	7,18	2,22	4,44	66,6	255	
	Каша пшеничная с маслом	100	6,1	4,95	17,4	101,6	168	
	Пряники	20	1,14	1,12	8,08	58,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,0	391	
		Итого за полдник	440	16,04	8,85	53,96	336,6	
Итого за 7 день		1555	42,5	43,95	190,16	1263,61		

День:	Среда						
Неделя:	2 неделя						
Возрастная категория:	ясли 12 ч						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	160	3,85	4,06	13,46	105,95	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393
	Итого за завтрак	355	7,27	16,06	70,7	336,45	
Второй завтрак	Сок	100	0,28	0,03	15,1	61,8	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	9,06	62,34	85
	Птица тушеная с овощами в соусе	140	7,07	4,73	12,81	125,12	302
	Помидоры соленые	50	0,55	0,1	1,9	12,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	398
	Итого за обед	560	11,96	7,77	62,9	324,62	
Уплотнённый полдник	Биточки рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,0	282
	Каша гречневая	100	3,0	3,11	13,5	94,18	168
	Сырники творожные	80	14,95	10,08	9,12	187,2	231
	Салат из моркови с яблоками	60	0,72	1,2	12,12	13,2	40
	Сгущённое молоко	10	0,79	0,87	5,44	32,1	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,0	391
	Итого за полдник	450	26,94	20,88	54,64	464,78	
Итого за 8 день		1465	46,45	44,74	173,34	1187,65	

День:	Четверг							
Неделя :	2 неделя							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с морковью	60	4,2	8,71	2,08	103,38	225	
	Сушка	10	1,1	0,1	7,7	36,0		
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,73	9,46	19,54	165,0	3	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	400	
	Итого за завтрак	275	16,61	22,35	36,9	389,38		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	1,08	1,2	7,34	44,61	80	
	Голубцы ленивые	100	12,51	8,03	17,75	193,58	298	
	Соус сметанный	50	0,8		2,48	73,4	367	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	321	
	Компот из свежемороженых фруктов	150	0,22	0,09	20,14	68,6	372	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16		
	Итого за обед	620	19,0	19,72	86,21	535,85		
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушеные	50	5,9	1,7	6,29	64,17	261	
	Каша пшенная с маслом	100	2,75	2,57	15,87	97,5		
	Винегрет	120	1,64	7,42	10,13	113,87	45	
	Пряники	20	1,4	1,2	8,08	58,0	467	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4	394	
	Сок	150	6,42	0,45	22,67	92,79		
Итого за полдник	460	19,29	13,49	70,29	461,73			
Итого за 9 день		1455	55,3	55,96	203,2	1433,96		

Неделя:	2 неделя							
День недели:	Пятница							
Возрастная категория:	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	4,73	4,74	34,0	119,04	94	
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,73	9,46	19,54	165,0	з	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	393	
	Итого за завтрак	365	11,53	14,21	60,64	313,04		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	180/5	0,65	2,07	2,05	29,57	70	
	Тефтели мясные	50	3,55	3,97	4,66	68,75	286	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	321	
	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,67	4,17	8,2	77,12	34	
	Сок	150	0,42	0,45	22,67	92,79		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,35	0,5	24,9	64,16		
	Итого за обед	625	10,68	14,36	76,08	425,89		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога запеченный	100	15,57	10,76	24,33	255,0	235	
	Омлет натуральный	60	5,28	10,19	10,15	117,23	215	
	Джем	10	0,03	0	6,8	27,3		
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	79,66	400	
	Сушка	20	2,22	0,8	4,4	74,0		
	Морковь тушеная в сметанном соусе	80	1,2	1,68	18,64	94,4	334	
	Итого за полдник	420	28,65	27,18	70,62	644,59		
Итого за 10 день		1510	51,26	56,15	217,14	1428,52		

