



УТВЕРДЖАЮ:
Заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад № 5»

Ткачук О.А.

«01» ноября 2024 г

Основное меню питания детей на 10 дней.
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 5»

(в возрасте от 1,5- до 3-х лет, посещающих дошкольное учреждение
с 10,5 – часовым режимом функционирования)
холодный период

г. Дальнереченск

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вы- ход блю- да	Б	Ж	У	Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2							
Завтрак Для детей 2-3 лет	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	4,32	4,97	13,71	117	№ 43
	Бутерброд с мас- лом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	№ 1
	Кофейный напй- ток	150	1,5	1,9	14,2	83,3	№ 250
итого		324	7,36	10,33	37,66	278,3	
Второй завтрак	Сок яблочный	90	0,5	0,1	10,1	46	
итого		90	0,5	0,1	10,1	46	
	Свекольник с ку- рицей, сметаной	150	1,28	3,68	9,38	75,8	№
	Ленивые голубцы	150	14,17	11,96	25,08	264	№ 304
	Компот из кураги	150	0,7	0	15,4	62	№ 63
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	71,6	№ 2
итого		480	18,79	16,12	63,22	473,4	
Усиленный полдник	Суп вермишеле- вый с яйцом	150	2,57	1,99	12,54	78,43	№
	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	№ 274
	Чай с лимонном	150	0,04	0	9,1	35	№ 264
	Хлеб пшеничный	10	0,61	1,88	3,65	34	№ 2
итого		210	6,83	10,75	49,23	198,58	
Итого за день		1104	33,48	37,30	197,52	996,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3							
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная пшеничная	150	4,66	5,79	20,78	150	№ 14
	Бутерброд с маслом, сыром	20/4/4	3,61	5,4	9,75	106	№3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,6	12,1	79	№ 253
итого		328	10,57	13,79	42,63	335	
Второй завтрак	яблоко	100	0,5	0,1	8,8	46	
итого		100	0,5	0,1	8,8	46	
Обед							
	Суп харчо	150	2,3	2,5	14,2	90	№ 15
	Овощное рагу с говядиной	110	4,3	3,53	4,48	121,33	№ 42
	Компот из сухофруктов	150	0	0	16,5	67,5	№ 66
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	№ 2
итого		450	9,24	6,51	48,54	350,1	
Усиленный полдник	Макароны с сыром	100/10	9,29	10,01	22,71	218,0	№ 49
	Чай с лимоном, сахаром	150	0	0	8,97	32,25	№ 10
итого		260	9,29	10,01	22,71	250,25	
Итого за день		1138	29,6	30,41	122,68	981,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4							
От 1-3	Омлет с сыром, маслом сливочным	65/8	6,95	12,87	1,07	148	№ 47
	Бутерброд с повидлом	20/10	2,65	0,32	16,98	107,16	№ 16
	Какао с молоком	150	0,9	0,97	9,75	68	№ 61
итого		253	10,5	14,16	27,8	323,16	
Второй завтрак	Сок яблочный	90	0,5	0,0	10,1	46	№ 5
итого		90	0,5	0	10,1	46	
Обед	Салат квашеной капусты	40	0,6	0,2	3,7	6,3	№ 1
	Суп гороховый	150	4,86	9,67	7,74	101,32	№ 19
	Рожки отварные	100	4,89	6,38	28,8	186,08	№ 36
	Бефстроганов из печени	30/20	15,5	9,05	5,52	126,24	№ 37
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,86	67,5	№ 54
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	13,36	71,6	№ 2
итого		520	28,57	17,05	63,62	559,04	
Усиленный полдник	Салат картофельный	30	0,97	1,2	13,5	43	№ 8
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	50/10	10,74	5,72	2,13	102,52	№ 40
	Чай с сахаром	150	0,1	0	8,98	32,35	№ 57
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8	№ 2
итого		260	13,13	7,16	31,29	213,67	
Итого за день		1123	52,7	38,37	132,81	1141,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5							
Завтрак От 1-3 лет	Каша ячневая молочная	150	5,1	5,6	23	163	№ 43
	Бутерброд с маслом	25/4	2,46	0,25	21,05	97,6	№3
	Чай с сахаром	150	0,1	0	13,7	38,57	№ 58
итого		329	7,66	5,85	57,75	299,17	
Второй завтрак	яблоко	80	0,32	0	7,84	36,0	№ 88
итого		80	0,32	0	7,84	36,0	
Обед	Огурец кислый	15	0,4	0	6,2	4,7	№ 2
	Борщ с фасолью, сметаной	150	2,2	3,6	5,15	70,86	№ 17
	Жаркое домашнему	150	23,6	10,9	33,8	116,0	№ 28
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	21,42	67,5	№ 63
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	71,6	№ 2
итого		495	29,2	14,98	79,93	330,66	
Усиленный полдник	Суп паутинка	150	0,72	0,78	7,8	54,7	№ 50
	Булочка сладкая	60	4,86	5,5	31,2	190,4	
	Чай с лимоном	150	0,04	0	15,7	35	№ 31
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8	№ 2
итого		380	6,94	6,52	61,38	315,9	
Итого за день		1284	41,12	27,35	206,9	981,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6							
Завтрак От 1-3 лет	Вермишель молочная	150	4,2	3,3	25,8	152	№ 46
	Бутерброд с сыром	20/4	1,54	3,46	9,75	78	№ 16
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,6	12,1	79	№ 60
итого		324	8,04	9,36	47,65	309	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	80	0,5	0	12,7	42	№ 5
итого		80	0,5	0	12,7	42	
Обед	Икра морковная	40	0,93	4,88	5,53	70	№ 75
	Суп гречневый	150	4,6	3,7	14,8	112	№ ТК 59
	Рулет мясной с яйцом	60	13,31	7,88	5,28	158,74	№ ТК 110
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	№ 54
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	71,6	№ 2
итого		430	21,6	17,06	50,89	457,34	
Усиленный полдник	Картофельное пюре	100	2,1	3,4	13,1	93	№ ТК 137
	Суфле рыбное	50	15,6	5,1	0,4	109	№ ТК 77
	вафля	20	1,14	6	11,77	103	
	Чай	150	0,1	0,02	4,6	18	№ 57
	Хлеб пшеничный	20	4,8	0,92	29,18	53,2	№ 2
итого		340	21,64	12,04	59,05	376,2	
Итого за день			51,78	38,46	170,29	1184,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7							
Завтрак От 1-3 лет	Суп молочный с пшеном	150	4,67	4,86	25,8	166,0	№ ТК 72
	Бутерброд с маслом	25/4	2,46	0,25	21,05	97,6	№ 16
	Какао с молоком	150	0,9	0,97	9,75	109	№ 62
итого		329	8,03	6,08	56,6	372,6	
Обед	Салат из отварных овощей	60	0,65	3,75	3,15	50,75	№ 9
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,2	3,6	5,15	170,86	№ 11
	Тефтели из говядины	50	6,2	4,65	3,17	82,68	№ 65
	Соус красный	20	0,48	1,37	2,16	21,7	№ 7
	кисель	150	0	0	16,5	63	№ 66
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	71,6	№ 2
итого		460	12,17	13,85	43,49	460,59	
Усиленный полдник	Манник со сгущенным молоком	70/25	4,29	8,22	24,07	145,3	№ 77
	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	4,6	32	
итого		245	4,39	8,24	29,3	177,3	
Итого за день		1034	24,59	28,17	129,33	1010,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 8							
Завтрак От 1-3 лет	Суп молочный с крупой	150	6,7	6,6	19,5	166,23	№ 23
	Бутерброд с маслом, сыром	20/3/4	2,65	0,32	16,98	107,16	№ 3
	Чай с лимоном	150	0	0	12,7	32	№ 10
итого		327	9,35	6,92	49,18	305,39	
Второй завтрак	яблоко	80	0	0	7,84	36	№ 5
итого		80	0	0	7,84	36	
	Рассольник с мясом и сметаной	150	7,4	5,5	17,85	150,81	№ 13
	Ленивые голубцы	130	14,9	13,2	12,9	230	№ 32
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	21,42	67,5	№ 63
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	71,6	№ 2
итого		460	25,3	19,19	65,53	519,91	
Усиленный полдник	Оладьи с джемом	80/10	6,24	8,1	34,31	234	№ 66
	Чай с молоком	150	2,65	0,4	2,33	77	№ 62
итого		240	8,89	8,5	36,64	311,0	
Итого за день		1107	43,54	34,61	159,19	1172,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9							
Завтрак От 1-3лет	Каша молочная манная	150	4,39	7,46	20,1	166,0	№ 44
	Бутерброд с маслом	25/3	2,46	0,25	21,05	97,6	№ 2
	Чай с сахаром	150	0	0	8,97	32,35	№ 60
итого		328	6,85	7,71	50,12	295,35	
Второй завтрак							
	Суп с клёцками	150	2,43	3,13	10,03	93,5	№ 14
	Рагу из овощей	100	4,3	3,53	4,68	121,33	№ 40
	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,5	№ 54
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	71,6	№ 2
итого		430	9,73	7,15	45,92	353,93	
Усиленный полдник	Икра кабачковая	35	0,54	2,12	3,47	35,1	№ 93
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 47
	Чай с сахаром	150	0	0	10,08	38,57	№ 261
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,72	48,93	№ 2
итого		325	4,59	6,26	39,62	232,4	
Итого за день		1083	21,17	21,12	135,66	881,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 10							
Завтрак для детей 1-3 лет	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	№ 21
	Бутерброд с маслом и сыром	25/3/3	4,73	6,88	14,56	106	№ 3
	Кофейный напиток	150	1,5	1,9	14,2	83,3	№ 60
итого		331	10,55	13,75	42,47	306,3	
Второй завтрак							
Обед	Салат из отварных овощей	60	0,65	3,75	3,15	50,75	№ 3
	Суп овощной с курицей	150	4,86	9,67	7,74	101,32	№ 12
	Запеканка печеночно-рисовая	50	13,5	9,05	5,52	126,24	№ 28
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,01	17,85	67,5	№ 65
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	71,6	№ 2
итого		440	22,15	22,96	47,62	417,41	
Усиленный полдник	Уха из сайры	150	5,16	5,06	8,6	100,35	№ 43
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	32,25	№ 10
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,72	48,93	№ 2
итого		320	6,76	5,36	27,3	181,53	
Итого за день		1091	39,46	42,07	117,39	905,24	