



Затверждаю.

Заведующий МКДОУ д/с №5 с. Арзгир

И. Д. Крюкова

01.03.2021 г.

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1.5 до 3 лет
посещающих МКДОУ д/с №5 с. Арзгир
с 10.5 – часовым режимом функционирования
на зимне-весенний период

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1-ый								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	100	9.29	10.01	22.71	218		204/317
	Икра кабачковая	100	1.8	7.4	7	87	5.5	53
	Кофейный напиток	150	2.15	1.46	15.5	84	0.28	396
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	390	15.69	26.42	59.83	525	5.84	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.39	3.01	6.79	67.8	14.77	67
	Тефтели мясные	50	7.11	7.95	9.31	137.5	0.65	286
	Соус томатный	15	0.18	0.63	1.2	11.17	0.36	348
	Икра свекольная	30	0.6	0.03	6.16	27.36	1.27	75
	Рис припущенный	100	2.43	2.87	24.45	133.3		316
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0.17	0.069	26.45	106.65	0.1	379
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.75	46.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.66		
Всего в обед	535	14.78	14.999	90.79	565.1	17.15		
Полдник	Пирожок с картофелем	50	3.15	1.82	20.46	111		454
	Чай с сахаром	150	0.04	0.0.	6.99	28	0.02	391/392
	Всего в полдник	200	3.19	1.83	27.45	139	0.02	
Итого за день		1125	33.66	43.249	178.07	1229.1	22.95	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2-ой								
Завтрак	Каша жидкая манная с сах. и масл.	160	2.4	3.82	21.04	128		185
	Какао с молоком	150	3.36	2.9	13.8	94.9	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	350	8.21	14.27	49.46	358.9	1.2	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2.15	3.09	8.8	71.66	3.81	63
	Гуляш из отварного мяса	80	10.32	8.15	2.62	125	0.56	11
	Капуста тушеная	30	0.56	0.97	2.16	19.56	3.07	336
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5		321
	Кисель из сока натурального с витамином «С»	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	382
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.75	46.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.66		
	Всего в обед	520	17.74	14.895	62.31	454.23	4.67	
Полдник	Оладьи с творогом и сгущенным молоком	65	5.21	4.46	25.81	164	0.28	452
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	391/392
	Всего в полдник	215	5.25	4.47	32.8	192	0.3	
Итого за день		1085	31.2	33.635	144.57	1005.13	6.17	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3-ий								
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой.	150	2.82	4.56	15.47	122.33	0.75	94
	Какао с молоком	150	3.36	2.9	13.8	94.9	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	340	8.63	15.01	43.89	353.23	1.95	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5.16	5.04	8.6	100.35	5.47	87
	Капуста тушеная с курицей	140	6.4	6.07	7.6	110.4	24.99	86
	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.08	2.5	33.44	4.4	10
	Компот из смеси сушеных фруктов	150	0.17	0.069	26.45	106.65	0.1	379
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.75	46.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.66		
	Всего в обед	520	15.82	13.699	61.58	432.16	23.06	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	2.88	1.17	27.78	13.3	9.7	454
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	Всего в полдник	210	3	1.29	45.69	86.5	10.99	
Итого за день		1070	27.45	29.999	151.16	871.89	36	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4-ый								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой.	150	3.63	4.3	15.29	118.5	0.75	94
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	340	6.12	11.86	36.9	282.5	0.77	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	1.1	2.95	7.7	62.12	6.23	57
	Котлеты рубленые из птицы	60	10.23	4.99	9.33	149	0.44	305
	Икра морковная	30	0.6	0.03	6.16	27.36	1.27	75
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	321
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.75	46.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.66		
	Всего в обед	500	16.39	11.7	65	457.14	26.59	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	0	466
	Ряженка	150	0.06	0.02	9.99	40	0.03	401
	Всего в полдник	200	3.94	2.38	36.14	181	0.03	
Итого за день		1040	26.45	25.94	138.04	920.64	20.86	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5-ый								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	2.4	3.82	21.04	128		185
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	31.17	0.02	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	350	4.89	11.38	43.44	295.17	0.02	
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1.64	3.57	58.21	71.55	10.67	59
	Плов из курицы	140	13.23	11.17	23.42	246.75	0.36	304
	Огурцы маринованные	30	0.24	0	1.02	4.8	0	70
	Кисель из повидла с вит «С»	150	0.07		16.7	67.05	0.06	383
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.24	6.68	34.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	9.75	46.66		
	Всего в обед	510	18.08	15.18	65.78	471.47	11.09	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.05	19.92	151		473
	Кофейный напиток с молоком	150	2.49	2.12	11.33	74.66	1.04	395
	Всего в полдник	200	6.39	5.18	31.25	225.66	1.04	
Итого за день		1060	29.36	31.74	140.47	992.3	12.15	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6-ой								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	9.29	10.01	22.71	218	0.14	206
	Кофейный напиток с молоком	160	2.48	2.48	12.08	82.13	1.19	394
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	350	14.22	20.04	49.41	436.13	1.33	
Обед	Борщ с картофелем	150	1.2	3.03	8.55	66.52	5.33	58
	Свекла тушеная	100	0.95	2.84	4.28	46.4		134
	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.08	2.5	33.44	4.4	10
	Котлеты рыбные любительские	60	8.09	2.55	6.41	81	2.07	256
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	6.68	34.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	9.75	46.66		
	Всего в обед	500	13.26	8.98	53.58	348.44	8.69	
Полдник	Оладьи	50	4.54	3.71	24.69	150		449
	Молоко сгущенное	10	0.28	0.32	0.47	5.8	0.1	
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
	Всего в полдник	210	9.4	8.11	32.74	240.8	2.15	
Итого за день		1060	36.88	37.13	135.73	1025.37	12.17	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7-ой								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.79	4.34	15.67	121	0.75	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2.49	2.13	11.33	74.66	1.04	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	340	8.73	14.02	41.62	331.66	1.79	
Обед	Суп из овощей	150	1.21	3.8	6.34	62	7.97	87
	Биточки рубленые	50	7.44	5.62	7.11	110		282
	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.89	11.12	0.005	354
	Капуста тушеная	30	0.56	0.97	2.16	19.56	3.07	336
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	70	1.23	1.74	10.18	54.9	7.27	313
	Кисель из сока натурального с вит «С»	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	382
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	6.68	46.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	9.75	34.66		
Всего в обед	505	13.88	13.335	63.94	423.65	18.615		
Полдник	Запеканка из творога	90	13.44	9.72	14.85	20.23	0.23	237
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.78	31.17	0.02	391/392
	Всего в полдник	240	13.48	9.73	22.63	51.4	0.25	
Итого за день		1085	36.09	37.085	128.19	806.71	20.655	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8-ой								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	5.3	5.58	18.51	145.64	1	94
	Какао с молоком	150	3.36	2.9	13.82	94.9	1,28	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	340	11.11	16.03	46.95	376.57	2.28	
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1.66	5.59	9.14	93.5	9.33	80
	Икра свекольная	30	0.6	0.03	6.16	27.36	1.27	75
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	7.46	3.8	14.66	134.23	6.52	302
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	150	0.17	0.069	26.45	106.65	0.1	379
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	6.68	46.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	9.75	34.66		
	Всего в обед	530	12.77	9.929	72.84	443.06	17.22	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.16	141		466
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
	Всего в полдник	200	8.23	6.11	32.46	217	0.45	
Итого за день		1070	32.11	32.069	152.25	1036.63	19.95	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9-ый								
Завтрак	Каша жидкая овсяная (геркулес)	150	2.99	1.5	20.39	107.51		185
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	391/392
	Бутерброд с маслом	40	2.45	4.72	9.14	85		1
	Всего в завтрак	340	4.56	6.23	36.52	220.51	0.02	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1.24	1.86	7.55	51.9	3.45	85
	Котлеты рубленые из птицы	60	11.66	2.75	9.98	111		305
	Икра морковная	30	0.6	0.03	6.16	27.36	1.27	75
	Каша пшеничная	100	2.67	2.83	16.37	101.6	0	314
	Компот из свежих плодов с вит «С»	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	6.68	46.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	9.75	34.66		
	Всего в обед	530	19.19	8.03	74.4	446.38	6.01	
Полдник	Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.1	127	1	215
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.75	46.66	0.36	348
	Сок фруктовый	150	1.63	0	8.68	46.5	1.04	395
	Всего в полдник	230	8.94	11.24	19.53	220.16	2.4	
Итого за день		1100	32.69	25.5	130.45	887.05	8.43	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые свойства			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10-ый								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	2.4	3.82	21.04	128		185
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.08	395
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Всего в завтрак	350	7.19	13.37	46.29	334	0.08	
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	3.07	3.21	9.69	79.95	3.45	81
	Фрикадельки из птицы	60	8.7	6.66	5.16	115.5	0.26	308
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
	Огурцы маринованные	30	0.24	0	1.02	4.8	0	70
	Компот из смеси сушеных фруктов с вит «С»	150	0.17	0.069	26.45	106.65	0.1	379
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.75	46.66		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.66		
	Всего в обед	530	17.12	13.579	72.38	479.72	15.92	
Полдник	Печенье промышленное	40	3	6.84	24.16	170		
	Ряженка	160	4.64	4	6.72	7681.07	0.48	401
	Всего в полдник	200	7.64	10.84	30.88	251.07	0.48	
Итог за день		1080	31.95	37.789	149.55	1064.79	16.48	