

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Бондаревский д/с «Солнышко»

Аникина Н. П.

Приказ № 01 от 09. 2025 года



Примерное десятидневное меню для организации питания
детей 1,5 - 3 лет
МБДОУ «Бондаревский д/с «Солнышко»
с 10,5 часами пребывания

с.Бондарево

2025 год

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	Каша вязкая манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	192	88
...	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	200
	Бутерброд с повидлом	20/4	1,54	0,16	13,16	61	2
завтрак II							
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	57
обед :							
	Борщ со сметаной	150	1,68	5,98	9,35	98,37	80
	Картофельное пюре	120	12,32	9,5	8,9	170,6	71
	Компот из с/ф	150	0,42	0,12	20,45	83	122
	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,7	32	167,2	1
	Биточки паровые	60	10,1	6,97	6,8	130,4	289
Полдник:							
	Омлет с морковью	60	6,22	11,57	2,97	141	217
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	92
Итого за первый день:			43,93	42,57	146,9	1155,57	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак:	Каша Дружба	150	5,55	7,47	26,08	192	50
...	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	15
	Бутерброд со сгущенкой	20/4	1,8	2,86	21	117,1	2
завтрак II	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	57
обед :	Суп с фрикадельками	150	9,72	3,78	12,24	120,6	
	Плов с мясом	180	13,3	13,3	2,6	125,3	40
	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	1,42	5,1	11,56	98,49	
	Компот из с/ф	150	0,42	0,12	20,45	83	122
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	22,4	113,2	1
полдник	Пирог открытый	50	4,9	2,6	44,3	220	141
	Чай с сахаром	150	1,5	1,97	19,23	99,17	92
Итого за второй день:			43,86	39,13	200,04	1265,86	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:							
...							
	Каша геркулесовая	150	7,04	7,6	36,8	245,6	176
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	31
	Бутерброд с сыром	20/4	3,3	1,3	14,90	99	66
завтрак II							
	Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95	5/a
обед :							
	Суп с клецками	150	0,97	2,18	5,34	152,3	160
	Овощное рагу	180	3	4,27	14,6	175,33	65
	Кисель	150	0	0	24	116	20
	Салат кукуруза с яйцом и луком	30	5,1	4,2	9,2	95	116
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	22,4	113,2	1
полдник:	Оладьи с повидлом	50/6	5,85	5,81	19,99	155	39
	Какао с молоком	150	2,9	2,71	24,8	114,6	
Итого за третий день:			33,2	32,39	202,93	1396,03	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак:	Каша пшеничная	150	3,1	4,5	10,7	95,7	182
...	Бутерброд с маслом	20/4	2,3	3,54	14,61	197	490
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	92
завтрак II	Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95	5
обед :	Суп Рассольник	180	3,68	7,07	8,58	118	
	Рыба тушеная в сметанном соусе	60	10,6	9,7	2,64	140,3	139
	Салат из свеклы и яблок	40	0,66	3,1	6,9	98	35
	Рис с овощами	120	1,18	3,81	2,93	50,25	24
	Кисель	150	0	0	14,7	60	54
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	22,4	161,7	1
полдник:	Ватрушка с творогом	50	7,30	7,6	23,2	201,1	104
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	92
Итого за четвертый день:			33,82	40,02	146,42	1277,05	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак:	Каша рисовая	150	6,21	7,73	27,71	201	14
...	Чай с сахар	150	0	0	8,98	30	92
	Бутерброд с повидлом	20/4	1,54	0,16	13,16	61	2
завтрак II	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	5/a
обед :	Суп гороховый	180	7,92	4,32	16,02	118,8	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,7	4,82	27,45	180,34	139
	Котлета мясная	60	3,36	7,06	13,73	140	53
	Компот из с/ф	150	0,42	0,12	20,45	83	122
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	22,4	113,2	1
	Соус сметанный	20	2	0,5	1,2	20,4	226
полдник:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,6	9	20,64	187,04	43
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	92
Итого за пятый день:			37,75	34,31	190,82	1211,78	

10 дневное меню

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак:	Каша вязкая манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	192	88
...	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	31
	Бутерброд с повидлом	20/4	1,54	0,16	13,6	61	2
завтрак II	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	57
обед :	Щи из свежей капусты , и со сметаной	180	4,7	4,3	9,2	94,3	72
	Макаронны отварные	120	5,7	4,82	27,45	180,34	81
	Гуляш с мясом	30	4,5	5,7	1,85	123,6	155
	Компот из с/ф	150	0,42	0,12	20,45	83	122
	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	32	167,2	1
полдник	Блины	60	11,67	10,52	23,5	263,04	267
	Чай с сахаром	150	0	0	10,5	42	132
Итого за шестой день:			40,18	33,73	182,84	1288,48	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша пшеничная	150	6,64	7,59	28,13		204	
...	Чай с молоком	150	1,5	1,97	19,23		99,17	15
	Бутерброд с повидлом	20/4	1,8	2,86	21		117,1	2
завтрак II	Фрукт	100	1,5	0,2	21,8		95	5
обед :	Суп шахтерский	180	4,15	6,04	19,67		144	101
	Каша перловая рассыпчатая	120	12,32	9,5	8,9		170,6	71
	Курица порционная	60	10,6	9,7	2,9		140,3	139
	Компот из с/ф	150	0,42	0,12	20,45		83	122
	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	32		167,2	1
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	2,03	3,46		34,36	33
Полдник:	Суп картофельный с гренками	150	6,6	9	20,64		187,04	43
	Чай с сахаром	150	0	0	10,5		42	132
Итого за седьмой день:			50,99	49,71	208,68		1483,77	

10 дневное меню

10 дневное меню										N рецептур ы
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)				
			Б	Ж	У					
День 8 завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	7,04	7,6	36,8	245,6	176			
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	31			
	Бутерброд с сыром	20/3	3,3	1,3	14,90	184	66			
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	57			
обед :	Суп Харчо	180	4,65	6,5	15,8	141,05	39			
	Жаркое-по домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	160			
	Салат из моркови и чеснока	45	0,52	3,79	2,37	42	82			
	Кисель	150	0	0	14,7	60	54			
полдник:	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,7	32	167,2	1			
	Манник	50	4,29	8,22	24,07	145,3	85			
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	77			
	Итого за восьмой день:		36,45	38,39	184,35	1304,15	92			

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	Каша Дружба	150	5,55	7,47	26,08	192	50
...	Бутерброд с повидлом	20/4	1,54	0,16	13,16	61	2
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	15
завтрак II							
	Фрукт	100	1,5	0,2	21,8	95	5
обед :							
	Суп "Лапша"	180	3,33	4,64	15,7	115,15	135
	Картофельное пюре	120	12,32	9,5	8,9	170,6	71
	Рыба жареная	70	8,05	5,25	36,5	109	124
	Соус сметанный	20	2	0,5	1,2	20,4	226
	Компот из с/ф	150	0,42	0,12	20,45	83	122
	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,7	32	167,2	1
полдник:							
	Сдоба	60	5,1	9,6	33,5	178	279
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	92
Итого за девятый день:			45,96	48,13	228,35	1271,35	

10 дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Суп молочный гречневый	150	5,83	7,27	25,56		192	110
...	Чай с сахаром	150	0	0	8,98		30	92
	Бутерброд с маслом	20/4	2,3	3,54	14,61		101	16
завтрак II	Сок	100	0,5	0,1	10,1		46	57
обед :								
	Суп "Свекольник" на м/б со сметаной	180	3,38	5,2	11,03		116,11	34
	Ленивые голубцы	60	4,93	3,82	3,59		68,26	151
	Винегрет	30	5,1	4,2	9,2		95	2
	Компот из с/ фруктов	150	0,42	0,12	20,45		83	241
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	22,4		113,2	1/6
полдник:	Кондитерские изделия	60	7,05	6,72	7,4		280	285
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98		30	92
Итого за десятый день:								
			33,01	31,47	142,3		1154,57	
Итого за весь период:								
			424,03	421,15	1769,5		12578,77	
среднее значение за период:			402,403	42,115	176,95		1257,877	
Содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			1	1	3			