УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 2» с.Усть-Кулом
от 28.08.2024 г. № 136
Е.А.Тимохова

**Примерное 10-дневное меню для питания детей до 3-х лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 2» с.Усть-Кулом,
на 2024-2025 учебный год
(летне-осенний сезон)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность (ккал)
			Выход	Б	Ж	
1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК						
	<u>Завтрак</u>					
86	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,96	6,16	26,35	184,63
249	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	5,87	10,53	18,87	169,96
	Итого за прием		15,47	20,47	69,77	501,37
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
	Итого за прием		0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
4	Салат из свежей капусты и моркови	30	0,49	3,63	3,02	40,49
34	Свекольник с мясом и сметаной	150	2,54	3,9	8,27	87,0
161	Биточки мясные с подливой	60/30	9,15	10,05	4,92	151,50
194	Макароны отварные с маслом	110	4,05	3,89	25,90	154,81
241	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
	Итого за прием		18,92	21,91	84,61	602,5
	<u>Полдник</u>					
289	Ватрушка с творогом	40/20	4,72	1,75	27,87	146,11
262	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,01	66,99
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,2	-	10,10	42
	Итого за прием		5,97	2,95	50,98	255,10
	Итого за день		40,76	45,33	217,16	1408,97
	Норма		30,75	33,75	148,5	1012,5
2 ДЕНЬ - ВТОРНИК						
	<u>Завтрак</u>					
99	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,42	5,0	29,66	185,15
260	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22
6	Батон с маслом	30/5	2,37	5,68	21,77	120,08
	Итого за прием		7,84	10,69	62,91	351,45
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50,0
	Итого за прием		0,4	-	11,8	50,0
	<u>Обед</u>					
22	Салат из свеклы с чесноком, раст. масло	30	0,42	3,02	2,77	39,98
38	Суп куриный с макаронными изделиями	150	1,7	1,72	12,86	74,45
181	Кура отварная с соусом	60/40	15,62	15,62	0,83	208,01

191	Рис отварной с маслом	110	2,85	3,73	29,54	165,13
239	Компот из кураги	150	0,25	-	17,0	68,99
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
Итого за прием			23,11	24,53	84,58	639,92
	<u>Полдник</u>					
296	Шаньга с картофелем	50	5,96	3,63	32,91	189,67
251	Напиток «Снежок»	150	3,64	3,6	14,58	106,65
13	Фрукты (груша)	100	0,3	-	9,50	40,0
Итого за прием			9,9	7,23	56,99	336,32
Итого за день			41,25	42,45	216,29	1377,69
Норма			30,75	33,75	148,5	1012,5
3 ДЕНЬ - СРЕДА						
	<u>Завтрак</u>					
90	Каша манная молочная с маслом	150	4,9	5,27	29,09	183,69
8	Яйцо вареное 0,5	24	2,7	2,4	0,15	32,78
249	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	5,87	10,53	18,87	169,96
Итого за прием			17,11	21,98	72,28	533,21
14	<u>II завтрак</u> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
2	Салат витаминный	30	0,34	3,04	3,46	42,58
39	Суп картофельный с мясн. фрикадельками	150/20	5,62	4,42	10,82	105,57
134	Биточки рыбные	60/30	8,88	1,65	5,82	73,65
206	Пюре картофельное с маслом	110	2,34	4,45	17,09	117,67
233	Кисель с витамином «С»	150	1,02	-	21,77	87,14
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
Итого за прием			20,47	14,0	80,54	509,97
	<u>Полдник</u>					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,8	117,06
263	Чай сладкий	150	0,09	-	9,03	36,48
2	Хлеб пшеничный	30	2,34	3,12	13,10	88,4
13	Фрукты (бананы)	100	1,5	-	21,0	95,0
Итого за прием			8,12	7,71	57,93	336,94
Итого за день			46,1	43,69	222,55	1430,12
Норма			30,75	33,75	148,5	1012,5
4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ						
	<u>Завтрак</u>					
98	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,84	4,97	24,46	157,6
261	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,0	66,99
7	Батон с джемом	30/10	1,88	2,95	21,66	120,75
Итого за прием			6,77	9,12	59,12	345,34
14	<u>II завтрак</u> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
6	Салат из св. капусты с зел. гор. с раст. маслом	30	1,08	2,75	1,3	34,5
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	150	2,03	3,09	12,64	86,48
152	Гуляш из говядины с подливой	60/50	18,58	20,75	5,78	284,17
186	Гречка отварная рассыпчатая	110	6,4	3,98	33	226,11
256	Напиток из шиповника	150	0,51	-	15,76	35,15

1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
Итого за прием			27,52	28,26	88,76	715,27
	<u>Полдник</u>					
129	Сырники творожные со сгущенкой	130/20	33,56	6,01	39,92	346,59
263	Чай с медом	150	0,09	-	9,03	36,48
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,2	-	10,10	42
Итого за прием			33,5	6,01	59,05	425,07
Итого за день			68,19	43,39	218,73	1535,77
Норма			30,75	33,75	148,5	1012,5
5 ДЕНЬ-ПЯТНИЦА						
	<u>Завтрак</u>					
93	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,75	6,68	19,12	155,25
254	Кофейный напиток с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	5,87	10,53	18,87	169,96
Итого за прием			13,45	29,16	57,45	440,65
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
15	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	30	0,22	3,02	0,9	31,08
56	Щи из свеж. капусты со сметаной и мясом	150	2,21	4,24	6,38	70,8
153	Жаркое по-домашнему	170	19,13	15,44	21,86	302,92
240	Компот из свежих фруктов	150	0,12	-	11,24	45,48
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
Итого за прием			23,95	23,14	61,96	533,64
	<u>Полдник</u>					
274	Булочка домашняя	45	3,28	5,30	36,80	171,15
251	Напиток «Снежок»	150	3,68	3,6	14,58	106,65
13	Фрукты (груша)	100	0,3	-	9,50	40,0
Итого за прием			7,26	8,9	60,88	317,80
Итого за день			45,06	60,20	192,09	1342,09
Норма			30,75	33,75	148,5	1012,5
6 ДЕНЬ-ПОНЕДЕЛЬНИК						
	<u>Завтрак</u>					
91	Каша пшеничная	150	5,58	6,02	26,46	182,94
249	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,37	6,75	13,81	126,21
Итого за прием			11,59	16,55	64,82	455,93
	<u>II завтрак</u>					
14	Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
5	Салат из св. капусты, помидоров и огурцов	30	0,66	3,31	1,02	36,52
27	Борщ из свеж. капусты с мясом и сметаной	150/10	2,96	5,22	6,49	84,95
163	Плов из отварной говядины	170	20,68	17,59	28,65	313,78
239	Компот из чернослива	150	0,24	-	17,0	68,99
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
Итого за прием			26,81	26,56	74,74	587,6
	<u>Полдник</u>					
289	Ватрушка с повидлом	45/25	5,31	1,97	31,36	164,37
255	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,04	87,98
13	Фрукты (бананы)	100	1,5	-	21,0	95,0
Итого за прием			11,0	6,76	59,4	347,35

Итого за день			49,8	49,65	210,76	1440,88
Норма			30,75	33,75	148,5	1012,5
7 ДЕНЬ-ВТОРНИК						
	<u>Завтрак</u>					
84	Каша «Дружба»	150	4,91	6,25	26,32	180,83
262	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,01	66,93
6	Батон с маслом	30/5	2,37	5,68	21,77	120,08
Итого за прием			8,33	13,13	61,1	367,84
14	<u>II завтрак</u> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
9	Салат из моркови	30	0,34	3,02	3,11	41,04
36	Суп гороховый с мясом	150	3,9	4,49	8,17	88,70
174	Тефтели из говядины с рисом и соусом	60/30	7,85	11,6	9,44	196,14
200	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	15,11	98,06
240	Компот из консервированных фруктов	150	0,12	-	11,24	45,48
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
Итого за прием			18,41	24,40	68,65	552,78
	<u>Полдник</u>					
273	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35,00	215,20
251	Напиток «Снежок»	200	4,85	4,8	19,44	142,20
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	-	11,8	45,0
Итого за прием			14,06	9,25	66,24	402,4
Итого за день			41,20	46,78	207,79	1373,02
Норма			30,75	33,75	148,5	1012,5
8 ДЕНЬ - СРЕДА						
	<u>Завтрак</u>					
96	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,54	5,45	25,72	170,37
254	Кофейный напиток с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	5,87	10,53	18,87	169,96
Итого за прием			13,24	18,93	64,05	455,77
14	<u>II завтрак</u> Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	<u>Обед</u>					
3	Салат из св. капусты, моркови и яблок	30	0,4	3,04	2,1	36,33
33	Рассольник со сметаной и мясом	150	5,53	10,07	19,43	129,38
144	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,45	6,88	6,44	137,39
206	Пюре картофельное с маслом	110	2,34	4,44	9,49	170,83
237	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,11	83,22
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
Итого за прием			23,35	25,06	79,15	640,51
	<u>Полдник</u>					
117	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	19,48	8,07	19,4	228,15
263	Чай с медом	150	0,09	-	9,03	3,48
13	Фрукты (бананы)	100	1,5	-	21,0	95,0
Итого за прием			21,07	8,07	49,43	326,63
Итого за день			58,06	52,06	204,43	1472,91
Норма			30,75	33,75	148,5	1012,5
9 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ						
	<u>Завтрак</u>					

110	Омлет натуральный	70	6,27	9,73	1,65	119,16
249	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,16	9,0	18,41	168,28
Итого за прием			13,07	22,51	44,61	434,22
14	II завтрак Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	Обед					
21	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,38	3,02	2,33	38,04
41	Суп картофельный с рыбой	150	7,93	2,47	4,02	69,74
150	Голубцы ленивые с соусом	60/30	5,62	5,73	4,23	91,04
194	Макаронны отварные с маслом	110	4,05	3,87	25,90	154,81
233	Кисель с витамином «С»	150	1,02	-	21,77	87,14
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
Итого за прием			21,27	15,63	79,83	522,61
	Полдник					
289	Ватрушка с повидлом	45/25	5,31	1,97	31,36	164,37
255	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,04	87,98
13	Фрукты (груша)	100	0,3	-	9,50	40,0
Итого за прием			9,8	6,76	47,9	292,35
Итого за день			44,54	44,9	184,14	1299,18
Норма			30,75	33,75	148,5	1012,5
10 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА						
	Завтрак					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,19	4,59	14,8	117,06
253	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	7,88	14,13	25,31	228,0
Итого за прием			14,16	21,1	54,89	434,08
	II завтрак Сок натуральный	100	0,4	-	11,8	50
Итого за прием			0,4	-	11,8	50
	Обед					
10	Салат из моркови и яблок с раст.маслом	30	0,26	3,05	2,47	38,44
35	Суп овощной с мясом и сметаной	150	3,68	6,8	7,55	108,77
170	Рулет мясной с яйцом и подливой	60/40	9,48	6,39	3,84	110,9
200	Капуста тушеная	110	2,88	3,56	14,78	95,88
242	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,01	78,05
1	Хлеб ржаной	40	2,27	0,44	21,58	83,36
Итого за прием			18,76	20,43	69,23	515,4
	Полдник					
9	Вафли (печенье, пряники)	20	1,2	2,32	14,24	82,98
251	Напиток «Снежок»	150	3,64	3,6	14,58	106,65
13	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	-	11,8	45,0
Итого за прием			5,24	5,92	59,72	331,65
Итого за день			38,56	47,95	195,64	1292,78
Норма			30,75	33,75	148,5	1012,5
Итого среднее за 10 дней			47,37	46,22	182,24	1243,31

* При составлении меню использован «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», составленный Пермской государственной медицинской академией Уральского регионального центра питания, 2001 год и рекомендованный Институтом питания РАМН.