

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом от 29.08.24г. №270

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 до 3 ЛЕТ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШ»

г. Удомля

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 Завтрак	Каша пшённая молочная, жидкая	154	5,6	5,5	26,8	180	235
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26%	439	10,54	11,34	61,97	392	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,4	2,4	4,5	42	21
	Суп лапша домашняя на кур./бульоне	150	1,5	2,3	6,7	54	128
	Птица в соусе с томатом	105	29,53	35,62	4,66	457	179
	Рис отварной	70	1,8	2,5	18,1	102	385
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	33%	555	36,83	43,5	65,06	800	
ПОЛДНИК	Кефир	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Печенье овсяное	10	0,6	1,8	6,9	46	583
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	14,3%	240	4,88	5,58	21,6	156	
УЖИН	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	11,7	2	5,7	88	298
	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105	377
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	7	29	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	26,7%	450	18,15	8,32	36,2	292	
ИТОГО за день 1:		1684	70,4	68,74	184,8	1640	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 Завтрак	Каша "Дружба"	154	3,9	4,9	20,7	143	229
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	27,3%	447	10,94	13,34	56,07	389	
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,1	47	150
	Свекольник	150	1,4	2,8	6,2	56	98
	Рулет из говядины с яйцом	60	9,6	6,9	3,6	115	345
	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	377
	Компот из свежих плодов и ягод.	150	0,08	0,08	8,3	35	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	36%	590	19,08	19,98	45,9	440	
ПОЛДНИК	Йогурт	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Вафли	15	0,6	4,6	9,4	81	580
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,8	35	82
ИТОГО:	14,1%	230	4,82	8,32	22,6	184	
УЖИН	Вареники ленивые	200	25,4	15,8	27,6	354	289
	Молоко кипяченое	150	7,7	3,9	6,8	80	469
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
ИТОГО:	22,6%	370	34,6	19,86	44,2	481	
ИТОГО за день 2:		1637	69,44	61,5	168,8	1494	

ПРИЕМ ПИЦИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	154	4,6	4,9	23,5	157	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,7%	439	9,54	10,74	58,67	369	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1,1	3,2	4,1	49	43
	Суп с рыбными консервами	150	5,6	6,8	6	108	122
	Печень говяжья по- строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356
	Каша перловая рассыпчатая	70	2	2,1	14	84	207
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,2	0,008	13,1	54	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	34,1%	560	31,6	22,11	60,8	570	
ПОЛДНИК	Кефир	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Сдоба обыкновенная	45	3,6	1,3	21,5	112	545
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	16,7%	275	7,88	5,08	36,2	222	
УЖИН	Рагу из овощей	150	2,9	6,5	14	128	177
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	22,5%	370	10,45	11,41	36,1	289	
ИТОГО за день 3:		1644	59,47	49,34	191,8	1450	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4 Завтрак	Каша овсяная жидкая	154	5,7	6,4	24,3	178	237
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26%	447	12,74	14,84	59,67	424	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3	3,8	46	34
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,7	4,2	45	95
	Гуляш из отварной говядины	110	22	21,4	3,6	284	327
	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105	377
	Компот из свежих плодов и ягод.	150	0,08	0,08	8,3	35	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	37,9%	650	31,08	33,78	44,6	597	
ПОЛДНИК	Йогурт	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Печенье овсяное	10	0,6	1,8	6,9	46	583
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,8	35	82
ИТОГО:	13,1%	225	4,82	5,52	20,1	149	
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	200	12,9	8	17,8	195	189
	Сгущенное молоко	15	1	1,3	8,3	49	471
	Молоко кипяченое	150	7,7	3,9	6,8	80	469
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	23%	395	23,9	13,44	47,7	394	
ИТОГО за день 4:		1717	72,54	67,58	172,1	1564	

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	154	5,6	4,9	27,2	176	232
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26%	439	10,54	10,74	62,37	388	
ОБЕД	Салат витаминный	50	0,6	2,6	2,8	37	2
	Суп картофельный с клёцками	150	1,6	2,1	5,7	48	115
	Голубцы ленивые	180	19,8	22,3	7,2	311	333
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	33,8%	570	25,6	27,68	46,8	541	
ПОЛДНИК	Кефир	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Вафли	15	0,6	4,6	9,4	81	580
	Фрукты свежие	84	0,3	0,3	8,2	37	82
ИТОГО:	13,8%	234	4,8	8,3	23	186	
УЖИН	Рыба, запеченная с яйцом	85	0,6	2,5	7,2	87	301
	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105	377
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	10,4	58	460
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	26,4%	445	8,3	9,94	41,1	320	
ИТОГО за день 5:		1688	49,24	56,66	173,3	1435	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 Завтрак	Каша ячневая вязкая	154	5,4	5	24,9	166	227
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,4%	447	12,44	13,44	60,27	412	
ОБЕД	Салат из свёклы с соленым огурцом	50	0,6	3	3,1	42	31
	Щи из свежей капусты	150	0,7	2,7	2,1	35	103
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,1	13,4	5,1	202	326
	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	256
	Компот из свежих плодов и ягод.	150	0,08	0,08	8,3	35	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	34,9%	590	23,38	23,08	54,3	519	
ПОЛДНИК	Йогурт	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Пряник	15	0,9	0,7	11,3	55	584
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,8	35	82
ИТОГО:	13,6%	230	5,12	4,42	24,5	158	
УЖИН	Свекла, тушеная в сметанном соусе	180	5,2	8,6	22,4	183	80
	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104	268
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	25,1%	425	13,25	17,41	45,6	385	
ИТОГО за день 6:		1692	54,19	58,35	184,7	1474	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,8	4,8	24,2	156	236
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	26,8%	439	8,74	10,64	59,37	368	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1	2,5	3,3	40	42
	Рассольник ленинградский	150	1,5	3,1	8	66	100
	Тефтели из говядины	60	8,3	5,6	3,9	99	348
	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	104	380
	Компот из смеси с/фр.	150	0,45	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	36%	590	17,45	16,98	57,7	454	
ПОЛДНИК	Кефир	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Вафли	15	0,6	4,6	9,4	81	580
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	15%	245	4,88	8,38	24,1	191	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8	31	286	285
	Молоко сгущенное	15	1	1,3	8,3	49	471
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,8	8,2	96	469
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
ИТОГО:	22,2%	365	30,3	14,26	57,3	478	
ИТОГО за день 7:		1639	61,37	50,26	198,5	1491	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 Завтрак	Каша гречневая вязкая	154	6,7	5,8	24,2	175	213
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,6%	447	13,74	14,24	59,57	421	
ОБЕД	Кукуруза с яйцом и луком	50	1,7	3,2	1,1	40	158
	Борщ из свежей капусты	180	0,9	3,2	4,3	49	93
	Рагу из птицы	180	19	17	14,3	287	376
	Компот из свежих плодов и ягод.	180	0,09	0,09	10	41	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	36,2%	630	24,89	24,09	45,7	499	
ПОЛДНИК	Йогурт	135	3,9	3,4	5,4	68	470
	Печенье овсяное	20	1,2	3,6	13,7	92	583
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,8	35	82
ИТОГО:	13,5%	235	5,42	7,32	26,9	195	
УЖИН	Капуста тушеная	100	2	3,4	7,6	69	380
	Рыба, запечённая в омлете	120	17,7	4,4	4,6	129	300
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	24,7%	430	22,18	8,13	35,4	302	
ИТОГО за день 8:		1742	66,23	53,78	167,6	1417	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	154	4,6	4,9	23,5	157	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,9	10,2	66	465
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,3%	439	9,54	10,74	58,67	369	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	50	0,7	3	4,2	47	1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,7	2,5	7,3	59	129
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,6	4,2	11,2	138	357
	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	35,8%	620	23,6	16,38	62,5	494	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Булочка ванильная	45	3,9	3,5	21,6	134	541
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	16,7%	290	8,58	7,58	36,9	252	
УЖИН	Оладьи (Блины)	160	12	15	60,6	429	526
	Сгущенное молоко	15	1	1,3	8,3	49	471
	Чай	180	0,8	0,2	0,14	6	456
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
ИТОГО:	22,2%	385	16,1	16,74	83,84	554	
ИТОГО за день 9:		1734	57,82	51,44	241,9	1669	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 Завтрак	Суп молочный с крупой	154	3,7	3,9	12,7	100	140
	Какао с молоком	150	2,4	2,1	10,4	71	462
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	8	1,8	2,4	0	29	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
ИТОГО:	25,6%	447	10,74	12,34	48,07	346	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	50	0,7	3	3,8	46	26
	Суп из овощей	180	1,4	3,3	4,6	53	116
	Макаронник с мясом	150	18,1	15,5	19,6	292	263
	Соус томатный с овощами	40	0,5	2,9	1,9	36	420
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,2	0,008	13,1	54	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82	574
ИТОГО:	35,%	610	24,1	25,31	59	563	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье	20	1,5	1,9	14,9	83	582
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	42	82
ИТОГО:	15,2%	265	6,18	5,98	30,2	201	
УЖИН	Котлета или биточки рыбные	60	7,7	0,9	6	63	307
	Картофельное пюре	150	4	6	8,7	105	377
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	7	29	457
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
ИТОГО:	24,2%	380	13,35	7,14	31,5	244	
ИТОГО за день 10:		1702	54,37	50,77	168,8	1354	
ИТОГО за весь период:		16879	616,77	568,92	1853,7	14988	
Среднее значение за период:			61	57	185	1499	
Содержание белков, жиров, углеводов за период (% от калорийности)			16%	34%	50%		

**Единый сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий
Пермь 2021**

Тех. карта № 1	Салат из капусты белокочанной
Тех. карта № 2	Салат витаминный
Тех. карта № 21	Салат из моркови
Тех. карта № 26	Салат из свёклы отварной
Тех. карта № 31	Салат из свёклы с соленым огурцом
Тех. карта № 34	Салат из свеклы с чесноком
Тех. карта № 42	Салат картофельный с зеленым горошком
Тех. карта № 43	Салат картофельный с огурцами солеными
Тех. карта № 47	Винегрет овощной
Тех. карта № 75	Сыр
Тех. карта № 93	Борщ из свежей капусты
Тех. карта № 95	Борщ с капустой и картофелем
Тех. карта № 98	Свекольник
Тех. карта № 100	Рассольник ленинградский
Тех. карта № 103	Щи из свежей капусты
Тех. карта № 115	Суп картофельный с клёцками
Тех. карта № 116	Суп из овощей
Тех. карта № 122	Суп с рыбными консервами
Тех. карта № 128	Суп лапша домашняя на кур./бульоне
Тех. карта № 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем
Тех. карта № 140	Суп молочный с крупой
Тех. карта №150	Икра кабачковая
Тех. карта № 158	Кукуруза с яйцом и луком
Тех. карта № 177	Рагу из овощей
Тех. карта № 189	Запеканка из творога с морковью
Тех. карта № 202	Каша гречневая рассыпчатая
Тех. карта № 207	Каша перловая рассыпчатая
Тех. карта № 213	Каша гречневая вязкая
Тех. карта № 227	Каша ячневая вязкая
Тех. карта № 229	Каша «Дружба»
Тех. карта № 230	Каша манная молочная жидкая
Тех. карта № 232	Каша пшеничная молочная жидкая
Тех. карта № 235	Каша пшённая молочная жидкая
Тех. карта № 236	Каша рисовая молочная жидкая
Тех. карта № 237	Каша овсяная жидкая
Тех. карта № 256	Макаронные изделия отварные
Тех. карта № 263	Макаронник с мясом
Тех. карта № 267	Яйцо вареное
Тех. карта № 268	Омлет натуральный
Тех. карта № 285	Пудинг творожный запеченный
Тех. карта № 289	Вареники ленивые
Тех. карта № 298	Рыба, тушенная в сметанном соусе
Тех. карта № 300	Рыба запечённая в омлете

Тех. карта № 301	Рыба, запечённая с яйцом
Тех. карта № 307	Котлета или биточки рыбные
Тех. карта № 326	Бефстроганов из отварной говядины
Тех. карта № 327	Гуляш из отварной говядины
Тех. карта № 333	Голубцы ленивые
Тех. карта № 345	Рулет из говядины с яйцом
Тех. карта № 348	Тефтели из говядины
Тех. карта № 356	Печень говяжья по-строгановски
Тех. карта № 357	Оладьи из печени по-кунцевски
Тех. карта № 376	Рагу из птицы
Тех. карта № 377	Пюре картофельное
Тех. карта № 380	Капуста тушеная
Тех. карта № 385	Рис отварной
Тех. карта № 408	Соус сметанный
Тех. карта № 420	Соус томатный с овощами
Тех. карта № 456	Чай
Тех. карта № 457	Чай с сахаром
Тех. карта № 462	Какао с молоком
Тех. карта № 465	Кофейный напиток с молоком
Тех. карта № 469	Молоко кипяченое
Тех. карта № 470	Кефир, Йогурт
Тех. карта № 471	Сгущенное молоко
Тех. карта № 486	Компот из свежих плодов и ягод
Тех. карта № 487	Компот из яблок и лимона
Тех. карта № 494	Компот из плодов или ягод сушеных
Тех. карта № 495	Компот из смеси сухофруктов
Тех. карта № 501	Сок
Тех. карта № 526	Оладьи (Блины)
Тех. карта № 541	Булочка ванильная
Тех. карта № 544	Булочка российская
Тех. карта № 573	Хлеб пшеничный
Тех. карта № 574	Хлеб ржаной
Тех. карта № 582	Печенье
Тех. карта № 583	Печенье овсяное
Тех. карта № 584	Пряник

**Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий.
Пермь 2004**

Тех. карта № 80	Свекла, тушеная в сметанном соусе
Тех. карта № 179	Птица в соусе с томатом