

СОГЛАСОВАНО
Советом по питанию
МБДОУ «Детский сад «Ромашка»
с. Константиновка»
15 октября 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад «Ромашка»
с. Константиновка»
от 28 октября 2022 г. № 180

ПРИМЕРНОЕ
циклическое 10-дневное меню на зимне-весенний период
для организации питания детей в возрасте 1,5-3 года, посещающих
МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Константиновка»
с 10,5 часовым режимом пребывания

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром 1-3 лет - Каша овсяная жидкая (Зима)	180	3	6	22	150	199,06
	Бутерброды с маслом (Зима)	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком 1-3 года (Зима)	150	3	3	13	89	416
	Итого за Завтрак		8	17	50	375	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой 1-3 года (Зима)	180	2	2	10	66	85
	Пюре картофельное (Зима)	110	2	4	15	101	339
	Рыба, тушенная с овощами (Зима)	60	6	3	2	56	261
	Салат из свеклы с зеленым горошком (Зима)	40	1	2	1	31	35
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394
	Итого за Обед			11	11	50	345
Полдник	Омлет натуральный 1-3 года (Зима)	65	6	11	1	127	229
	Икра кабачковая для детского питания (Зима)	40				4	57
	Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5	0,1
	Кондитерское изделие (печенье) (Зима)	20	1	1	16	67	22,01
	Чай с лимоном (Зима)	150			7	29	412
Итого за Полдник			7	12	25	232	
Итого за день			26	40	134	993	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой (Зима)	180	4	5	15	119	101
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом (Зима)	45	2	4	21	129	5
	Чай с сахаром (Зима)	150/7			7	29	411
	Итого за Завтрак			6	9	43	277
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью (Зима)	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед	Суп картофельный с клецками (Зима)	180	2	2	9	63	91
	Рагу овощное (1-й вариант) с белокоч капустой с соусом томатным (Зима)	110	2	5	10	91	360,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленые с соусом сметанным (Зима)	75	12	9	12	172	299
	Овощи натур соленые помидоры (Зима)	40			1	6	70
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394
Итого за Обед			16	16	55	428	
Полдник	Запеканка из творога (Зима)	50	9	6	28	203	251
	Соус сметанный (Зима)	15		1	1	11	372
	Кефир фасованный (Зима)	150	6	5	8	100	386
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
Итого за Полдник			15	12	46	356	
Итого за день			37	37	153	1104	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом, сахаром 1-3 года - Каша жидкая гречневая (Зима)	180	4	1	23	146	199,02
	Бутерброды с сыром 1-3 года (Зима)	45	5	7	15	139	3
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Зима)	150	2	2	11	70	414
	Итого за Завтрак		11	10	49	355	
2-ой завтрак	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
	Итого за 2-ой завтрак				9	41	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной (Зима)	180	1	4	10	79	64
	Плов из птицы (1-3) (Зима)	160					321
	Салат из квашенной капусты (Зима)	40	1	2	3	34	21,01
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394
Итого за Обед			2	6	36	209	
Полдник	Картофель в молоке 337 (Зима)	110	3	3	14	93	337
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом (Зима)	65	9	3	6	88	271
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант) (Зима)	150			21	83	396
Итого за Полдник			12	6	50	306	
Итого за день			25	22	144	911	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша пшеничная жидкая (Зима)	180	4	4	27	160	199
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом 1-3 года (Зима)	45	2	4	21	129	5
	Чай с лимоном (Зима)	150			7	29	412
	Итого за Завтрак		6	8	55	318	
2-ой завтрак	Сок фруктовый с мякотью (Зима)	90			9	43	418,01
	Итого за 2-ой завтрак				9	43	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (Зима)	180	4	2	11	81	90
	Картофель отварной (Зима)	110	2	4	17	113	136
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный с томатом (Зима)	90	6	7	8	122	304
	Салат из свеклы (Зима)	40	1	2	3	38	34
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394
Итого за Обед			13	15	62	450	
Полдник	Булочка "Творожная" (Зима)	75	10	5	37	230	470
	Напиток кисломолочный (Зима)	150	4	4	6	76	386
	Салат из моркови и яблок (Зима)	40		2	3	33	41
Итого за Полдник			14	11	46	339	
Итого за день			33	34	172	1150	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 1 (Зима)	180	5	5	17	131	100
	Бутерброды с маслом (Зима)	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком 1-3 года (Зима)	150	3	3	13	89	416
Итого за Завтрак			10	16	45	356	
2-ой завтрак	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
	Итого за 2-ой завтрак					9	41
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Зима)	180	1	4	9	74	63
	Каша рассыпчатая с маслом (перловая) (Зима)	110	3	2	23	128	179
	Птица тушеная - Соус сметанный с томатом и луком (Зима)	120	15	4	4	109	318,01
	Салат из белокочанной капусты (Зима)	40	1	2	4	35	21
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394
Итого за Обед			20	12	63	442	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) повидло (Зима)	60	3	1	33	160	437
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
	Молоко кипяченое (Зима)	150	5	4	8	85	419
	Итого за Полдник			8	5	50	287
Итого за день			38	33	167	1126	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша пшенная жидкая (Зима)	180	4	4	27	160	199
	Бутерброды с маслом (Зима)	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Зима)	150	2	2	11	70	414
	Итого за Завтрак			8	14	53	366
2-ой завтрак	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
	Итого за 2-ой завтрак					9	41
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (Зима)	180	1	4	6	61	73
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 1-3 года (Зима)	110	4	3	19	121	219
	Пудинг рыбный запеченный - Соус молочный густой (для фарширования) (Зима)	70	10		6	100	285
	Салат из свеклы (Зима)	40	1	2	3	38	34
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394
	Итого за Обед			16	9	56	411
Полдник	Омлет натуральный 1-3 года (Зима)	65	6	11	1	127	229
	Икра кабачковая для детского питания (Зима)	40				4	57
	Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5	0,1
	Кондитерское изделие (пряник) (Зима)	20	1	1	16	67	22,02
	Чай с лимоном (Зима)	150			7	29	412
Итого за Полдник			7	12	25	232	
Итого за день			31	35	143	1050	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром 1-3 лет - Каша овсяная жидкая (Зима)	180	3	6	22	150	199,06
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом 1-3 года (Зима)	45	2	4	21	129	5
	Чай с сахаром (Зима)	150			7	28	411
Итого за Завтрак			5	10	50	307	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью (Зима)	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (Зима)	180	4	4	2	97	87
	Рагу овощное (1-й вариант) с белокоч. капустой с соусом томатным (Зима)	110	2	5	10	91	360,01
	Котлеты рубленые из птицы (1-3) (Зима)	60	12	3	10	111	322,01
	Овощи натур. соленые помидоры (Зима)	40			1	6	70
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394
Итого за Обед			18	12	46	401	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные) 1,5-3 года (Зима)	60	8	7	9	133	244
	Соус сметанный (Зима)	15		1	1	11	372
	Ряженка, кефир, простокваша (Зима)	150	5	5	6	86	420
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
Итого за Полдник			13	13	25	272	
Итого за день			36	35	130	1023	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой (Зима)	180	4	5	15	119	101
	Бутерброды с сыром 1-3 года (Зима)	45	5	7	15	139	3
	Какао с молоком 1-3 года (Зима)	150	3	3	13	89	416
Итого за Завтрак			12	15	43	347	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной (Зима)	180	2	4	12	87	82,01
	Жаркое по-домашнему 1-3 года (Зима)	150	18	5	16	181	292
	Салат из белокочанной капусты (Зима)	40	1	2	4	35	21
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
		Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394
Итого за Обед			21	11	55	399	
Полдник							
	Пицца "Детская" с кукурузой (Зима)	75	12	10	21	222	448
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант) (Зима)	150			21	83	396
Итого за Полдник			12	10	51	347	
Итого за день			45	36	158	1134	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом, сахаром 1-3 года - Каша жидкая гречневая (Зима)	180	4	1	23	146	199,02
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом 1-3 года (Зима)	45	2	4	21	129	5
	Чай с лимоном (Зима)	150			7	29	412
Итого за Завтрак			6	5	51	304	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью (Зима)	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (Зима)	180	4	2	11	81	90
	Капуста тушеная (1-3) (Зима)	110	2	4	10	87	143
	Тефтели мясные (1-й вариант) - Соус сметанный с луком (Зима)	90	7	7	9	128	303
	Салат из свеклы с огурцами солеными (Зима)	40	1	2	3	35	37
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5	0,1
Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394	
Итого за Обед			14	15	56	427	
Полдник							
	Лапшевник с творогом (Зима)	125	11	10	26	233	226
	Молоко сгущенное (порционно) (Зима)	10	1	1	6	99	
	Напиток кисломолочный (Зима)	150	4	4	6	76	386
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
Итого за Полдник			16	15	47	450	
Итого за день			36	35	163	1224	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша манная жидкая (Зима)	180	3	3	23	131	199
	Бутерброды с маслом (Зима)	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Зима)	150	2	2	11	70	414
Итого за Завтрак			7	13	49	337	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Зима)	180	1	4	9	74	63
	Каша рассыпчатая с маслом (пшеничная) (110) (Зима)	110	5	3	28	160	313,03
	Птица тушеная - Соус сметанный с томатом и луком (Зима)	120	15	4	4	109	318,01
	Салат из квашенной капусты (Зима)	40	1	2	3	34	21,01
	Хлеб ржаной (Зима)	30			1	6	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	20			1	5	0,1
Компот из сушеных фруктов (Зима)	150			21	85	394	
Итого за Обед			22	13	67	473	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) Фарш картофельный с луком (Зима)	60	4	5	22	144	437
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
	Чай с сахаром (Зима)	150			7	28	411
Итого за Полдник			4	5	38	214	
Итого за день			33	31	163	1065	
Итого за период			340	338	1527	10780	
Среднее значение за период			34	33,8	152,7	1078	