

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ ЦРР

«Увинский детский сад №3»

О.В.Мельчакова

Приказ №80-ОС от 30.08.2024г.

**Примерное 10-ти дневное меню
по организации питания для детей в возрасте
от 1,5 до 3-х лет, посещающих**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка «Увинский детский сад №3 »
(с пребыванием 10,5 часов)**

п.Ува, 2024г.

Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1-й день							
Завтрак	Каша вязкая гречневая с маслом	150/5	4,8	4,95	21,38	149,17	№ 106
	Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,33	74,66	№ 264
	Кондитерское изделие	35	1,75	2,66	16,75	110	Блюдо
Итого завтрак		350					
2-ой завтрак	Сок	100	0,75		15,15	64	№268
Обед	Суп картофельный с домашней лапшой	150	21,04	7,66	102,45	94,47	№ 73
	Капуста тушенная с мясом	150	6,67	5,63	5,53	191,72	№ 196
	Компот из свежих плодов	150	0,24	0,09	17,85	72,0	№ 251
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		495					
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	№ 284
	Кисель из плодов шиповника	150	4,58	4,08	7,58	85	№ 255
Итого полдник		200					
2-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2,40	4,09	24,95	145,7	№106
	Какао с молоком	160	3,36	2,90	13,82	94,93	№ 266
	Бутерброды горячие	35	7,2	7,65	25,3	210	№ 3
Итого за завтрак		350					
2-ой завтрак	Фрукт	100	0,90		18,18	76,00	№248
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2,01	3,25	10,87	94,08	№ 60
	Пюре картофельное	110	1,96	3,71	7,04	94,53	№ 216
	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,58	84,00	№ 164
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21,03	86,30	№253
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		515					
Полдник	Пудинг из творога с рисом со сгущённым молоком	65/20	7,37	4,72	9,96	112,0	№147
	Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,33	74,66	№ 264
Итого полдник		245					

3-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	150/5	3,47	4,03	23,40	143,82	№ 106
	Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,33	74,66	№ 264
	Бутерброд с джемом	35	1,59	2,50	18,37	102,45	№2
Итого завтрак		350				361,28	
2-ой завтрак	Снежок	100	5,22	4,500	7,20	90,00	№ 270
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,84	3,12	8,62	82,22	№52
	Макаронник с печенью	150	17,06	10,09	31,3	292,5	№ 194
	Соус томатный	30	1,35	1,26	2,41	22,52	№235
	Компот из свежих плодов	150	0,24	0,09	17,85	72,0	№ 251
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		525					
Полдник	Суп-пюре картофельный	130	2,65	4,16	17,06	119,6	№71
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№261
	Гренки из пшеничного хлеба	12	1,19	0,14	7,28	7,28	Блюдо
Итого полдник		292					
4-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,37	10,23	1,85	127,87	№ 131
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,32	Блюдо
	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	№ 261
	Кондитерское изделие	35	1,75	2,66	16,75	110	Блюдо
Итого за завтрак		300					
2-ой завтрак	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 248
Обед	Салат из отварной свеклы	40	0,71	3,04	4,18	4,75	№34
	Суп с бобовыми (гороховый)	150	3,3	1,91	16,51	89,44	№66
	Каша пшеничная вязкая с маслом	110	6,31	6,37	27,61	127,6	№ 106
	Тефтели из свинины	50	7,3	8,31	9,75	142,5	№ 188
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21,03	86,30	№253
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		495					
Полдник	Каша вязкая молочная "Дружба"	130/5	4,03	5,01	17,98	130,65	№ 107
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	№ 267

	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,32	Блюдо
Итого полдник		305					
5-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	14,21	9,68	14,69	202,40	№ 149
	Фрукт	70	0,28	0,28	6,89	7	№248
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№ 266
	Батон порционный	20	1,57	0,20	9,65	47,32	Блюдо
	Масло порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,00	№5
Итого за завтрак		310					
2-ой завтрак	Сок	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 268
Обед	Щи с картофелем и капустой со сметаной	150/10	1,05	2,05	5,08	50,85	№ 56
	Пюре картофельное	110	1,96	3,71	7,04	94,53	№ 216
	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96,00	№154
	Компот из свежих плодов	150	0,24	0,09	17,85	72,0	№ 251
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		525					
Полдник	Пирожок с мясом и рисом	50	2,88	1,24	23,94	194,00	№282
	Чай с молоком	150	4,58	4,08	7,58	85,00	№ 261
Итого полдник		200					
6-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150/5	4,05	5,7	20,4	149,25	№ 106
	Кофейный напиток с молоком	160	2,49	2,13	11,33	74,66	№ 264
	Кондитерское изделие (кекс)	35	1,75	2,66	16,75	110	Блюдо
Итого за завтрак		350				405,76	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 268
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,84	3,12	8,62	82,22	№52
	Пюре гороховое	110	10,04	5,05	25,80	187,72	№ 120
	Котлета из свинины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	№ 181
	Компот из свежих плодов	150	0,24	0,09	17,85	72,0	№ 251
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		495					
Полдник	Пирожок с рыбными консервами	50	2,88	1,24	23,94	131,00	№282
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	№ 261
Итого полдник		200					

7-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,3	2,81	12,65	99,3	№ 69
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№ 263
	Бутерброды горячие	35	5,47	5,57	20,63	154,66	№3
Итого за завтрак		335				297,85	
2-ой завтрак	Напиток их шиповника	100	0,34	0,14	9,48	40,6	№ 267
Обед	Пуштыёшид(удмуртское блюдо	150	3,45	1,74	7,35	64,5	№ 63
	Пюре картофельное	110	1,96	3,71	7,04	94,53	№ 216
	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96	№ 171
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21,03	86,3	№253
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		525					
Полдник	Сырники творожные со сгущённым молоком	55/15	3,15	3,7	11,04	140,1	№ 143
	Сок	150	0,51	0,21	14,23	61	№ 268
Итого полдник		225					
8-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Омлет натуральный	100/5	7,21	10,01	1,79	125	№ 131
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№ 266
	Батон порционный	20	1,97	0,25	12,07	59,16	Блюдо
	Кондитерские изделия(кекс)	35	1,75	2,66	16,75	110	Блюдо
Итого за завтрак		360					
2-ой завтрак	Снежок	100	5,22	4,5	7,2	90	№ 270
Обед	Салат из отварной свёклы	40	1,8	3,18	2,90	47,20	№ 36
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	150/10	2,56	3,21	5,49	67,36	№ 54
	Макаронные изделия	110/3	5,68	4,36	27,25	171,00	№ 124
	Котлета из свинины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	№ 181
	Компот из свежих плодов	150	0,24	0,06	18,33	86,30	№ 251
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		558					
Полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	130	2,91	1,57	8,15	58,37	№ 67
	Кисель из плодов шиповника	150	0,18	0,09	20,48	84,84	№ 255
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,32	Блюдо
Итого полдник		300					

9-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша пшенинная вязкая с маслом	150/5	2,86	0,31	22,07	102,76	№ 106
	Чай с молоком	160	2,65	2,33	11,31	77,00	№ 263
	Кондитерские изделия(печенье)	35	1,75	2,66	16,75	110,00	Блюдо
итого за завтрак		350				340,81	
2-ой завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 248
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	1,28	2,03	7,34	52,87	№ 65
	Капуста тушенная с мясом	150	6,67	5,63	5,53	191,72	№ 196
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	21,03	86,30	№253
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		505					
Полдник	Суп-пюре картофельный	130	2,65	4,16	17,06	119,6	№71
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№261
	Гренки из пшеничного хлеба	12	1,19	0,14	7,28	7,28	Блюдо
Итого полдник		292					
10-й день							
Приме пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/15	14,21	9,68	14,69	202,40	№ 149
	Фрукт	70	0,28	0,28	6,89	7	№31
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№ 266
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,53	4,71	9,13	85	№1
Итого за завтрак		300				403,16	
2-ой завтрак	Сок	100	0,9		18,18	76	№ 268
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150/10	1,26	3,07	9,96	72,43	№ 60
	Пюре картофельное	110/5	1,96	3,71	7,04	94,53	№ 216
	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96,00	№171
	Компот из свежих плодов	150	0,24	0,06	18,33	86,30	№ 251
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	9,65	47,32	Блюдо
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,36	43,23	Блюдо
Итого обед		515					
полдник	Гребешок с повидлом	50	2,88	1,24	23,94	131	№ 283
	Молоко кипячёное	150	2,65	2,33	11,31	77	№ 269
Итого полдник		200					