

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4
«Теремок»

_____ С.В. Бархатова

**Примерное 10-дневное цикличное меню
для организации питания детей с 2 до 3 лет
детей в МБДОУ «Детский сад № 4 «Теремок»
на 2022 – 2023 учебный год**

Приём пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 1	Каша манная молочная жидкая	146/4	4,65	4,95	23,40	156,75		№227
Завтрак	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50		№457
	Батон с маслом (сливочным)	25/5	1,73	4,13	11,82	91,60		ПВ
	Зефир	40	0,60	0,04	32,00	132,00		ПВ
Всего	350-450	370	7,13	9,20	74,20	408,85		
2-й Завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00		№82
	Сок	100	0,00	0,00	11,20	45,00		ПВ
		200	0,40	0,30	21,50	92,00		
Обед	Икра кабачковая (промышл. производства)	25	0,25	1,75	1,75	24,25		ПВ
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,04	1,91	6,81	48,60		№149 (1в-т)*
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10		№318
	Котлеты из говядины,	50	6,50	4,00	7,50	92,00		№339
	соус томатный	25	0,28	0,82	1,14	13,08		№419
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	100	2,07	3,80	21,20	87,33		№440*
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	35 мг	№495
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	450-550	550	16,14	14,68	72,70	443,41		
Полдник	Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00		ПВ
	Снежок	170	4,76	4,25	18,70	132,60		ПВ
Всего	200-250	200	6,26	5,45	40,90	237,60		
Ужин	Рыба, припущенная в молоке (минтай, треска)	59/21	11,04	1,60	2,40	68,00		№297
	Картофель отварной с маслом (растительным)	130	2,48	6,68	13,75	125,05		№152
	Чай с медом, <u>вареньем</u> или джемом	200	0,12	0,00	8,55	33,00		№458
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
Всего	400-500	440	15,84	8,60	39,13	292,50		
Итого за 1 день				45,78	38,23	248,42	1474,36	
День 2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	146/4	4,80	6,15	19,20	151,35		№232
Завтрак	Какао с молоком	160	2,64	2,32	11,04	75,20		№462

	Батон с сыром	30/10	4,64	3,26	14,10	105,20		ПВ
Всего	350-450	350	12,08	11,73	44,34	331,75		
2-й завтрак	Бифилюкс	150	4,20	3,75	6,00	75,00		
Обед	Салат из свёклы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27,00		№34
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,70	3,47	42,00		№104
	со сметаной (15%)	15	0,39	2,25	0,59	24,00		ПВ
	Запеканка картофельная с мясом	150	15,75	12,75	12,75	228,75		№334
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45,00	35 мг	№484
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	450-550	535	20,37	19,96	49,48	453,80		
Полдник	Булочка домашняя	45	3,15	5,03	20,85	141,75		№542
	Молоко кипячённое	160	4,64	4,24	7,28	85,60		№469
Всего	200-250	205	7,79	9,27	28,13	227,35		
Ужин	Вареники ленивые (с маслом сливочным) (5%)	143/7	24,64	11,64	20,64	286,43		№289
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00		№460
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00		№82
Всего	400-500	400	26,24	13,02	39,07	381,43		
Итого за 2 день			70,69	57,72	167,01	1469,33		
День 3	Каша пшенная молочная жидкая	146/4	4,50	5,10	21,45	149,70		№233
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66,00		№465
	Сдоба с маком	30	2,06	1,65	16,07	84,60		ПВ

	повидлом	25	0,00	0,00	15,25	61,00		ПВ
Всего	350-450	355	8,66	8,63	62,97	361,30		
2-й завтрак	Сок (абрикосовый)	200	0,00	0,00	22,40	90,00		ПВ
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	0,75	3,15	4,10	48,00		№43
	Суп из овощей с фасолью	150	2,12	2,82	7,23	62,70		№118
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00		ПВ
	с птицей отварной	10	2,38	1,75	0,00	25,25		№366
	Голубцы ленивые	100	10,00	12,00	4,20	164,00		№333
	соус томатный с овощами	30	0,38	2,20	1,46	27,09		№420
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	150	0,08	0,08	8,33	34,50	35 мг	№486
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	450-550	545	19,23	23,97	47,31	476,44		
Полдник	Биойогурт	160	4,00	4,80	17,60	93,60		ПВ
	Коржик молочный	45	2,10	3,68	18,60	115,50		№547
Всего	200-250	205	6,10	8,48	36,20	209,10		
Ужин	Котлеты картофельные	150	4,20	2,40	11,20	83,00		№186
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50		№457
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50		№82
Всего	400-500	480	7,91	3,09	44,76	242,45		
Итого за 3 день			41,89	44,16	213,64	1379,29		
День 4	Каша «Дружба»	146/4	3,90	4,95	20,70	142,95		№226
Завтрак	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00		№460

	Батон	30	2,01	0,60	14,10	70,20		ПВ
	с джемом	25	0,00	0,00	17,00	68,00		ПВ
Всего	350-450	355	7,11	6,53	60,43	329,15		
2-й завтрак	Сок (яблочный)	200	0,00	0,00	22,40	90,00		ПВ
Обед	Сельдь с луком	35	3,19	7,35	1,65	85,40		№316
	Суп-лапша домашняя	150	4,11	3,80	13,86	106,05		№129
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10		№318
	Птица отварная	60	14,25	10,50	0,00	151,50		№366
	с маслом сливочным	4	0,04	2,90	0,06	26,48		ПВ
	Пюре картофельное	100	2,10	4,00	6,10	68,00		№377
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	150	0,30	0,00	18,34	71,59	35 мг	№494
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	450-550	549	29,55	30,88	59,22	624,17		
Полдник	Печенье	30	2,25	3,90	20,40	126,00		ПВ
	Кефир	170	5,10	4,25	6,80	86,70		ПВ
Всего	200-250	200	7,35	8,15	27,20	212,70		
Ужин	Сырники с морковью (творог 5%)	120	19,36	6,24	24,24	230,40		№288
	со сгущенным молоком	30	2,16	2,55	16,50	110,70		ПВ
	Чай с медом, <u>вареньем</u> или джемом	150	0,09	0,00	6,41	24,75		№458
	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50		№82
Всего	400-500	450	22,21	9,24	62,60	436,35		
Итого за 4 день			66,22	54,79	231,85	1692,37		
День 5	Суп молочный с крупой (гречкой)	150	4,50	4,10	12,08	101,16		№141
Завтрак	Чай <u>с медом, вареньем</u> или джемом	150	0,30	0,08	11,18	46,50		№458
	Мармелад	30	0,00	0,00	21,15	88,50		ПВ

	Батон с маслом (сливочным)	25/5	1,73	4,13	11,82	91,60		ПВ
	с сыром	10	2,63	2,66	0,00	35,00		ПВ
Всего	350-450	370	9,16	10,97	56,23	362,76		
2-й завтрак	Биоогурт	100	2,50	3,00	11,00	78,00		ПВ
Обед	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,60	1,89	2,49	29,40		№42
	Свекольник	150	1,23	2,85	6,44	56,25		№98
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00		ПВ
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10		№318
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	100	3,70	0,30	19,71	126,90		№256
	Мясо тушеное	60	7,20	8,40	1,20	109,20		№321
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	11,70	50,25	35 мг	№488
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	450-550	550	18,93	17,42	61,16	503,15		
Полдник	Булочка ванильная	45	3,98	3,53	21,60	134,25		№541
	Молоко кипяченое	160	4,64	4,24	7,28	85,60		№469
Всего	200-250	205	8,62	7,77	28,88	219,85		
Ужин	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	17,00	180,00		№201*, 451*
	Яйцо вареное	59	7,52	6,78	0,44	92,93		№267
	Какао с молоком сгущенным	150	2,40	2,70	14,40	91,50		№463
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
Всего	400-500	449	16,13	20,50	46,27	430,88		
Итого за 5 день			55,34	59,64	203,54	1594,64		
День 6	Каша пшеничная молочная жидкая	146/4	4,05	4,65	19,35	135,45		№230
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,95	2,40	14,25	86,25		№466

	Батон с сыром	30/10	4,64	3,26	14,10	105,20		ПВ
	Зефир	40	0,60	0,04	32,00	132,00		ПВ
Всего	350-450	380	11,24	10,35	79,70	458,90		
2-й Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50		№82
Обед	Салат из моркови	30	0,36	1,83	3,36	31,20		№21
	Рассольник ленинградский (по рису)	150	1,13	3,06	7,94	63,75		№100
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00		ПВ
	Бигус (с говядиной)	180	18,90	17,10	3,60	243,90		№329
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	150	0,38	0,15	24,30	99,75	35 мг	№493
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
Всего	450-550	550	23,23	23,96	54,02	521,05		
Полдник	Булочка дорожная	45	3,23	6,00	21,60	153,75		№543
	Снежок	160	4,48	4,00	17,60	124,80		ПВ
Всего	200-250	205	7,71	10,00	39,20	278,55		
Ужин	Салат картофельный	100	1,80	6,40	10,10	105,00		№38
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	69/31	14,00	5,22	8,55	137,78		№300
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20		№460
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	9,48	41,20		ПВ
Всего	400-500	400	20,02	13,08	47,10	382,58		
Итого за 6 день			62,79	57,98	234,72	1711,58		
День 7	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,80	14,13	107,85		№140
Завтрак	Какао с молоком	170	2,81	2,47	11,73	79,90		№462

	Батон с маслом (сливочным)	30/5	2,06	4,23	14,17	103,30		ПВ
Всего	350-450	355	9,16	10,49	40,03	291,05		
2-й Завтрак	сок	200	0,00	0,00	22,40	90,00		ПВ
Обед	Салат из капусты белокочанной	30	0,42	1,80	2,49	27,90		№1
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,66	4,29	45,38		№95
	со сметаной	10	0,26	1,50	0,39	16,00		ПВ
	Жаркое по-домашнему	126/44	14,78	11,83	17,74	236,52		№328
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45,00	35 мг	№484
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	450-550	550	19,41	18,21	55,33	457,85		
Полдник	Вафли	30	1,53	8,76	17,58	153,90		ПВ
	Бифилайф	170	4,25	4,76	6,80	85,00		ПВ
Всего	200-250	200	5,78	13,52	24,38	238,90		
Ужин	Пудинг из творога с рисом (5%)	120	20,56	7,12	23,52	240,80		№284
	с вареньем	30	0,00	0,00	17,10	66,00		ПВ
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50		№457
	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50		№82
Всего	400-500	450	21,31	7,65	63,05	405,80		
Итого за 7 день			55,66	49,86	205,19	1483,60		
День 8	Каша рисовая молочная жидкая	146/4	4,20	5,10	24,45	160,50		№234
Завтрак	Чай <u>с медом</u> , вареньем или джемом	150	0,30	0,08	11,18	46,50		№458
	Сдоба с маком	30	2,06	1,65	16,07	84,60		ПВ
	повидлом	25	0,00	0,00	15,25	61,00		ПВ

Всего		350-450	355	6,56	6,83	66,95	352,60		
2-й Завтрак	Фрукты свежие (апельсин)		100	0,90	0,20	8,10	43,00		№82
	Сок		100	0,00	0,00	11,20	45,00		ПВ
			200	0,90	0,20	19,30	88,00		
Обед	Салат из свёклы и моркови		30	0,39	1,83	2,19	26,70		№27
	Суп с рыбными консервами		150	5,25	6,84	8,09	114,90		№123
	Гуляш из говядины		47/33	12,00	11,34	2,00	158,00		№327
	Макаронные изделия отварные (с маслом слив.)		100	3,70	0,30	19,71	126,90		№256
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)		150	0,30	0,00	18,34	71,59	35 мг	№494
	Хлеб пшеничный		15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего		450-550	550	24,51	20,73	69,50	585,14		
Полдник	Булочка домашняя		45	3,15	5,03	20,85	141,75		№542
	Бифиллюкс		160	4,48	4,00	6,40	80,00		ПВ
Всего		200-250	205	7,63	9,03	27,25	221,75		
Ужин	Омлет натуральный		92/8	8,62	13,85	2,15	167,69		№268
	Салат картофельный с зелёным горошком		80	1,60	5,04	6,64	78,40		№42
	Чай с медом, <u>вареньем</u> или джемом		160	0,10	0,00	6,84	26,40		№458
	Мармелад		25	0,00	0,00	17,63	73,75		ПВ
	Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,22	9,48	41,20		ПВ
Всего		400-500	405	13,25	19,31	52,50	434,84		
Итого за 8 день				52,84	56,09	235,49	1682,33		

День 9	Каша ячневая вязкая	146/4	5,40	4,95	24,60	164,55		№220
Завтрак	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00		№459
	Батон	30	2,01	0,60	14,10	70,20		ПВ
	с джемом	25	0,00	0,00	15,00	60,00		ПВ
Всего	350-450	355	7,64	5,63	60,83	324,75		
2-й Завтрак	Биойогурт	120	3,00	3,60	13,20	93,60		ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,30	2,10	2,10	29,10		ПВ
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	129/21	5,57	4,89	8,90	101,85		№124, №145
	Кнели из птицы с рисом	70	9,80	7,70	3,50	122,50		№371
	с маслом сливочным	4	0,04	2,90	0,06	26,48		ПВ
	Пюре картофельное	100	2,10	4,00	6,10	68,00		№377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	35 мг	№495
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	450-550	549	21,53	22,14	57,34	509,83		
Полдник	Блинчики с маслом	45	3,44	5,89	13,80	121,91		№523
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00		№460
Всего	200-250	195	4,64	6,87	22,43	169,91		
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	60/60	14,94	10,47	5,40	174,30		№299
	Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,90	6,10	5,80	86,00		№25
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50		№457
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	9,48	41,20		ПВ
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50		№82
Всего	400-500	410	20,53	17,67	52,12	447,90		
Итого за 9 день			57,33	55,91	205,90	1545,99		

День 10	Суп молочный с крупой (по рису)	150	3,60	3,75	12,33	97,50		№141
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,95	2,40	14,25	86,25		№466
	Мармелад	30	0,00	0,00	21,15	88,50		ПВ
	Батон с маслом (сливочным)	30/5	2,06	4,23	14,17	103,30		ПВ
Всего	350-450	365	7,61	10,38	61,90	375,55		
2-й Завтрак	Снежок	120	3,36	3,00	13,20	93,60		ПВ
Обед	Салат из капусты белокочанной	30	0,42	1,80	2,49	27,90		№1
	Суп картофельный	150	1,46	1,56	9,75	58,80		№113
	с клёцками	19	1,12	1,05	4,55	32,07		№178*
	с птицей отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29		№366
	Плов из говядины	121/29	10,00	7,90	23,15	203,69		№330
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	150	0,08	0,08	8,33	34,50	35 мг	№486
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	450-550	549	18,29	14,43	67,50	468,30		
Полдник	Молоко кипяченое	160	4,64	4,24	7,28	85,60		№469
	Ватрушки с творожным , овощным, фруктовым, сладким фаршем	45	6,60	2,81	17,16	120,62		№531, №566(1в-т)
Всего	200-250	205	11,24	7,05	24,44	206,22		
Ужин	Салат из свёклы с чесноком	70	0,98	4,27	5,25	63,00		№34
	Макаронные изделия отварные с сыром	130/4/16	9,23	7,50	26,93	212,25		№259
	Чай с медом, вареньем или джемом	150	0,09	0,00	6,41	24,75		№458
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
Всего	400-500	400	12,50	12,09	53,02	366,45		
Итого за 10 день			53,00	46,94	220,06	1510,11		
Итого за весь			561,54	521,33	2165,82	15543,60	350мг	

период								
Среднее значение за период			56	52	217	1554	35мг	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,45	30,19	55,74			

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» Издание третье, дополненное и исправленное, 2018 год.

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание, переработанное и дополненное. 2013 год.

Соотношение белков, жиров, углеводов в % соотношении к калорийности за 10 дней

	Завтрак	2-й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого:	23,1	5,01	32,4	14,3	24,4
Норма:	20-25	5	30-35	10-15	20-25