

"СОГЛАСОВАНО"  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № \_\_\_\_\_"

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска"

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_



Кузнецов О.В.

" \_\_\_\_\_"  
" \_\_\_\_\_"  
2024 год

Директор \_\_\_\_\_  
30 \_\_\_\_\_  
2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности

- МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 20", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (обеспечивающей направленности)									
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества		Эн.	(к/кал)
						ценность	Эн.		
<b>Завтрак</b>									
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07			33,00	
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72			85,65	
№182	Каша пшенная молочная	150	5,97	8,91	23,46			197,35	
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60			85,80	
<b>Итого:</b>									
		345	10,22	17,92	49,85			401,80	
<b>Второй завтрак</b>									
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50			56,25	
<b>Итого:</b>									
		125	0,10	0,00	14,50			56,25	
<b>Обед</b>									
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66			21,00	
№95	Суп с рыбными консервами	15/150	5,60	5,50	9,40			110,30	
№303	Тфтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18			165,00	
№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00			126,00	
ТТК	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,80			81,00	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90			63,00	
<b>Итого:</b>									
		595	20,48	18,36	82,94			566,30	
<b>Полдник</b>									
№437	Лирол с картофелем и луком	60	3,91	4,70	23,75			153,00	
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31			90,00	
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0,00	0,00	13,50			46,50	
<b>Итого:</b>									
		330	6,39	8,58	48,56			289,50	
<b>ВСЕГО</b>									
		1395	37,19	44,86	195,85			1313,85	
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>									
<b>Завтрак</b>									
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10			91,00	
№227	Мини вареное	30	3,18	2,88	0,18			39,38	
№182	Каша кукурузная молочная	150	4,67	4,86	20,94			146,00	
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60			101,00	
<b>Итого:</b>									
		410	13,37	14,57	47,82			377,38	
<b>Второй завтрак</b>									
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33			46,60	
<b>Итого:</b>									
		100	0,40	0,40	4,33			46,60	
<b>Обед</b>									
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80			40,20	
№73	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	150/7	1,28	3,67	5,57			60,37	
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	140/5	15,60	10,25	29,16			272,12	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70			60,60	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40			56,00	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90			63,00	
<b>Итого:</b>									
		542	21,42	17,21	77,53			552,29	
<b>Полдник</b>									
ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10			253,10	
№362	Рагу овощное	120	2,82	5,34	9,90			103,20	
№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58			85,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40			56,00	
<b>Итого:</b>									
		360	14,30	19,02	66,98			497,30	

№ по сборнику		Наименование блюда		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Питательные вещества								
<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)</b>								
<b>Завтрак</b>								
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10/5/25	4,34	6,78	12,10	127,00		
№182	Каша «Лужба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72		
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15		
<b>Итого:</b>								
		360	12,19	17,63	48,96	402,87		
<b>Второй завтрак</b>								
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25		
<b>Итого:</b>								
		125	0,10	0,00	14,50	56,25		
<b>Обед</b>								
ТТК	Свежая отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20		
№86	Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	150	1,18	1,64	8,74	54,45		
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	150	16,50	8,01	13,50	218,59		
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60		
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00		
<b>Итого:</b>								
		520	20,66	10,01	53,24	413,84		
<b>Полдник</b>								
№277	Тфтели рыбные тушеные со сметанным соусом	60/15	7,71	3,14	9,16	96,00		
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00		
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00		
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00		
<b>Итого:</b>								
		365	12,26	7,61	52,21	339,00		
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b>								
<b>Завтрак</b>								
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00		
№199	Каша гречневая на молоке	150	5,94	8,85	21,34	188,06		
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80		
<b>Итого:</b>								
		350	10,65	14,96	47,04	364,86		
<b>Второй завтрак</b>								
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60		
<b>Итого:</b>								
		100	0,40	0,40	4,33	46,60		
<b>Обед</b>								
№55	Икра морковная	40	1,70	3,20	4,04	52,00		
№69	Ворш с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/7	2,12	3,06	8,71	71,40		
№327	Суп куриный	60	9,88	10,40	1,84	140,00		
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80		
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60		
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00		
<b>Итого:</b>								
		557	20,44	20,79	67,19	539,80		
<b>Полдник</b>								
№243	Запеканка из творога с морковью, ступенное молоко	130/15	19,78	12,60	21,10	288,70		
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00		
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00		
<b>Итого:</b>								
		315	21,44	13,01	43,50	389,70		
<b>ВСЕГО</b>								
		1412	49,49	51,20	196,66	1473,57		

ВСЕГО	1322	52,93	49,16	162,06	1340,96
-------	------	-------	-------	--------	---------

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

№ по рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.
						Пищевые вещества (к/кал)

**Завтрак**

№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26
№411	Чай с сахаром	170	0,06	0,01	13,00	51,00
<b>Итого:</b>						319,26
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
<b>Итого:</b>						56,25

**Обед**

ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№263	Рыба, запеченная в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00
ТТК	Чай с шиповником	150	0,23	0,02	13,05	50,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
<b>Итого:</b>						358,25

**Полдник**

№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	3,90	2,80	20,00	121,00
№292	Жаркое по-домашнему	150	18,30	4,71	16,30	181,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
<b>Итого:</b>						465,80

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

№ по рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.
						Пищевые вещества (к/кал)

**Завтрак**

№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	188,76
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
<b>Итого:</b>						393,21
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25
<b>Итого:</b>						56,25

**Обед**

№55	Икра морковная	40	1,70	3,20	4,04	52,00
№99	Суп из овощей со сметаной	150/7	0,95	2,99	5,49	57,00
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	8,30	10,60	7,40	159,00
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
ТТК	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,80	81,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
<b>Итого:</b>						564,80

**Полдник**

№437	Пирог печеный с капустой и яблоком	60	3,70	3,20	21,40	130,00
ТТК	Картофель тушеный	120	3,90	7,80	14,30	137,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
<b>Итого:</b>						312,00
<b>ВСЕГО</b>						1326,26

№ по рецептуре		Наименование блюда				Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)			
Пищевые вещества													
<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№3	Бутерброд с маслом и сыром	105/25	4,34	6,78	12,10	127,00	№182	Каша манная молочная жидкая	150	5,22	8,46	20,35	176,96
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00	Итого:						404,96
<b>Второй завтрак</b>													
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60	Итого:						46,60
<b>Обед</b>													
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20	№63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/7	1,45	3,93	10,20	83,00
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	150	11,10	8,24	25,50	221,00	Итого:						467,80
<b>Полдник</b>													
№226	Лапшевник с творогом, со ступенным молоком	150/15	14,30	12,90	32,70	304,60	№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	Итого:						445,60
<b>ВСЕГО</b>													
		1322	49,43	51,08	170,16	1364,96							
<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№182	Каша "Рябчик"	150	4,98	5,66	20,71	152,25	№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15	Итого:						327,40
<b>Второй завтрак</b>													
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25	Итого:						56,25
<b>Обед</b>													
ТТК	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20	№87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81,00
№322	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	8,98	9,25	9,30	157,20	№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00	126,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
<b>Полдник</b>													
№284	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00	Итого:						505,00
<b>ВСЕГО</b>													
		1380	41,34	37,65	171,40	1192,66							

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

№ по рецептуру	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества	
						Эн.	ценность (к/кал)

Завтрак							
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01	
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80	
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>9,99</b>	<b>14,62</b>	<b>46,06</b>	<b>354,81</b>	
Второй завтрак							
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>4,33</b>	<b>46,60</b>	

Обед							
ТТК	Морковь свежая (термообработанная) порционно	40	0,50	0,04	4,66	21,00	
№83	Суп картофельный с куринными фрикадельками	15/150	3,98	3,11	9,27	81,00	
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110/40	10,61	6,81	15,04	164,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
<b>Итого:</b>		<b>535</b>	<b>17,43</b>	<b>10,29</b>	<b>56,57</b>	<b>389,60</b>	

Полдник							
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, ступенное молоко	130/15	17,90	11,30	19,80	275,00	
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
<b>Итого:</b>		<b>315</b>	<b>20,00</b>	<b>11,93</b>	<b>49,50</b>	<b>408,00</b>	

Завтрак							
№3	Бутерброд с маслом и сыром	105/25	4,34	6,78	12,10	127,00	
№182	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86	
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00	
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>9,26</b>	<b>15,27</b>	<b>45,33</b>	<b>355,86</b>	

Второй завтрак							
№418	Сок для раннего возраста фасованный	125	0,10	0,00	14,50	56,25	
<b>Итого:</b>		<b>125</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>14,50</b>	<b>56,25</b>	

Обед							
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20	
ТТК	Суп картофельный с яцом на курином бульоне	15/150	3,18	3,20	8,70	76,37	
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	
№339	Пиоре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>24,57</b>	<b>21,73</b>	<b>56,75</b>	<b>534,17</b>	

Полдник							
№272	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00	
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,00	
ТТК	Кисель витаминизированный (из концентрата)	150	0,00	0,00	13,50	46,50	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>12,33</b>	<b>6,97</b>	<b>42,89</b>	<b>276,50</b>	

ВСЕГО							
<b>Итого:</b>		<b>1440,00</b>	<b>46,26</b>	<b>43,97</b>	<b>159,47</b>	<b>1222,78</b>	

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:							
		13673,00	452,19	431,91	1747,83	12845,57	

В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:							
		1367,3	45,22	43,19	174,78	1284,56	