



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Тат. Каргалинский
детский сад «Гузель»
Надырова Р.Р.
01.09.2024г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1.5 до 3 лет, посещающих с
12 часовым пребыванием
МБДОУ Тат-Каргалинский
детский сад «Гузель»**

сезон: весна-лето

При составлении меню использован Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.12	4.7	17	130.7	93
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
Итого за завтрак		350	10	7.9	41.28	277.7	
Второй завтрак:	Яблоко	95	0.4	0	9.5	41	144
Итого за второй завтрак		95	0.4	0	9.5	41	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.88	2.32	27.6	11
первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем	150	2.85	3.42	9	77.85	57
второе блюдо	Котлеты из говядины	50	9	5.3	10.5	130	282
	Картофельное пюре	100	2.04	3.2	13.63	80	65
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15а
Итого за обед		540	18.91	14.488	79.17	516.8	
Полдник:	Печенье	30	6.15	3.45	19.8	141	151
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за полдник		210	8.82	5.79	34.11	230	
Ужин:	Каша пшенная	150	3.15	4.2	23	144.3	417
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за ужин		320	4.76	4.408	38.49	212.3	
Итого:		1515	42.89	32.586	202.55	1277.8	
День 2							

<i>Завтрак:</i>	Каша вязкая пшеничная	150	3.9	4.2	24.45	152.25	168
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
Итого за завтрак		328	9.02	7.8	50.23	305.05	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	134
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46	
<i>Обед:</i>							
салат	Нарезка из огурцов	30	0.33	0.054	1.104	5.7	13
первое блюдо	Щи из свежей капусты и картофелем	150	1.1	3	5.1	51	67
второе блюдо	Плов из птицы	160	16	14.72	26.72	304	132
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
Итого за обед		550	22.05	18.462	76.644	562.05	
<i>Полдник:</i>	Сдоба обыкновенная	50	5.6	1.67	2.86	108.81	466
	Кисель	150	6.7	3.36	8.55	90.8	378
Итого за полдник		200	12.3	5.03	11.41	199.61	
<i>Ужин:</i>	Макароны отварные с сыром	180	9.17	8.28	25.78	260	206
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за ужин		330	9.2	8.288	31.61	281	
Итого:		1508	53.07	39.68	179.994	1393.71	
День 3							
<i>Завтрак:</i>	Каша вязкая «Дружба»	150	4.91	6.25	26.32	180.83	168
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
Итого за завтрак		320	9.79	9.45	50.6	327.83	
<i>Второй завтрак:</i>	Яблоко	95	0.4	0	9.5	41	144

Итого за второй завтрак		95	0.4	0	9.5	41	
Обед:							
салат	Нарезка из помидоров	30	0.39	0.09	1.02	7.05	14
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.2	2.1	11.36	77.7	82
второе блюдо	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	2.4	3.28	9.28	261	274
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
Итого за обед		550	10.61	6.158	65.38	547.1	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	70	6.78	3	52.8	270	442
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за полдник		220	6.81	3.008	58.63	291	
Ужин:	Запеканка творожная с морковью	100	11.66	10.29	23.78	234	238
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	394
Итого за ужин		250	14.31	12.62	35.09	311	
Итого:		1435	41.92	31.236	219.2	1517.93	
День 4							
Завтрак:	Каша манная	150	3.2	3.75	22.2	135	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
Итого за завтрак		328	8.32	7.35	47.98	287.8	
Второй завтрак:	Банан	95	1.4	0.48	20	90	368
Итого за второй завтрак		95	1.4	0.48	20	90	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.88	2.32	27.6	11
первое блюдо	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	1.7	2	7.68	55.2	74

второе блюдо	Котлеты рыбные любительские	50	9.1	2.94	7.42	94.5	256
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6.12	4.1	27	173	313
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
Итого за обед		540	21.94	11.608	88.14	551.65	
Полдник:	Печенье	30	6.15	3.45	19.8	141	151
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за полдник		210	8.82	5.79	34.11	230	
Ужин:	Картофель тушеный	160	4.44	2.84	15.78	170	133
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за ужин		330	6.05	3.048	31.27	238	
Итого:		1503	46.53	28.276	221.5	1397.45	
День 5							
Завтрак:	Каша геркулесовая	150	3.75	2	24.3	130.5	413
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
Итого за завтрак		320	8.63	5.2	48.58	277.5	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	134
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед:							
салат	Нарезка из огурцов	30	0.33	0.054	1.104	5.7	13
первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	2.3	4.3	9.2	50	81
второе блюдо	Птица тушеная	50	9	5.37	1.9	96.57	277
	Гороховое пюре	110	10.8	0.76	24.8	132	108
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701

	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15а
Итого за обед		550	27.05	11.172	80.724	485.62	
Полдник:	Пирожок печеный с капустой	60	4.1	5.9	17.7	149.5	454
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за полдник		210	4.13	5.908	23.53	170.5	
Ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.12	4.7	17	120.7	93
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кисель	150	6.7	3.36	8.55	90.8	378
Итого за ужин		350	13.4	8.26	35.21	258.5	
Итого:		1530	53.71	30.64	198.144	1238.12	
День 6							
Завтрак:	Каша геркулесовая	150	3.75	2	24.3	130.5	413
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
Итого за завтрак		328	8.87	5.6	50.08	283.3	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	134
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.88	2.32	27.6	11
первое блюдо	Щи из свежей капусты и картофелем	150	1.1	3	5.1	51	67
второе блюдо	Тефтели мясные	50	4.14	4.68	5.46	81	287
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.97	2.42	18.7	110	205
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701

	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
Итого за обед		550	13.23	12.668	75.3	470.95	
Полдник:	Печенье	30	6.15	3.45	19.8	141	151
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за полдник		210	8.82	5.79	34.11	230	
Ужин:	Тефтели рыбные	50	6.94	0.3	5.11	100	72
	Капуста тушеная	100	3	4	28.61	160.74	315
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за ужин		320	11.55	4.508	49.21	328.74	
Итого:		1508	42.97	28.666	218.8	1358.99	
День 7							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150	4.8	4	14	108.9	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
Итого за завтрак		328	10.62	8.4	41.04	281.7	
Второй завтрак:	Банан	95	1.4	0.48	20	90	368
Итого за второй завтрак		95	1.4	0.48	20	90	
Обед:							
салат	Нарезка из огурцов	30	0.33	0.054	1.104	5.7	13
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.2	2.1	11.36	77.7	82
второе блюдо	Птица тушеная	50	9	5.37	1.9	96.57	277
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6.12	4.1	27	173	313
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
Итого за обед		540	23.27	12.312	85.084	554.32	

Полдник:	Булочка с изюмом	50	5.52	1.92	38.32	193.12	453
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за полдник		230	8.19	4.26	52.63	282.12	
Ужин:	Запеканка творожная	100	15.14	10.76	24.33	255	237
	Соус сметанный	20	0.4	1.3	1.5	20	354
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за ужин		270	15.57	12.068	31.66	296	
Итого:		1463	59.05	37.52	230.414	1504.14	
День 8							
Завтрак:	Каша манная	150	3.2	3.75	22.2	135	416
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
Итого за завтрак		320	7.38	6.15	45.22	262	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	134
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед:							
салат	Нарезка из помидоров	30	0.39	0.09	1.02	7.05	14
первое блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	5.4	3.9	11	94.7	81
второе блюдо	Плов с мясом	160	16	14.72	26.72	304	132
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
Итого за обед		550	26.41	19.398	82.46	607.1	
Полдник:	Ватрушка с творогом	50	7.3	7.6	23.2	201.1	313
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за полдник		200	7.33	7.608	29.03	222.1	
Ужин:	Рагу овощное	180	17.7	31.68	3.56	369.42	137
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391

Итого за ужин		350	19.31	31.888	19.05	437.42	
Итого:		1520	60.93	65.144	185.86	1574.62	
День 9							
Завтрак:	Каша пшеничная	150	3.15	4.2	23	144.3	417
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Какао с молоком	150	3.3	3	14.62	100	397
	Сыр	8	0.94	1.2	2.76	25.8	7
Итого за завтрак		328	8.97	8.6	50.04	317.1	
Второй завтрак:	Банан	95	1.4	0.48	20	90	368
Итого за второй завтрак		95	1.4	0.48	20	90	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.88	2.32	27.6	11
первое блюдо	Борщ с картофелем (свекольник)	150	2.83	3.4	8.98	77.85	58
второе блюдо	Котлеты рыбные любительские	50	9.1	2.94	7.42	94.5	256
	Картофель тушеный	110	2.7	1.7	9.45	63.76	133
третье блюдо	Кисель	150	6.7	3.36	8.55	90.8	378
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
Итого за обед		550	25.95	13.96	59.74	471.11	
Полдник:	Печенье	30	6.15	3.45	19.8	141	151
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за полдник		210	8.82	5.79	34.11	230	
Ужин:	Плов из птицы	160	16	14.72	26.72	304	132
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за ужин		330	17.61	14.928	42.21	372	
Итого:		1513	62.75	43.758	206.1	1480.21	
День 10							
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	3.9	4.2	24.45	152.25	168
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701

	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	13.36	80	395
Итого за завтрак		320	8.08	6.6	47.47	279.25	
Второй завтрак:	Яблоко	95	0.4	0	9.5	41	144
Итого за второй завтрак		95	0.4	0	9.5	41	
Обед:							
салат	Нарезка из огурцов	30	0.33	0.054	1.104	5.7	13
первое блюдо	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	150	2.8	2	7.68	55.2	80
второе блюдо	Гуляш из отварного мяса	60	8.96	7.21	2.31	110.2	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2.97	2.42	18.7	110	205
третье блюдо	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.008	20.7	84.75	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	15a
Итого за обед		560	19.68	12.372	73.514	482.45	
Полдник:	Ватрушка с творогом	50	7.3	7.6	23.2	201.1	313
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	394
Итого за полдник		200	9.95	9.93	34.51	278.1	
Ужин:	Омлет натуральный	80	6.9	10.7	1.8	130	307
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	701
	Чай сладкий с сахаром	150	0.03	0.008	5.83	21	391
Итого за ужин		250	8.51	10.908	17.29	198	
Итого за десятый день:		1425	46.62	39.81	182.284	1278.8	
Итого за весь период		14920	510.44	377.316	2044.85	14021.77	
Среднее значение за период		1492	51.044	37.7316	204.485	1402.177	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3.64%	2.69%	14.58%		