



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Павловский детский сад
№3 «Колосок»
И.В.Никитина
01.09.2023

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

от 1,5 до 3 лет

осеннее - зимний период

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Сайты: sales@pbprog.ru. Программный центр. Помощь образованию. <http://porprod.ru>. Детский сад «Питание».

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее -зимний

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
72	Каша молочная рисовая	150	4,53	7,47	23,49	179,5	0,6
133	Кофейный напиток со сгущенкой	150	1,43	0,97	10,33	56	0,19
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,608	12,79	119	0
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
45	Суп с клецками на курином бульоне.	150	3,82	1,29	12,67	85,68	3,18
112	Гречка по- купечески	180	12,95	1,57	29,47	314,75	0,57
17	Свекла отварная	40	0,19	1,099	0,9	14,25	0,112
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
81	Твороженная запеканка с печеньем	120	12,4	10,85	20,9	217,59	0,32
117	Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,377	1,98	33,405	0,065
401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45
504	Кондитерское изделие (вафля)	24	1,16	1,332	31	141,66	0
Итого за 1 день			51,86	38,67	201,75	1513,3	6,575

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее -зимний

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
13	Суп молочный пшённый	150	5,54	7,89	21,66	180,42	3,07
134	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2
2	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/9	5,11	10,885	11,774	167,714	0,233
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
30	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	150/2	2,31	1,305	4,065	48,735	7,485
114	Вермишелевая запеканка	150	11,08	20,16	30,62	370,6	0,56
118	Соус сметанный	25	0,4	1,2	0,7	19,24	0,01
49	Кабачковая икра	50	0,41	2,11	2,66	31,32	2,48
127	Компот из свежеморож. ягод	150	0,15	0,006	13,06	52,08	30,0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
72	Рыба в омлете	120	10,48	8,59	1,96	130,67	0,007
136	Чай с сахаром	150	9,0	2,295	9,75	36,96	4,5
37	Свежие фрукты(яблоко)	120	0,6	0,6	14,5	65,0	0,01
Итого за 2 день			55,66	59,08	153,05	1365,4	47,975

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее -зимний

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
186	Каша молочная пшеничная	150	5,58	6	27,42	181,2	0,405
132	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78	16,125	109,005	5,52
2	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/9	5,11	10,885	11,774	167,714	0,233
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
46	Свекольник на мясном бульоне, со сметаной	150	2,8	1,28	7,64	54,61	7,4
105	Капуста тушёная с мясом	180	3,96	5,886	16,92	135,59	29,64
208	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
85	Сырники, твороженные с морковью.	120	11,60	16,164	15,672	299,89	0,276
117	Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,377	1,98	33,405	0,065
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,005	0,45
151	Кондитерское изделие (печенье)	24	8,2	4,6	26,4	188	0
Итого за 3 день			53,78	57,16	176,90	1510,4	67,389

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее -зимний

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
69	Каша молочная геркулесовая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	0,675
134	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,608	12,79	119	0
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
32	Щи на мясном бульоне, со сметаной	150/2	1,26	1,005	5,535	36,99	14,805
100/56	Котлета говяжья или куриная	70	8,00	8,694	5,677	136,15	0,154
58	Картофель пюре.	120	2,60	3,744	6,432	99,12	2,508
28	Сельдь с луком	40	6,19	6,02	1	82,96	0,001
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
90	Рыбные тефтели с овощами	70	9,0	3,44	9,66	105	0,22
168	Каша пшённая	120	5,28	3,936	29,66	178,56	6,924
136	Чай с сахаром	200	9,0	2,295	9,75	36,96	4,5
154	Свежие фрукты (груши)	120	0,4	0,6	15,0	70,0	0,002
Итого за 4 день			53,99	44,74	267,27	1322,58	32,188

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее -зимний

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
154	Омлет с сыром	120	7,2	11,02	1,15	131,55	0,016
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,608	12,79	119	0
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
80	Суп полевой на мясном бульоне.	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95
94/95	Ленивые голубцы	180	10,96	10,98	14,01	199,815	34,71
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
126	Картофель тушеный в молоке	150	3,38	6,86	18,3	148,5	15,7
187	Выпечка (булочка домашняя)	70	4,9	8,24	37,40	244,22	0
138	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35
Итого за 5 день			42,55	51,35	161,32	1312,9	62,174

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее -зимний

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
66	Суп молочный гречневый	150	5,23	7,815	18,75	166,78	0,675
133	Кофейный напиток	150	2,03	1,08	33,2	160,0	0,001
3	Бутерброд с повидлом	30/12	2,0	3,1	27,9	150,0	0,41
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
41/99	Суп с зелёным горошком на курином бульоне.	150	2,58	0,37	6,27	45,9	10,75
274	Картофель тушёный с курицей	180	10,15	14,058	11,682	241,416	3,924
12	Огурец соленый	30	0,06	0	0,12	1,01	0,35
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
212	Лапшевник с творогом	120	10,31	9,02	24,16	219,1	0,096
117	Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,377	1,98	33,405	0,065
401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45
151	Печенье сахарное	24	8,2	4,6	26,4	188	0
Итого за 6 день			53,9	48,63	209,59	1571,3	17,921

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее -зимний

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
186	Суп молочный пшеничный	150	5,58	6,0	27,42	181,0	0,4
134	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2
2	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/9	5,11	10,885	11,774	167,714	0,233
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
32	Щи на мясном бульоне, со сметаной	150/2	1,26	1,005	5,535	36,99	14,805
110	Плов с мясом	180	11,95	1,575	29,475	324,75	0,57
17	Свекла отварная	40	0,19	1,099	0,9	14,25	0,112
208	Кисель	150	0	0	14,7	60	22,5
127	Компот из свежеморожен. ягод	150	0,15	0,006	13,06	52,08	30,0
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
54	Рыба по- польски с овощами	150	10,38	10,125	4,62	198,75	1,065
136	Чай с сахаром	200	9,0	2,295	9,75	36,96	4,5
36	Свежие фрукты(бананы)	120	1,96	0,2	29,8	110,0	0,001
Итого за 7 день			56,57	39,25	192,0	1476,5	76,286

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее -зимний

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
34	Каша молочная «Дружба»	150	4,65	6,45	24,3	174	0,15
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
2	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/9	5,11	10,885	11,774	167,714	0,233
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
43	Суп вермишелевый на мясном бульоне.	150	1,57	1,575	11,625	67,5	4,2
89	Рагу овощное с мясом	180	10,64	16,974	13,482	269,47	8,766
208	Кисель	150	0	0	14,7	60	22,5
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
80	Королевская ватрушка из творога	120	12,84	15,78	28,86	341,4	0,468
401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45
152	Кондитерское изделие(вафля)	24	1,16	1,332	31	141,668	0
Итого за 8 день			52,36	62,68	180,19	1586,7	38,567

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее -зимний

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
72	Суп молочный рисовый	150	4,53	7,47	23,49	179,5	0,67
133	Кофейный напиток	150	2,03	1,08	33,2	160,0	0,001
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,608	12,79	119	0
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
74	Рассольник на мясном бульоне, со сметаной.	150/2	1,68	1,965	7,68	55,2	4,125
277	Гуляш из отварного мяса или	70	9,02	7,133	2,296	109,3	0,483
278	Бефстроганы из печени	70	9,05	7,25	1,92	109,1	0,007
205	Макароны отварные	120	4,39	3,372	21,096	132,38	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
56	Котлета рыбная	70	9,45	5,93	9,05	150,2	0,1
161	Гороховое пюре	120	9,3	1,2	29,7	178	0
136	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35
37	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за 9 день			51,21	38,62	210,42	1451,52	8,929

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее -зимний

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
94	Суп молочный вермишелевый	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0,69
134	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2
2	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/9	2,14	6,608	12,79	119	0
	II Завтрак						
130	Молоко кипяченое	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
	Обед						
46	Свекольник на мясном бульоне, со сметаной	150	2,8	1,28	7,64	54,62	7,4
274	Картофель тушеный с мясом	180	9,15	14,058	11,682	241,416	3,924
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
147	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,642	12,558	64,329	0
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Уплотненный полдник						
173	Каша молочная манная	150	5,83	4,965	28,425	181,935	1,125
562	Выпечка (пирожок с фаршем)	70	4,08	4,31	24,5	152,83	0
138	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35
Итого за 10 день			39,03	41,21	171,95	1261,7	17,89

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С(мг)
Итого за весь период	510,91	472,9	2008	14030	375,6
Среднее значение за весь период	51,091	47,29	200,8	1,403	37,56
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от ккал.	3,6% 1	3,4% 1	14,3% 4		