

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад № 46 "Калинка"
муниципального образования город-курорт Анапа*

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
д/с № 46 "Калинка"



С.В. Зорина

2022 г.

*Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания детей от 1 до 3 лет*

Меню приготавливаемых блюд

День: Первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2,4	3,7	22,5	103,2	199
	Чай с молоком	180	2,2	2	9,9	72,1	413
	Бутерброд с сыром	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого завтрак:		355	6,2	11,1	40,2	266,5	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,3	3,1	7	62,9	63
	Макароны отварные с маслом	110	2,1	3,1	22,3	117,1	219
	Тефтели (1 вариант)	60	6,5	8,4	6,1	130,2	461
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	13,9	54,9	394
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого обед:		550	12	15	70,4	443,4	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью	160	14,5	5,1	26,4	210,5	100
	Соус сметанный №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный	15	0,5	0,2	6,9	24	
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого уплотненный полдник:		410	17,1	9,7	62,2	399,9	
Ужин	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	Кисломолочный продукт	150	3,6	3,8	6,8	74,3	420
Итого ужин:		200	5	8,5	31	226,5	
Итого за первый день:			40,75	44,72	214,3	1408,9	

Меню приготавливаемых блюд

День: Второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	12	11,4	23,3	220,5	366
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3	13,1	98,8	414
	Бутерброд с маслом	25	0,9	4,3	12	83,1	1
	Итого завтрак:	205	16,4	18,7	48,4	402,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
	Итого второй завтрак:	100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	Плов по-узбекски	160	10,4	15,6	22,5	302,8	266
	Кисель из сухих фруктов	150	0,2	0	16,5	63	239
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	-
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40	-
	Итого обед:	575	14,3	18,6	71,6	513,2	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые, квашеные)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Пюре картофельное	110	2,2	3,4	14,5	100,4	339
	Котлеты или биточки рыбные	60	4,2	1,5	11,2	100,5	239
	Чай с лимоном	180	0	0	8,6	37	686
	Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	6,9	24	-
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	-
	Итого уплотненный полдник:	425	8,1	5,3	53,8	311,6	
Ужин	Коржики молочные	40	0,9	4,5	23	142,4	483
	Молоко кипяченое	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
	Итого ужин:	220	4,7	8	30,8	226,6	
	Итого за второй день:		43,95	51,02	215,1	1526,4	

Меню приготавливаемых блюд

День: Третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
	Какао с молоком	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
	Бутерброд с сыром	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого завтрак:		355	7,3	11,5	34,5	284,3	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые, квашеные)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Рассольник домашний со сметанной	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	Каша гречневая вязкая	110	2	3,4	16,6	98,9	200
	Котлеты рубленые из птицы	60	5,4	6,2	7	116,5	322
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого обед:		610	12,2	12,7	74,1	453,7	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Капуста тушеная с мясом	180	7,5	6,2	12,3	134	346
	Чай полусладкий	180	0	0	4,4	18,7	264
	Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	6,9	24	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого уплотненный полдник:		430	9	6,5	33,2	215	
Ужин	Кондитерские изделия	30	0,5	0,7	25,4	106,2	
	Кисломолочный продукт	180	4,3	4,5	8,1	89,1	420
Итого ужин:		210	4,8	5,2	33,5	195,3	
Итого за третий день:			33,75	36,32	185,8	1220,9	

Меню приготавливаемых блюд

День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,6	14,5	2,5	175,5	237
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3	13,2	98,9	414
	Бутерброд с маслом	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого завтрак:		355	16	21,8	27,7	357,5	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Икра свекольная	40	0,9	1,8	4,8	38,1	55
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	2,6	2,3	11,5	79,6	90
	Жаркое по-домашнему	180	10,4	9,3	16,5	255,9	436
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого обед:		560	15,6	13,9	62,5	488,2	
Уплотненный полдник*	Вареники ленивые отварные	150	10,5	8,4	18,3	185,5	244
	Молоко сгущенное	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	Чай с молоком	180	2,2	2	9,9	72,1	413
	Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	6,9	24	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого уплотненный полдник:		400	16,8	14,1	66,3	446,8	
Ужин	Ватрушка с повидлом	40	1,1	1,9	29,7	131,6	441
	Молоко кипяченое	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
Итого ужин:		220	4,9	5,4	37,5	215,8	
Итого за четвертый день:			53,75	55,62	204,5	1580,9	

Меню приготавливаемых блюд

День: Пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная "геркулес" молочная жидкая	150	3,1	4,3	17	105,4	199
	Чай с сахаром	180	0	0	6,9	29	411
	Бутерброд с сыром	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого завтрак:		355	4,7	9,7	31,7	225,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая	30	0,6	2,4	2,1	34,65	50
	Суп из овощей со сметаной	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	Рыба запеченная с картофелем	180	9,5	3,7	20,4	190,5	264
	Кисель из сухих фруктов	150	0,2	0	16,5	63	239
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого обед:		580	13,7	11,1	68,6	449,15	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Омлет с зеленым горошком	180	12,1	11,7	12,3	250,6	232
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	6,9	24	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого уплотненный полдник:		430	14,5	12,2	47	395,7	
Ужин	Крендель сахарный	50	1,2	4,5	33	184,6	443
	Кисломолочный продукт	150	3,6	3,8	6,8	74,3	420
Итого ужин:		200	4,8	8,3	39,8	258,9	
Итого за пятый день:			38,15	41,72	197,6	1401,95	

Меню приготавливаемых блюд

День: Шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2,9	4,2	20,8	103,5	199
	Какао с молоком	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
	Бутерброд с маслом	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого завтрак:		355	6,7	11,3	44,1	275,5	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,3	3,1	7	62,9	63
	Рагу из птицы	180	17,62	18,7	20,4	280,4	702
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
Итого обед:		585	21,52	22,3	64,4	496,4	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с овощами	120	2,5	5,3	19,5	130,7	446
	Суфле из печени	60	6,2	3,1	8,4	110,5	171
	Чай полусладкий	180	0	0	4,4	18,7	264
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого уплотненный полдник:		400	10,3	8,8	53,5	337,6	
Ужин	Кондитерские изделия	25	0,4	0,6	21,1	88,5	
	Молоко кипяченое	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
Итого ужин:		205	4,2	4,1	28,9	172,7	
Итого за шестой день:			43,17	46,92	201,4	1354,8	

Меню приготавливаемых блюд

День: Седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	3,2	4,5	19,9	104,1	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3	13,2	98,9	414
	Бутерброд с сыром	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого завтрак:		355	8,3	12,9	40,9	294,2	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Икра морковная	40	0,9	1,8	4,4	35,1	55
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,5	3,3	9,7	78,1	82
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	15,8	110	339
	Котлеты рубленые из птицы	60	5,4	6,2	7	116,5	322
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,2	12,8	56,1	417
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого обед:		560	12,1	15,6	70,2	470,1	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Каша рисовая рассыпчатая	110	1,6	2,6	20,5	107	332
	Суфле из рыбы	60	6,2	4,8	9,7	115,2	264
	Чай с лимоном	180	0	0	8,6	37	686
	Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	6,9	24	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого уплотненный полдник:		420	9,3	7,7	55,3	321,5	
Ужин	Пирожки печеные с повидлом	40	0,7	0,9	22,3	91,3	451
	Кисломолочный продукт	180	4,3	4,5	8,1	89,1	420
Итого ужин:		220	5	5,4	30,4	180,4	
Итого за седьмой день:			35,15	42,02	207,3	1338,8	

Меню приготавливаемых блюд

День: Восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2,8	3,3	15,4	104,2	199
	Чай с сахаром	180	0	0	6,9	29	411
	Бутерброд с маслом	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого завтрак:		355	3,7	7,6	34,3	216,3	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0,7	0,16	15,17	69	418
Итого второй завтрак:		150	0,7	0,16	15,17	69	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,5	2,1	2,7	35,1	52
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	Каша гречневая вязкая	110	2	3,4	16,6	98,9	200
	Биточки паровые	60	8,4	8,4	5,4	113,5	306
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	9,2	40,3	243
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
Итого обед:		575	17,7	20,9	67,6	499,8	
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	150	15,5	17,7	22,5	210,5	247
	Молоко сгущенное	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	Кисель из шиповника	180	0,3	0,2	19,4	80,3	239
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого уплотненный полдник:		405	20,1	21,6	82,3	488	
Ужин	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	Молоко кипяченое	170	3,5	3,3	7,5	79,4	419
Итого ужин:		220	4,9	8	31,7	231,6	
Итого за восьмой день:			47,1	58,26	231,07	1504,7	

Меню приготавливаемых блюд

День: Девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,5	5	12,5	105,8	101
	Какао с молоком	180	2,9	2,8	11,3	88,9	416
	Бутерброд с сыром	25	1,6	5,4	7,8	91,2	3
Итого завтрак:		355	8	13,2	31,6	285,9	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая	40	0,8	3,2	2,8	46,2	50
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	Картофель тушеный с мясом	180	16	21,7	21,3	315,04	133
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	13,9	54,9	394
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого обед:		590	20,2	27,8	67	548,14	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Рыба запеченная в омлете	180	13,1	5,3	4,6	143,7	249
	Чай с лимоном	180	0	0	8,6	37	686
	Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	6,9	24	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого уплотненный полдник:		430	14,6	5,6	29,7	243	
Ужин	Кондитерские изделия	25	0,4	0,6	21,1	88,5	
	Кисломолочный продукт	180	4,3	4,5	8,1	89,1	420
Итого ужин:		205	4,7	5,1	29,2	177,6	
Итого за девятый день:			47,95	52,12	168	1327,24	

Меню приготавливаемых блюд

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	150	3,1	4,3	17	105,4	199
	Чай с сахаром	180	0	0	6,9	29	411
	Бутерброд с маслом	25	0,9	4,3	12	83,1	1
Итого завтрак:		355	4	8,6	35,9	217,5	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	Макароны отварные с овощами	110	2,3	4,8	18,7	123,2	446
	Печень, тушенная в соусе	40/15	6,2	6,7	5,7	110,2	261
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,5	40	
Итого обед:		605	15,7	16,8	73,8	498,4	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые, квашеные)	40	0,3	0	0,6	4	71
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	15,8	110,3	339
	Котлета мясная	60	7,6	6,6	1,6	95,5	236
	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0	16,2	63,9	394
	Хлеб ржаной	15	0,5	0,2	6,9	24	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3	
Итого уплотненный полдник:		430	11,8	10,6	50,1	332	
Ужин	Ватрушка с повидлом	40	1,1	1,9	29,7	131,5	441
	Молоко кипяченое	180	3,8	3,5	7,8	84,2	419
Итого ужин:		220	4,9	5,4	37,5	215,7	
Итого за десятый день:			36,85	41,82	207,8	1336,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			42,06	47,05	203,29	1400,08	