

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»

Утверждаю :

заведующий МБДОУ д/с «Улыбка»

Т.Н.Ерёмина

приказ № 88 от 30.08.22



Десятидневное меню для детей 1,5 - 2 года
на 2021 -2022 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Завтрак	150	6,35	8,51	21,86	187,0	1,95	202
	Каши «Дружба» молочная с маслом							
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,8	20,16	104,40		17
	Бутерброд с маслом и с сыром (Российский)	15/5/8	3,14	6,75	7,42	103,25	0,06	172
2 Завтрак	ИТОГО завтрак	358	10,75	17,06	49,44	394,65	2,01	
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,5	Промыш.
	Суп свекольный на бульоне со сметаной	150	1,31	2,65	7,25	69,47	5,24	246
	Макаронные отварные	110	3,9	0,4	25,5	123,2		174
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152
	Огурцы свежие	30	0,2	0	0,8	4,5	3,0	9
	Кисель из кураги	150	0,67	0,05	21,44	88,8	0,37	183
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
Полдник	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	33	0,8	23
	ИТОГО обед	540	12,8	9,62	75,18	489,57	10,01	
	Булочка молочная	50	4,9	2,32	28,95	156,09	0,13	79
	Снежок	150	5,0	3,2	3,8	66,0	0,6	Промыш.
Ужин	ИТОГО полдник	200	9,9	5,2	32,75	222,09	0,73	
	Капуста тушеная	100	2,0	3,3	9,2	75	17	274
	Пюре картофельное	130	2,46	5,09	11,27	116,23	4,08	78
	Сок абрикосовый	150	1,4	0,2	13,5	57	6	Промыш.
ИТОГО за 1 день	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	ИТОГО ужин	400	6,38	8,75	43,81	295,23	27,08	
		1593	40,23	41,03	210,4	1446,24	49,33	
				8				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Завтрак	Каша молочная манная с маслом	180	3,67	3,92	13,39	95,45	143
		Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	124
		Бутерброд с маслом (батон)	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	90
	ИТОГО завтрак		385	8,37	11,98	46,65	315,93	
2 Завтрак	Банан		95	1,4	0,5	20	91,2	Промыш.
Обед	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	1,61	1,7	10,29	62,85	4,95	251
	Жаркое по-домашнему	160	15,17	10,0	11,71	247,54	5,34	57
	Салат из свеклы и моркови	30	0,38	3,03	2,0	38,8	1,78	16
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,158	0,33	13,50	54,9	12,6	292
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	ИТОГО обед	510	17,838	15,22	47,34	451,09	24,62	
Полдник	Печенье сахарное	20	1,8	2,45	18,6	104,2		Промыш.
	Ряженка	180	5,25	4,5	7,6	92,2	0,5	Промыш.
	ИТОГО полдник	200	7,05	6,95	26,2	196,4	0,5	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,4	9,6	30,2	228		110
	Огурцы свежие	30	0,2	0	0,8	4,5	3,0	9
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6	Промыш.
	Бутерброд с джемом	20/5	1,54	0,16	13,16	61	0,01	80
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	33	0,8	23
	ИТОГО ужин	405	9,74	10,62	70,86	427,36	6,61	
ИТОГО за 2 день		1595	44,398	45,27	211,3	1481,98	42,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,9	7,8	28,6	203,4	1,83	213
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,8	20,16	104,40		17
	Бутерброд с маслом (Батон)	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8		90
	ИТОГО завтрак	355	6,69	14,31	59,08	397,6	1,89	
2 Завтрак	Сок из персика	100	0,3	0,0	17,2	66	6	Промыш.
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	1,17	3,38	4,11	59,02	10,1	213
	Плов из отварной птицы	160	10,03	10,0	27,76	237,45	0,3	164
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	234
Полдник	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	33	0,8	23
	ИТОГО обед	503,5	13,49	14,21	57,31	405,4	12,62	
	Пряник	50	2,4	2,97	20,43	120		Промыш.
Ужин	Варенец	150	4,35	3,75	6,1	79,5	1,2	Промыш.
	ИТОГО полдник	200	6,75	6,72	26,53	199,5	1,2	
	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом (сладким)	130/30	22,71	16,14	36,33	382,5	0,285	249,239
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,0	22,28	84,78	0,91	159
ИТОГО за 3 День	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	Груша	50	0,2	0,2	5,2	23,5	2,5	Промыш.
	ИТОГО ужин	410	23,47	16,5	73,63	537,78	3,695	
		1568,5	50,7	51,74	233,7	1606,2	25,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	187
	Напиток из цикория с молоком	180	3,2	2,9	16,7	104,4	0,68	213
	Бутерброд с маслом и с сыром (Российский)	15/5/8	3,14	6,75	7,42	103,25	0,06	172
	ИТОГО завтрак	358	10,73	14,01	39,11	323,9	1,49	
2 Завтрак	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,5	Промыш.
Обед	Борщ с фасолью со сметаной на мясном бульоне	150	2,29	3,08	9,71	75,68	9,63	155
	Рыба, припущенная в молоке	70	8,42	5,73	41,94	98	0,5	242
	Рис отварной с маслом сливочным	120	2,99	4,89	30,09	180,56		212
	Напиток из плодов шиповника	150	0,46	0,19	15,55	65,25	75	79
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	33	0,8	23
	ИТОГО обед	510	14,68	14,05	107,13	499,49	85,13	
Полдник	Коржик молочный	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,08	207
	Снежок	150	4,2	3,8	16,5	117		Промыш.
	ИТОГО полдник	210	8,28	11,12	57,71	364,04	0,08	
Ужин	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	3,57	5,93	16,24	164,81	8,85	65
	Свекла отварная с маслом раст.	45	0,65	2,74	3,77	42,26	4,28	142
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6	Промыш.
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	ИТОГО ужин	425	5,64	9,03	48,05	336,87	16,73	
ИТОГО за 4 День		1598	39,73	48,61	261,3	1569	112,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	193
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	1,17	124
	Бутерброд с маслом и с сыром (Российский)	15/5/8	3,14	6,75	7,42	103,25	0,06	172
	ИТОГО завтрак	358	10,47	15,7	49,92	377,93	2,69	
2 Завтрак Обед	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	4	Промыш.
	Суп гороховый с гренками	150/15	6,18	0,54	22,32	129,15	3,2	250,122
	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,27	116,23	4,08	78
	Биточек из мяса/соус красный	60/25	7,99	7,08	8,54	131,39		44,173
	Компот из кураги	150	0,25	0,15	16,40	67,94	0,21	172
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	ИТОГО обед	540	17,4	13,02	68,37	491,71	7,45	
	Кольцо сдобное	30	2,0	5,43	16,26	122,24		Промыш.
Полдник	Ряженка	180	5,25	10,5	7,85	147	0,5	Промыш.
	ИТОГО полдник	210	7,25	15,93	24,11	269,24	0,5	
	Суп рыбный из консервов	180	5,8	3,3	7,66	85,55	4,37	198
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5		230
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	Груша	95	0,4	0,3	9,8	44,7	4,75	Промыш.
	ИТОГО ужин	445	7,77	4,96	39,6	241,75	9,12	
	ИТОГО за 5 день	1653	43,59	49,71	195,2	1440,63	23,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес» с маслом	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	166
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4		
	Бутерброд с маслом и с сыром (Российский)	15/5/8	3,14	6,75	7,42	103,25	0,06	230
	ИТОГО завтрак	358	9,16	14,57	38,58	320,9	1,52	
2 Завтрак Обед	Сок морковный	100	1,01	0,1	12,6	56	3	Промыш.
	Суп из овощей	150	1,26	3,6	6,14	70,15	6,12	233
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,3	7,7	24,1	182,4		110
	Котлета из м/птиц	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	207
	Соус молочный	15	0,4	0,89	1,17	14,5	0,075	113
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,1	0,033	13,5	54,9	12,6	292
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	20	0,52	0,16	9,84	47		63
Полдник	ИТОГО обед	515	15,5	21,9	54,9	486	19,3	
	Вафля	30	0,84	1,0	23,2	106,2		Промыш.
	Варенец	180	5,2	4,5	7,4	95,4	1,44	Промыш.
Ужин	ИТОГО полдник	210	6,04	5,5	30,6	201,6	1,44	
	Вареники с картофелем	150	6,6	1,3	42,9	194,6	17,1	219
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,0	0,06	53
	Кисель из плодов шиповника	150	0,2	0,08	20,64	84	36,6	
	Банан	95	1,4	0,5	20	91,2	9,5	Промыш.
ИТОГО за 6 день	ИТОГО ужин	425	8,65	6,9	85,16	415	63,26	
		1608	40,4	48,97	221,8	1479,5	87,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,57	5,44	27,29	182,8	5,57	270
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,7	1,17	124
	Батон с маслом	20/5	1,53	4,71	0,32	89,8		90
	ИТОГО завтрак	355	10,27	13,5	50,55	403,3	6,74	
2 Завтрак Обед	Груша	95	0,4	0,3	9,8	44,7	4,75	Промыш.
	Суп с клецками на мясном бульоне	150	1,83	2,67	8,5	70,9	4,72	261
	Картофель отварной	110	2,2	2,3	18,4	90,2		219
	Соус молочный	15	0,39	0,9	1,17	14,5	0,075	113
	Голубцы ленивые	60	5,11	4,97	2,11	85,6	7,45	183
	Кисель	150	1,02	0	21,8	91,14		119
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,2	9,8	47		63
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	33	0,8	23
Полдник	ИТОГО обед	525	12,77	11,7	70,28	432,34	12,24	
	Ряженка	180	5,25	10,5	7,85	147	0,5	Промыш.
	Печенье	20	1,8	2,5	18,6	104,2		Промыш.
	ИТОГО полдник	200	7,05	12,95	26,45	251,2	0,5	
Ужин	Сырники из творога запеченные	150	26,19	14,7	32,94	345,26	0,35	113
	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,54	7,88	60,6	0,24	239
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6	Промыш.
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
ИТОГО за 7 день	ИТОГО ужин	400	28,91	18,6	68,86	535,66	4,19	
		1575	59,4	57,05	225,9	1667,2	123,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Завтрак	150	3,54	3,59	11,98	89,54	0,49	123
	Суп молочный с гречневой крупой с маслом							
	Напиток из цикория с молоком	180	3,6	3,6	16,47	110,88		
	Бутерброд с маслом и с сыром (Российский)	15/5/8	3,14	6,75	7,42	103,25	0,68	213
	ИТОГО завтрак	358	10,28	13,94	35,87	303,67	0,06	172
2 Завтрак Обед	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	1,23	
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	2,11	3,6	5,85	70,2	4	Промыш.
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110	2,3	4,29	20,5	122,1	5,85	33
	Шницель	60	7,69	6,18	7,04	115,89	0,012	158
	Соус томатный	15	0,16	0,56	1,04	10,035	0,23	173
	Огурцы свежие	45	0,4	0,05	1,25	7	1,35	186
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	0,81	9
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	20/10	0,52/0,8	0,16/0,3	9,8/4,2	47/16,5	0,4	159
	ИТОГО обед	560	14,0	15,14	68,25	459,375	7,4	63,23
	Палочки кукурузные	25	2,075	0,3	18,75	81,25	0,13	Промыш.
Полдник	Снежок	180	5,0	4,5	19,8	140,4		Промыш.
	ИТОГО полдник	205	7,0	4,8	38,55	221,65	0,13	Промыш.
	Картофель отварной запеченный с растительным маслом/Сельдь	120/40	2,45	3,95	15,97	129,37	11,32	192,111
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,7	9,5	Промыш.
Ужин	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,6	50,4		10
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	ИТОГО ужин	455	10,57	11,31	47,71	361,0	20,82	
	ИТОГО за 8 день	1678	42,55	45,25	203,58	1405,7	33,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	72
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	1,17	124
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	0,32	89,8		90
	ИТОГО завтрак	355	9,96	14,13	44,55	380,23	2,63	
2 Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	4,0	Промыш.
	Суп с рубленым яйцом, со сметаной	150/5	3,07	4,43	11,92	99,82	9,92	1
	Макаронные отварные	110	3,4	5,0	19,0	135,0		174
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60/15	7,8	3,13	5,9	77,3	0,8	276,186
Обед	Компот из свежемороженой ягод	150	0,1	0,033	13,5	54,9	12,6	292
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	33	0,8	23
	ИТОГО обед	530	16,59	13,4	68,6	447,0	23,32	
Полдник	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8		Промыш.
	Варенец	180	5,2	4,5	7,4	95,4	1,44	Промыш.
	ИТОГО полдник	210	6,97	5,91	29,9	205,2	1,44	
Ужин	Гороховое пюре	150	14,0	7,2	34,8	250,5		198
	Помидоры свежие	30	0,4	0,2	0,9	6,9		9
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,40		230
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
ИТОГО за 9 день	Груша	95	0,4	0,3	9,8	44,7		Промыш.
	ИТОГО ужин	475	16,58	9,3	70,1	426,5		
		1670	50,6	42,74	225,85	1514	31,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с сыром	120	1,34	1,23	3,81	31,68	0,12	42
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,8	20,16	104,40		17
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	0,32	89,8		90
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,06	0,8	23
	ИТОГО завтрак	345	5,83	8,4	32,79	276,94	0,92	
2 Завтрак	Сок морковный	100	1,01	0,1	12,6	56	3	Промыш.
	Рассольник (с перловой крупой) на мясном бульоне	150	0,3	0,93	1,08	13,68	1,26	2
	Капуста тушеная	110	2,0	3,3	9,2	75	17	274
	Курица отварная	60	9,69	7,29	0	112,8	0,54	186
	Овощная закуска(морковь с чесноком)	30	0,3	2,5	1,25	28		113
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	0,81	159
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	33	0,8	23
	ИТОГО обед	520	14,54	14,84	48,44	380,13	20,41	
	Вафля	30	0,84	1,0	23,2	106,2		Промыш.
Полдник	Ряженка	180	5,25	10,5	7,85	147	0,5	Промыш.
	ИТОГО полдник	210	6,0	11,5	31,05	253,2	0,5	
	Вареники ленивые	157	22,25	17,0	22,46	333,5		
	чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,6	50,4		10
	Хлеб пшеничный	20	0,52	0,16	9,84	47		63
	Банан	95	1,4	0,5	20	91,2	9,5	Промыш.
	ИТОГО ужин	452	24,37	17,66	64,9	522,1	9,5	
	ИТОГО за 10 день	1627	51,75	41	190	1488,37	34,33	

	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Э.ценность	Вит. С
Норма по Сан Пину 2,3/2,4,3590-20 для детей 1-3 лет	1500 (г/сут)	42 (г/сут)	47(г/сут)	203(г/сут)	1400(ккал/сут)	45(мг/сут)
За 10 дней	16165,5	463,3	471,3	2179,11	15098,82	564,88
В среднем за 1 день	1616,5	46,3	47,1	217,9	1509,8	56,4