

**УТВЕРЖДАЮ**

**заведующий МБДОУ «Д/С №5»**

**Т.А.Фокина**

**приказ от 29.01.2024г. №6/ОД**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ С 01.02.2024 ГОДА  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ДЕТСКИЙ САД №5»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ -  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД КАСИМОВ**

день - ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	5.9	8.11	31.29	229.76	49
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>338</b>	<b>7.81</b>	<b>14.27</b>	<b>52.78</b>	<b>379.86</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	1.9	5.6	9.1	94.7	67
	Плов мясной	150	10.9	11.72	19.69	224.22	443
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	146
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	40
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>16.51</b>	<b>18.65</b>	<b>70.16</b>	<b>519.28</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Печенье овсяное	40	4	2.8	26.8	123.8	13
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>4.06</b>	<b>2.82</b>	<b>36.79</b>	<b>163.8</b>	
УЖИН	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.4	25.87	224.9	31
	Какао	150	6.2	6.2	25.34	181.18	22
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>15.39</b>	<b>16.9</b>	<b>65.85</b>	<b>478.68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1448</b>	<b>43.77</b>	<b>52.64</b>	<b>225.58</b>	<b>1541.62</b>	

**день - ВТОРНИК, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	6.66	10.99	22.64	216.4	<b>29</b>
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	<b>113</b>
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>388</b>	<b>8.57</b>	<b>17.15</b>	<b>44.13</b>	<b>366.5</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	3.4	1.88	14.5	89.78	<b>98</b>
	Гуляш куриный	60	12.11	10.06	2.39	138.24	<b>437</b>
	Гречневый гарнир	140	6.07	4.95	49.56	260.7	<b>514</b>
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	<b>146</b>
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	<b>40</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>25.29</b>	<b>18.22</b>	<b>107.82</b>	<b>689.08</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	<b>113</b>
	Вафли	40	2	17.6	37.6	308.4	<b>30</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>2.06</b>	<b>17.62</b>	<b>47.59</b>	<b>348.4</b>	
УЖИН	Запеканка из творога	150	13.6	9.26	9.92	183.13	<b>17</b>
	Кисель плодово-ягодный	150	1.2	0.15	25.5	96	<b>130</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>300</b>	<b>14.8</b>	<b>9.41</b>	<b>35.42</b>	<b>279.13</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1468</b>	<b>50.72</b>	<b>62.4</b>	<b>234.96</b>	<b>1683.11</b>	

день - СРЕДА, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5.86	9.95	26.8	221.38	34
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>388</b>	<b>7.77</b>	<b>16.11</b>	<b>48.29</b>	<b>371.48</b>	
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	200	3.8	3.2	15	101.2	6
	Котлета рыбная	60	21.7	6.23	5.17	165.27	43
	Картофельное пюре	120	4.24	7.04	41.49	193.38	63
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	146
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	40
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>33.45</b>	<b>17.8</b>	<b>103.03</b>	<b>660.21</b>	
ПОЛДНИК	Сок осветленный	150	1.5	0.3	29.4	133.8	399
	Печенье	20	3	3.9	29.8	166.8	12
<b>Итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>4.5</b>	<b>4.2</b>	<b>59.2</b>	<b>300.6</b>	
УЖИН	Каша гречневая молочная	200	6.97	10.4	25	222.38	27
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>9.46</b>	<b>10.72</b>	<b>49.63</b>	<b>334.98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1508</b>	<b>55.18</b>	<b>48.83</b>	<b>260.15</b>	<b>1667.27</b>	

день - ЧЕТВЕРГ, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	6.66	10.99	22.64	216.4	29
	Кофейный напиток	150	4.8	4.8	24.92	159.56	45
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>388</b>	<b>13.31</b>	<b>21.93</b>	<b>59.06</b>	<b>486.06</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с яйцом и сметаной	200	2.4	3.17	19.76	106.5	204
	Овощи тушеные с курицей	150	7.2	5.4	15.6	134.4	64
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	146
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	40
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>13.31</b>	<b>9.9</b>	<b>76.73</b>	<b>441.26</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Сухари	20	2	2.9	39.8	126.8	8
<b>Итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>2.06</b>	<b>2.92</b>	<b>49.79</b>	<b>166.8</b>	
УЖИН	Вермишель молочная	200	6.58	9	26.12	187.04	10
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>9.07</b>	<b>9.32</b>	<b>50.75</b>	<b>299.64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1478</b>	<b>37.75</b>	<b>44.07</b>	<b>236.33</b>	<b>1393.76</b>	

**день - ПЯТНИЦА, неделя - ПЕРВАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	200	3.52	3.84	20.05	127.43	<b>30</b>
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	<b>113</b>
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>388</b>	<b>5.43</b>	<b>10</b>	<b>41.54</b>	<b>277.53</b>	
ОБЕД	Суп рыбный	200	24.64	2.66	13.19	194.1	<b>95</b>
	Гуляш мясной	60	16.21	14.91	2.97	208.5	<b>438</b>
	Макароны/вермишель отварные	140	8.26	11.35	43.81	321.66	<b>50</b>
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	<b>146</b>
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	<b>40</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>52.82</b>	<b>30.25</b>	<b>101.34</b>	<b>924.62</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	<b>113</b>
	Печенье	20	3	3.9	29.8	166.8	<b>12</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>3.06</b>	<b>3.92</b>	<b>39.79</b>	<b>206.8</b>	
УЖИН	Омлет	140	9.42	10.88	3.84	150	<b>56</b>
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	<b>113</b>
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	<b>145</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>320</b>	<b>11.91</b>	<b>11.2</b>	<b>28.47</b>	<b>262.6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1468</b>	<b>73.22</b>	<b>55.37</b>	<b>211.14</b>	<b>1671.55</b>	

**Значение за период (понедельник-пятница)**

<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества на порцию</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
<b>7370</b>	<b>260.64</b>	<b>263.31</b>	<b>1168.16</b>	<b>7957.31</b>

день - ПОНЕДЕЛЬНИК, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	150	6.33	5.36	28.56	187.5	28
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>338</b>	<b>8.24</b>	<b>11.52</b>	<b>50.05</b>	<b>337.6</b>	
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	200	2.21	2.44	16.1	185.8	88
	Макаронник с курицей	200	30.8	33.73	55.6	649.6	292
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	146
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	40
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>36.72</b>	<b>37.5</b>	<b>113.07</b>	<b>1035.76</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Печенье овсяное	40	4	2.8	26.8	123.8	13
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>4.06</b>	<b>2.82</b>	<b>36.79</b>	<b>163.8</b>	
УЖИН	Сырники	150	21.22	11.78	33.85	326.03	358
	Кисель плодово-ягодный	150	1.2	0.15	25.5	96	130
<b>Итого за ужин</b>		<b>300</b>	<b>22.42</b>	<b>11.93</b>	<b>59.35</b>	<b>422.03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1418</b>	<b>71.44</b>	<b>63.77</b>	<b>259.26</b>	<b>1959.19</b>	



день - ВТОРНИК, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	6.66	10.99	22.64	216.4	29
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>388</b>	<b>8.57</b>	<b>17.15</b>	<b>44.13</b>	<b>366.5</b>	
ОБЕД	Суп рисовый на курином бульоне	200	2.24	4.7	9.8	90.9	102
	Жаркое по домашнему с курицей	200	25.36	22.97	26.73	430.13	74
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	146
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	40
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>31.31</b>	<b>29</b>	<b>77.9</b>	<b>721.39</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Вафли	40	2	17.6	37.6	308.4	30
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>2.06</b>	<b>17.62</b>	<b>47.59</b>	<b>348.4</b>	
УЖИН	Каша гречневая молочная	200	6.97	10.4	25	222.38	27
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>9.46</b>	<b>10.72</b>	<b>49.63</b>	<b>334.98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1548</b>	<b>51.4</b>	<b>74.49</b>	<b>219.25</b>	<b>1771.27</b>	

день - СРЕДА, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.4	25.87	224.9	31
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>388</b>	<b>8.67</b>	<b>16.56</b>	<b>47.36</b>	<b>375</b>	
ОБЕД	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	2.02	2.11	6.88	50.6	132
	Котлета куриная	60	16.64	15.35	13.44	249.68	500
	Макароны/вермишель отварные	140	8.26	11.35	43.81	321.66	50
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	146
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	40
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>30.63</b>	<b>30.14</b>	<b>105.5</b>	<b>822.3</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Печенье	20	3	3.9	29.8	166.8	12
<b>Итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>3.06</b>	<b>3.92</b>	<b>39.79</b>	<b>206.8</b>	
УЖИН	Каша рисовая молочная	200	6.98	10.4	25	222.38	33
	Какао	150	6.2	6.2	25.34	181.18	22
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>15.61</b>	<b>16.9</b>	<b>64.98</b>	<b>476.16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1528</b>	<b>57.97</b>	<b>67.52</b>	<b>257.63</b>	<b>1880.26</b>	

день - ЧЕТВЕРГ, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5.86	9.95	26.8	221.38	34
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>388</b>	<b>7.77</b>	<b>16.11</b>	<b>48.29</b>	<b>371.48</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом	200	1.9	5.6	9.1	94.7	68
	Рыба тушеная	70	13.54	13.07	2.17	180.57	374
	Картофельное пюре	120	4.24	7.04	41.49	193.38	63
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	146
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	40
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>23.39</b>	<b>27.04</b>	<b>94.13</b>	<b>669.01</b>	
ПОЛДНИК	Сок осветленный	150	1.5	0.3	29.4	133.8	399
	Сухари	20	2	2.9	39.8	126.8	8
<b>Итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>3.5</b>	<b>3.2</b>	<b>69.2</b>	<b>260.6</b>	
УЖИН	Каша "Дружба" молочная	200	3.52	3.84	20.05	127.43	30
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	113
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	145
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>6.01</b>	<b>4.16</b>	<b>44.68</b>	<b>240.03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1518</b>	<b>40.67</b>	<b>50.51</b>	<b>256.3</b>	<b>1541.12</b>	

**день - ПЯТНИЦА, неделя - ВТОРАЯ, возрастная категория - от 1 года до 3-х ЛЕТ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	6.58	9	26.12	187.04	<b>10</b>
	Кофейный напиток	150	4.8	4.8	24.92	159.56	<b>45</b>
	Бутербод с маслом сливочным 30/8	38	1.85	6.14	11.5	110.1	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>388</b>	<b>13.23</b>	<b>19.94</b>	<b>62.54</b>	<b>456.7</b>	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	3.74	3.54	10.18	87.78	<b>99</b>
	Голубцы ленивые с курицей	200	6.63	7.95	9.91	137.03	<b>486</b>
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17.00	103.60	<b>146</b>
	Компот из сухофруктов	150	0.31	0.01	24.37	96.76	<b>40</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>14.08</b>	<b>12.82</b>	<b>61.46</b>	<b>425.17</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	<b>113</b>
	Вафли	40	2	17.6	37.6	308.4	<b>30</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>2.06</b>	<b>17.62</b>	<b>47.59</b>	<b>348.4</b>	
УЖИН	Блины с повидлом	100	6.87	8.1	35.43	241.99	<b>726</b>
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	40.00	<b>113</b>
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>	<b>6.93</b>	<b>8.12</b>	<b>45.42</b>	<b>281.99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1418</b>	<b>36.3</b>	<b>58.5</b>	<b>217.01</b>	<b>1512.26</b>	

**Значение за период (понедельник-пятница)**

<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества на порцию</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
<b>7430</b>	<b>257.78</b>	<b>314.79</b>	<b>1209.45</b>	<b>8664.1</b>