

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №105»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «ДСОВ №105»

_____ Денисенко Е. В.

Приказ № 201/2 « 30 » сентября 2022г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 – ти часовой режим работы

Меню составлено по технологическим картам (картотека блюд до Приказ №717 от 11.12.2013 г.)

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей с 1,5 до 3 лет.

Пищевые вещества				
Белки ,гр.	Жиры ,гр.	Углеводы ,гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
42	47	203	1400	35

Методические рекомендации МР 2.4.0260-21, МР 2.4.0259-21 раздел VII

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
Итого за Завтрак		365	10	12	44	328	
Завтрак второй							
	Напиток из клюквы	150			9	38	361,08
Итого за Завтрак второй		150			9	38	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец)	30		1	3	27	417
	Суп картофельный со сметаной	150	1	3	9	70	497
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	60	9	11	6	152	52
	Капуста тушеная	120	3	2	8	59	296
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		550	16	17	54	433	
Полдник							
	Булка деревенская	60	5	3	33	185	589
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		240	10	8	41	281	
Ужин							
	Яблоки свежие	100			9	40	529,01
	Запеканка Геракл творожная	130	22	16	27	337	188
	Подливка из гущенного молока	30	2	2	12	71	434
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		480	27	18	72	558	
Итого за день		1 785	63	55	220	1638	

(лист 2)

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	180	6	7	19	162	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай яблочный	180			7	29	560,01
Итого за Завтрак		385	8	11	36	272	
Завтрак второй	Сок фруктовый	150	1		15	69	377
	Итого за Завтрак второй		150	1		15	69
Обед	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Борщ Вегетарианский	150	1	2	4	36	467
	Котлета рыбная	50	9	3	4	84	161
	Картофель под соусом с сыром	110	3	5	15	117	96
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	16	11	50	374	
Полдник	Зефир	55			44	179	343
	Чай без сахара	150					558
	Итого за Полдник		205			44	179
Ужин	Салат Нежность (морковь, зел.горошек)	40	1	2	3	29	410,01
	Макароны отварные с сыром	140	7	6	31	206	25
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	11	8	60	352	
Итого за день		1 670	36	30	205	1246	

(лист 3)

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5	6	22	169	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Итого за Завтрак	385	9	12	42	319	
Завтрак второй	Напиток из изюма	150			14	59	362,01
	Итого за Завтрак второй	150			14	59	
Обед	Салат Степной	30		1	3	25	424
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Курица по - Русски	60	10	5	4	98	140
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	110	3	2	23	130	280
	Компот из ежевики	150			8	37	361,15
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	540	18	13	63	452	
Полдник	Сочни песочные с творогом	60	7	10	25	218	271
	Снежок	150	4	4	16	115	376
	Итого за Полдник	210	11	14	41	333	
Ужин	Груша свежая	100			9	41	527,03
	Рагу из овощей с огурцом соленым	130	2	7	13	128	107
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Ужин	450	5	7	45	276	
Итого за день	1 735	43	46	205	1439		

(лист 4)

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330

	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
Итого за Завтрак		385	11	13	41	319	
Завтрак второй							
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
Итого за Завтрак второй		150			9	39	
Обед							
	Салат яичный с луком	30	3	5		57	427
	Свекольник	150	1	4	7	66	518
	Рыба - филе припущенная	60	11	1		49	166
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	15	109	317
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		550	21	14	50	406	
Полдник							
	Гренки сдобные	60	4	5	20	153	540,02
	Чай французский	150			6	24	565,02
Итого за Полдник		210	4	5	26	177	
Ужин							
	Салат Зимушка	40	1	2	4	34	392
	Каша с мясом гороховая	140	16	11	27	276	579
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	20	13	55	420	
Итого за день		1 695	56	45	181	1361	

(лист 5)

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай с мёдом	180			14	59	561
Итого за Завтрак		385	7	8	40	263	

Завтрак второй							
	Сок фруктовый	150	1		15	69	377
Итого за Завтрак второй		150	1		15	69	
Обед							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп овощной	150	1	3	6	59	499
	Плов с курицей	150	13	5	24	194	142
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		520	18	9	58	398	
Полдник							
	Пирог Пухарик	60	4	6	32	194	247
	Чай без сахара	150					558
Итого за Полдник		210	4	6	32	194	
Ужин							
	Яблоки свежие	100			9	40	529,01
	Омлет	130	10	12	3	163	220
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	13	12	39	326	
Итого за день		1 715	43	35	184	1250	

(лист 6)

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	180	6	7	21	169	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай яблочный	180			7	29	560,01
Итого за Завтрак		385	8	11	38	279	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	150			9	37	361,13
Итого за Завтрак второй		150			9	37	
Обед							
	Салат кукуруза с яйцом и луком	30	2	4	2	48	398

	Щи со сметаной	150	1	2	3	38	465
	Тефтели рыбные с рисом	60	10	4	6	98	178
	Картофель под соусом с сыром	120	4	5	17	128	96
	Компот из консервированных плодов	150			12	46	351,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		550	20	15	57	439	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	60	8	6	23	177	238,01
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		240	13	11	31	273	
Ужин							
	Салат Осенний	40	1	1	4	31	413
	Макароны отварные с сыром	140	7	6	31	206	25
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	11	7	61	354	
Итого за день		1 725	52	44	196	1382	

(лист 7)

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Карамелька рисовая молочная	180	4	8	24	182	543
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
Итого за Завтрак		385	9	15	46	353	
Завтрак второй							
	Напиток из клюквы	150			9	38	361,08
Итого за Завтрак второй		150			9	38	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	30	1	1	2	22	410,01
	Свекольник	150	1	4	7	66	518

	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	60	9	10	9	164	47
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	120	6	1	26	138	278
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		580	20	17	73	534	
Полдник							
	Пирог манный шоколадный	60	3	10	28	212	473
	Чай французский	150			6	24	565,02
Итого за Полдник		210	3	10	34	236	
Ужин							
	Яблоки свежие	100			9	40	529,01
	Картофельные лепешки с маслом	130/2	6	6	37	228	99
	Соус Молочный	30	1	2	2	34	445
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		482	10	8	72	412	
Итого за день		1 807	42	50	234	1573	

(лист 8)

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай с мёдом	180			14	59	561
Итого за Завтрак		385	7	9	43	284	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	150	1		15	69	377
Итого за Завтрак второй		150	1		15	69	
Обед							
	Салат свекла с сыром	30	2	3	2	37	420
	Суп рыбный (консервы)	150	4	7	9	109	516
	Мясо духовое с овощами	150	9	15	17	237	55

	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		520	19	25	54	504	
Полдник							
	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Снежок	150	4	4	16	115	376
Итого за Полдник		200	9	7	43	269	
Ужин							
	Груша свежая	100			9	41	527,03
	Пудинг творожно-яблочный	130	14	11	25	259	207
	Подливка из повидла	30			16	59	433
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		480	17	11	73	466	
Итого за день		1 735	53	52	228	1592	

(лист 9)

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
Итого за Завтрак		385	10	12	40	312	
Завтрак второй							
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
Итого за Завтрак второй		150			9	39	
Обед							
	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Гуляш из курицы с морковью	60	10	3	2	74	600
	Пюре картофельное мягкое	120	3	4	15	109	317
	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)	150			7	31	352,06
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541

	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		550	17	12	53	399	
Полдник							
	Печенье	50	4	5	37	204	347
	Чай вишневый	150			9	35	560,04
Итого за Полдник		200	4	5	46	239	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	415
	Омлет с сыром	140	15	15	3	210	231
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	19	17	32	359	
Итого за день		1 685	50	46	180	1348	

(лист 10)

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	6	7	21	168	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
Итого за Завтрак		385	11	14	42	330	
Завтрак второй							
	Напиток из изюма	150			14	59	362,01
Итого за Завтрак второй		150			14	59	
Обед							
	Салат Зимушка	30		1	3	25	392
	Суп с макаронными изделиями	150	2	2	9	55	463
	Биточки или котлеты кур (духовые)	60	11	2	8	96	130
	Горошница - пюре	120	8	3	19	136	291
	Компот из ежевики	150			8	37	361,15
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		550	24	8	64	430	
Полдник							

	Бутерброд горячий "Розовый"(морковь,сыр,масло,чеснок)	60	5	5	16	129	535
	Чай французский	150			6	24	565,02
Итого за Полдник		210	5	5	22	153	
Ужин							
	Яблоки свежие	100			9	40	529,01
	Рагу из овощей с огурцом соленным	130	2	7	13	128	107
	Чай с шиповником	180			6	25	560,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	5	7	45	274	
Итого за день		1 745	45	34	187	1246	
Итого за период		17 297	483	437	2020	14075	
Среднее значение за период			48,3	43,7	202	1407,5	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №105»**

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей с 1,5 до 3 лет за 10 дней

	Пищевые вещества			
	Белки , г.	Жиры , г.	Углеводы , г.	Энергетическая ценность, ккал.
Норма потребности в день	42	47	203	1400
Фактическая потребность за весь период	420	470	2030	14000
Норма потребности в %	12 % - 15%	30% - 32%	55% - 58%	-
Итого за весь период в %	12%	30,2%	58%	-