

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ « Детский сад

«Филиппок»

Приказ № 33 от «1» октября 2024 г.

Тимофеева О.С. 



*Десятидневное цикличное меню для организации четырехразового питания
детей раннего возраста (1г.-2г.11 мес.), посещающих МБДОУ «Детский сад
«Филиппок»*

С.Солонцы Тарбагатайского района Республики Бурятия

2024 г.

Наименование блюда	Выход блюда (масса порции) грамм	Пищевая ценность, гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамин С мг.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
День 1 <i>понедельник</i>							
Завтрак							
Каша молочная манная (молоко, сахар, соль, крупа манная, масло сливочное)	200	7,6	14,6	54,4	372,2		1
Хлеб с повидлом яблочным	35	1,9	0,6	20,0	88,5		2
Чай черный с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4		3
Второй завтрак							
Сок фруктовый промышленного производства для питания детей дошкольного возраста	150/200	1,35	0,3	12,2	54	10,0	
Обед							
Салат свекольный (отварная свекла, ошпаренные ядра грецкого ореха, соль йодированная, растительное масло)	50	0,85	5,6	9,6	90,6		4
Суп вермишелевый (мясо тушеное говядина, лапша яичная, морковь, лук репчатый, соль йодированная, растительное масло)	200	20,9	11,1	7,4	212,4		5
Рагу овощное с мясом (капуста свежая, рис, морковь, лук репчатый, мясо говядина, соль йодированная)	180	13,35	37,4	19,8	467,9		6
Компот из кураги (курага, сахар, аскорбиновая кислота)	180	0,72	0,01	28,0	114,8	40,0	7
хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Яйцо вареное	50	6,45	5,8	0,4	80		8
Хлеб со сливочным маслом	35	1,96	8,9	13,5	138,3		9
Чай черный с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4		10
Итого за первый день		60,36	86,91	219,5	1879,5	50,0	

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность, гр.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С мг.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
День 2 <i>вторник.</i>							
Завтрак							
Каша молочная гречневая (молоко, сахар, соль йодированная, гречка, сливочное масло)	200	9,2	10,7	52,9	336,7		11
Хлеб со сливочным маслом	35	1,96	8,9	13,5	138,3		9
Чай черный с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4		10
Второй завтрак							
Сок фруктовый промышленного производства для питания детей дошкольного возраста	150 <i>1200</i>	1,35	0,3	12,2	54	10,0	
Обед							
Суп гороховый с гречками (мясо говядина тушеное, горох крупа, морковь, лук репчатый, растительное масло, соль йодированная, подсушенный в духовом шкафу хлеб)	200	12,1	10,1	28,2	246		11
Картофель тушеный с мясом (мясо говядина, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, подсолнечное масло)	180	11,7	20,6	34,0	363,9		12
Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, аскорбиновая кислота)	180	0,1	0,1	19,7	80,4	40,0	13
хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Калач сметанный (яйцо, сметана, сахар, соль йодированная, сода, масло сливочное, молоко, мука)	70	10,3	9,8	37,6	278		14
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87		15
Итого за второй день		53,94	66,2	246	1763	50,0	

	пищевая ценность, гр.				Энергетическая ценность ккал.	Витамин С мг.	№ рецептуры
	грамм	белки	жиры	углеводы			
День 3							
Завтрак							
Суп молочный с вермишелью (молоко, сахар, соль йодированная, вермишель, сливочное масло)	200	6,3	6,7	30,8	207,5		16
Хлеб с вареной сгущенкой	35	2,6	1,5	19,0	95		17
Чай черный с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4		3
Второй завтрак							
Сок фруктовый промышленного производства для питания детей дошкольного возраста	150/200	1,35	0,4	20,2	92	10,0	
Обед							
Салат овощной (отварные картофель, морковь; ошпаренный зеленый консервированный горошек, ошпаренный лук репчатый, растительное масло, соль йодированная)	50	0,75	5,9	7,6	87,5		18
Суп свекольный (мясо говядина на кости, картофель, свекла, сметана, соль йодированная, морковь, лук репчатый, растительное масло)	200	14,9	15,6	15,5	257		19
Ежики в сметанном соусе (мясо говядина, рис отварной, лук репчатый, соль, мука, морковь, лук репчатый, соль йодированная, сметана)	180	18,1	21,0	27,8	368,8		20
Кисель (ягода брусника или клюква или облепиха, сахар, картофельный крахмал, аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,1	30,4	121,5	40,0	21
Хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Ванилины с повидлом (молоко, яйцо, сахар, сливочное масло, растительное масло, соль йодированная, мука, повидло)	100	5,6	13,1	43,1	313,1		42
Чай черный с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4		10
Итого за третий день		55,06	66,9	248,6	1797,2	50,0	

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность, гр.			Энергетическая ценность ккал	Витамин С мг.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
День 4							
Завтрак							
Каша молочная рисовая (молоко, сахар, соль йодированная, рис круглый, масло сливочное)	200	3,3	6,9	51,9	279,6		22
Хлеб	25	1,9	0,6	13,4	63,5		
Конфета шоколадная	15	0,4	1,6	11,5	59,4		
Чай черный с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4		3
Второй завтрак							
Фрукт свежий: Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	10	
Обед							
<i>С 1 марта по 1 июня сок.</i> Суп рыбный (сайра консервированная в собственном соку, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	200	13,6	12,6	19,8	243,4		23
Лапша отварная с гуляшом (лапша, соль йодированная, растительное масло, мясо говядина, морковь, лук репчатый, мука)	180	18,7	25,5	35	449		24
Компот из чернослива (чернослив, сахар, аскорбиновая кислота)	180	0,72	0,01	28,0	114,8	40,0	25
хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Омлет (яйцо, молоко, соль йодированная, мука)	100	9,6	15,4	1,9	184		26
хлеб	25	1,9	0,6	13,4	63,5		
Чай черный с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4		10
Итого за четвертый день		56,9	65,83	250,4	1807	50,0	

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность, гр.			Энергетическая ценность ккал	Витамин С мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
День 5 <i>пятидневка</i>							
Завтрак							
Каша молочная овсяная (молоко, сахар, соль йодированная, крупа овсяная, масло сливочное)	200	8,7	12,0	54,1	360,2		27
Хлеб	25	1,9	0,6	13,4	63,5		
Мармелад	10	0	0,01	7,7	29,6		
Какао напиток с молоком	180	6,0	5,1	24,1	164,7		28
Второй завтрак							
Сок фруктовый промышленного производства для питания детей дошкольного возраста	150 <i>доо</i>	1,35	0,3	12,2	54	10,0	
Обед							
Салат морковный (тертые свежие очищенные морковь и яблоко, сахар, растительное масло)	50	0,76	0,26	8,6	38,9		29
Суп крестьянский с пшеном (мясо говядина тушеное, картофель, пшено крупа, морковь, лук репчатый, растительное масло, соль йодированная, сметана)	200	15,2	14,0	17,0	251,4		30
Картофельное пюре с мясной котлетой (картофель, соль йодированная, молоко, сливочное масло, мясо говядина, лук репчатый, морковь, растительное масло, мука)	180	16,37	25,9	40,4	453,4		31
Морс из свежих замороженных ягод (ягоды клюква или брусника, сахар, аскорбиновая кислота)	180	0,32	0	19,5	81,7	40,0	32
хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Снежок	100	4,3	2,0	6,2	60		
Печенье	50	2,4	1,4	38,9	168		
Чай черный	180	0	0	0	3		33
Итого за пятый день		61,1	62,8	268,9	1855,4	50,0	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, гр.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С мг.	№ рецептуры
	грамм	белки	жиры	углеводы			
День 6 понедельник							
Завтрак							
Каша молочная ячневая (молоко, сахар, соль йодированная, крупа ячневая, масло сливочное)	200	7,6	9,7	64,5	371,6		34
Хлеб со сливочным маслом	35	1,96	8,9	13,5	138,3		9
Чай черный с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4		10
Второй завтрак							
Сок фруктовый промышленного производства для питания детей дошкольного возраста	150 / 200	1,35	0,3	12,2	54	10,0	
Обед							
Салат кукурузный (ошпаренная консервированная кукуруза, ошпаренный репчатый лук, соль йодированная, растительное масло)	50	1,4	3,1	4,0	49,7		35
Суп щи (мясо говядина тушеная, картофель, капуста свежая или квашеная, морковь, лук репчатый, растительное масло, соль йодированная)	200	14,9	15,6	15,5	257,1		36
Гуляш из мяса с гречневой кашей (гречка, соль йодированная, мясо говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука)	180	18,4	12,8	43,9	364,1		37
Компот из свежих фруктов (яблоки и груши, сахар, аскорбиновая кислота)	180	0,1	0,1	19,7	80,4	40,0	38
хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Пряники	70	3,4	2,0	54,4	235,2		
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87		15
Итого за шестой день		56,42	58,32	279,3	1833	50,0	

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность, гр.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С мг.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
День 7 вторник.							
Завтрак							
Лапша отварная с сыром (лапша, соль йодированная, масло сливочное, сыр твердый высшего сорта)	200	15,9	18,8	43	406		39
Хлеб	25	1,9	0,6	13,4	63,5		
Зефир белый	50	0,4	0	39,15	149,5		
Чай черный с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4		10
Второй завтрак							
Сок фруктовый промышленного производства для питания детей дошкольного возраста	150 <i>1000</i>	1,35	0,3	12,2	54	10,0	
Обед							
Суп с гречками и яйцом (мясо говядина тушеное, рис, морковь, репчатый лук, растительное масло, яйцо отварное, подсушенный в духовом шкафу хлеб)	200	8,0	14,0	31,8	285,2		45
Капуста тушеная с мясом (капуста свежая, мясо говядина, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное)	180	9,4	10,8	9,7	202,3		41
Кисель (ягоды свежемороженые клюква или брусника или облепиха, сахар, крахмал картофельный, аскорбиновая кислота)	180	0,18	0,1	30,4	121,5	40,0	21
хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Блины со сгущенным молоком (молоко, яйца, сахар, соль йодированная, сода, мука, сливочное масло, растительное масло, сгущенное молоко)	100	5,6	13,1	43,1	313,1		42
Чай черный с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4		3
Итого за седьмой день		48,01	60,3	276,95	1849,9	50,0	

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность, гр.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С мг.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
День 8 среда							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (молоко, сахар, соль йодированная, пшено крупа, сливочное масло)	200	8,7	9,7	52,8	338,1		43
Хлеб со сливочным маслом	35	1,96	8,9	13,5	138,3		9
Чай черный с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4		10
Второй завтрак							
Сок фруктовый промышленного производства для питания детей дошкольного возраста	150 <i>/200</i>	1,35	0,3	12,2	54	10,0	
Обед							
Салат винегрет (отварные свекла, картофель, морковь, ошпаренный репчатый лук, консервированный зеленый горошек, растительное масло, йодированная соль)	50	0,75	5,75	7,6	85,6		44
Суп с клецками (мясо говядина тушеное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, яйцо, мука)	200	20,9	11,1	7,4	212,4		40
Плов (мясо говядина, рис, морковь, репчатый лук, растительное масло, йодированная соль)	180	14,4	7,2	70,2	394,2		46
Напиток из шиповника (сушеные плоды шиповника, сахар, аскорбиновая кислота)	180	0,77	0	21,0	89,2	50,0	47
хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Вафли	80	2,6	2,2	64,1	273,6		
Чай черный с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4		3
Итого за восьмой день		56,71	47,75	303,0	1840,2	50,0	

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность, гр.			Энергетическая ценность, ккал. ккал.	Витамин С мг.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
День 9 <i>Шмберг</i>							
Завтрак							
Каша молочная кукурузная (молоко, сахар, соль йодированная, кукурузная крупа, сливочное масло)	200	7,6	9,7	64,5	371,6		48
Хлеб с сыром твердым	40	5,8	4,6	13,9	116,8		49
Какао напиток с молоком	180	6,0	5,1	24,1	164,7		28
Второй завтрак							
Фрукт свежий: Груша	120	0,48	0	12,84	50,4	10,0	
Обед							
Суп борщ (мясо говядина тушеное, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, капуста свежая или квашеная, соль йодированная, растительное масло, сметана)	200	14,9	15,6	15,5	257,1		50
Пюре картофельное с рыбной запеканкой (картофель, молоко, сливочное масло, соль йодированная, горбуша свежемороженая, лук репчатый, яйцо, мука)	180	16,37	25,9	40,4	453,4		51
Компот из кураги (курага, сахар, аскорбиновая кислота)	180	0,72	0,01	28,0	114,8	40,0	7
хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Пирожок с повидлом (мука, молоко, сахар, соль йодированная, яйцо, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные, повидло яблочное)	70	4,6	6,8	39,4	245,8		52
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4		10
Итого за девятый день		60,45	68,91	278,04	1952,0	50,0	

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность, гр.			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С мг.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
День 10							
Завтрак							
Каша молочная сборная «Дружба» олоко, сахар, соль йодированная, рис, гречка, сливочное масло)	200	9,2	10,7	52,87	336		53
Хлеб	25	1,9	0,6	13,4	63,5		
Конфета шоколадная	15	0,4	1,6	11,5	59,4		3
Чай черный с молоком	180	1,3	1,4	14,8	77,4		
Второй завтрак							
Йогурт питьевой	100	4,3	2,0	6,2	60		
Обед							
<i>Заварил из горошка</i> Суп рассольник (мясо говядина ушеное, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, растительное масло, соль йодированная, сметана)	200	15,1	14,04	17,0	251,4		54
ляш из печени с лапшой (лапша, соль йодированная, растительное масло, печень говяжья, морковь, лук репчатый, мука)	180	18,4	12,8	43,9	364,1		55
Компот из свежих фруктов (яблоки и груши, сахар, аскорбиновая кислота)	180	0,1	0,1	19,7	80,4	45,0	38
хлеб	50	3,8	1,2	26,8	127		
Полдник							
Пряники	70	3,4	2,0	54,4	235,2		15
Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87		
Итого за десятый день		62,1	51,24	267,67	1741,4	45,0	