



Утверждаю  
И.о.заведующего МБДОУ д/с № 4  
Ю.В. Кудлаева  
04 2022 г

## Перспективное 10 дневное меню в МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска

1-3 года

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: 1-3 лет 11 часов  
Возрастная категория от 1 года до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с сахаром 1-3 года	150	9	2,295	9,75	95,655		411,03
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным сахаром 1-3 лет	160	5,86	4,496	28,128	176,416		219,07
	Печенье 1-3 год	25	1,88	2,95	18,73	108,99		509
	Банан	100	2	1	25	117	13	130,02
Итого за			18,74	10,741	81,608	498,061	13	
Обед	Суп картофельный с клецками 1-3 года	180	1,476	2,232	9,054	62,208	9	91,03
	Голубцы ленивые -Соус сметанный с томатом и луком - Соус сметанный 1-3 года	200	17,68	11,36	25,06	273,2	47	315,04
	Компот из сухофруктов 1-3 года	150	0,33	0,015	20,82	84,735	0,6	122
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,299	63,096		421,02
Итого за			21,286	13,907	68,233	483,239	56,6	
Полдник	Запеканка из творога с вареньем 1-3 года	100/30	12,8	11,5	31,13	279,22		251,01
	Молоко кипяченое 1-3 года	150	4,575	4,08	7,575	85,32		965
	Хлеб пшеничный	45	3,10	1,40	15,00	85		509
Итого за			20,475	16,98	53,705	449,54	1,81	
Итого за			60,501	41,628	203,546	1430,84	71,41	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-3 лет 11 часов  
 Возрастная категория от 1 года до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный 1-3 года	120	9,42	10,872	3,852	150,936		229,03
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	2,808	2,394	12,762	83,826		414,02
	Бутерброды с маслом и сыром 1-3 года	47	5	6	16	138		3,04
	Яблоки 1-3 года	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	140,02
	Итого за			17,628	19,666	42,414	417,162	10
Обед	Борщ с мясом 1-3 года	180	1,152	3,492	7,866	67,5	18	68,03
	Плов 1-3 года	180	11,554	16,234	38,7	347,122	1	321,02
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,3	63,1		421,02
	Компот из свежемороженых ягод 1-3 года	150	0,15	0,06	13,065	53,4		123,04
	Итого за			20,778	31,698	58,747	531,122	35
Полдник	Винегрет овощной 1-3 года	120	2	3	11	79	15	46,01
	Яйцо вареное вкрутую сад 1/2	25	3,18	2,88	0,175	39,34		406,01
	Кисель витаминизированный 1-3 года	150			2	8		118,02
	Хлеб пшеничный 1-3 года	30	1,842	0,642	12,558	63,378		420,03
Итого за Полдник			7,022	6,522	25,733	189,718	15	
Итого за день			45,428	57,886	126,894	1383,262	60	

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-3 лет 11 часов

Возрастная категория от 1 года до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	----- № ----- рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая 1-3 года	170	6,76	10,42	25,86	224,26		0,43
	Чай с сахаром 1-3 года	160	10,8	2,754	11,7	114,786		411,03
	Бутерброды с маслом 1-3 года	40	2,448	7,552	14,62	136,24		1,03
	Банан	100	2	1	25	117	13	130,02
	<b>Итого за</b>			<b>10,878</b>	<b>13396</b>	<b>80,58</b>	<b>592,286</b>	<b>3</b>
Обед	Салат из свеклы 1-3 года	40	0,5985	3,2985	2,7	42,885	6	34,02
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1-3 года	180	4,77	3,726	11,124	97,11	13	89,01
	Пюре картофельное 1-3 года	120	2,448	3,84	16,356	109,8	20	339,02
	Печень по-строгановски 1-3 года	65	9,36	3,757	2,3075	78,9815	1	102,02
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,299	63,096		421,02
	Кисель витаминизированный 1-3 года	150			2	2		118,02
	<b>Итого за</b>			<b>17,5365</b>	<b>17,3485</b>	<b>52,6395</b>	<b>479,091</b>	<b>40</b>
Полдник	Суфле творожное с джемом 1-3 года	100/30	14,3	8,97	12,28	192,8		251,01
	Молоко кипяченое 1-3 года	150	4,575	4,08	7,575	85,005		419,02
	Хлеб пшеничный 1-3 года	30	1,842	0,642	12,558	63,378		420,03
	<b>Итого за полдник</b>		<b>17,367</b>	<b>13,692</b>	<b>35,015</b>	<b>329</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>45,897</b>	<b>42,032</b>	<b>157,308</b>	<b>1400,295</b>	<b>43</b>		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-3 лет 11 часов

Возрастная категория от 1 года до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями 1-3 года	150	5,05	4,985	17,96	137,385		100,03
	Какао с молоком 1- 3 года	160	5,38	4,78	13,98	123,26		416,03
	Бутерброды с маслом и сыром 1-3года	47	5,32	6,17	16,26	138,65		3,04
	Кефир, йогурт, простокваша, ряженка, айран 1-3 года	150	4,2	5,1	6,4	84,7	1	420,02
Итого за			17,35	21,585	55,9	483,995	1	
Обед								
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный) 1-3 г/ля	180	4,32	8,17	10,11	129,83	9	80,02
	Капуста, тушенная в молоке 1-3 года	120	4,156	2,15	13,18	91,56	69	355,02
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 1-3 года с полливой	60	13,2	15,1	14,08	239,23	1	299,02
	Компот из сухофруктов 1-3 года	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	122
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,299	63,096		421,02
Итого за			23,356	25,63	47,692	604,296	79	
Полдник								
	Рагу из овощей с соусом сметанным - Соус сметанный ясли 1-3 лет	120	2,113	9,18	12,08	140,69	31	148,04
	Чай с лимоном 1-3 года	150	0,075		10,35	40,5		412,02
	Яблоки 1-3 года	100	0,4	0,4	9,8	44	10	140,02
	Хлеб пшеничный 1-3 года	30	1,842	0,642	12,558	63,378		420,03
Итого за полдник			4,18	9,562	43,148	269,5	41	
Итого за день			46,235	55,984	145,006	1357,779	121	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-3 лет 11 часов

Возрастная категория от 1 года до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая 1-3 года	150	4,5	6,15	21,975	161,25		0,44
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	2,808	2,394	12,762	83,826		414,02
	Бутерброды с маслом и сыром 1-3 года	47	5,32	6,17	16,26	138,65		3,04
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Итого за			13,028	21,164	15,15	429,076	5	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного и огурца 1-3 года	60	1,788	3,114	3,75	42,45	2	10,02
	Суп рыбный 1-3 года	180	11,466	0,54	8,298	94,896	6	41,03
	Рыба, припущенная с овощами с соусом томатным - Соус томатный 1-3 года	60	11,123	3,32	4,16	88,363	2	258,02
	Пюре картофельное 1-3	120	3,59	4,736	17,46	113,36	20	339,02
	Компот из свежемороженой ягод 1-3 года	150			13,12	51,08		123,04
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,299	63,096		421,02
	Итого за			26,236	16,386	54,389	464,168	30
Полдник	Булочка домашняя 1-3 года	80	5,1	8,69	37,47	239,08		469,02
	Кефир, простокваша, ряженка, айран 1-3 года	150	4,2	5,1	6,4	84,7	1	420,02
	Банан	100	2	1	25	117	13	130,02
Итого за полдник			11,3	14,79	68,87	442,78	1	
Итого за день			52,362	47,365	172,14	1336,024	34	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-3 лет 11 часов  
 Возрастная категория от 1 года до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рассыпчатая с маслом и сахаром гречневая	150	8,58	5,79	38,52	240,51		179,03
	сахаром гречневая 1-3 гола							
	Бутерброды с маслом 1-3 года	40	2,448	7,55	14,62	136,222		1,03
	Чай с сахаром 1-3 года	150	10,8	2,754	11,7	114,786		411,03
	Кефир, йогурт, простокваша, ряженка, айран 1-3 года	150	4,2	5,1	6,4	84,7	1	420,02
Итого за			26,028	21,194	71,24	576,218	3	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	120	1,65	6,252	10,284	104,004	11	23,03
	Борщ с капустой (квашеной капустой) картофелем 1-3 гола	180	1,674	5,94	9,774	99,252	10	63,02
	Рулет с луком и яйцам – соус сметанный 1- 3 года	90	11,187	9,225	8,802	162,981	1	312,03
	Кисель витаминизированный 1- 3 года	150			2	8		118,02
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,3	63,1		421,02
Итого за			16,311	21,717	44,16	437,337	22	
Полдник	Сырники из творога с вареньем 1-3 года	110/30	14,85	21,681	3,058	266,761		245,03
	Молоко кипяченое 1-3 года	150	4,575	4,08	7,575	85,32		419,02
	Хлеб пшеничный 1-3 года	30	1,842	0,642	12,558	63,378		420,03
Итого за полдник			21,267	26,403	23,191	415,459		
Итого за день			43	54	152	1429,014	25	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-3 лет 11 часов

Возрастная категория от 1 года до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" жидкая 1-3 года	150	4,995	8,25	16,98	162,15		0,45
	Чай с молоком или сливками 1 - 3 года	150	2,66	2,33	11,31	76,85		413,04
	Бутерброды с маслом 1-3 года	40	2,448	7,55	14,62	136,222		1,03
	Банан	100	2	1	25	117	13	130,02
	<b>Итого за</b>			<b>12,103</b>	<b>19,13</b>	<b>67,91</b>	<b>492,222</b>	<b>13</b>
Обед	Салат из свежих огурцов 1-3 года	45	0,342	2,74	1,07	30,308	6	13,02
	Суп картофельный с бобовыми 1-3 года	180	3,69	3,852	11,61	95,868	9	87,02
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года	64	8,25	6,521	2,1	100,089	1	293,02
	Пюре картофельное 1-3	120	2,448	3,84	16,36	109,729	20	339,02
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года	150	0,78	0	20,22	80,58		394,03
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,3	63,1		421,02
	<b>Итого за</b>			<b>17,31</b>	<b>17,253</b>	<b>64,66</b>	<b>483,157</b>	<b>36</b>
Полдник	Овощи в молочном соусе жидком (1-й вариант) - Соус молочный 1-3 года	160	3,296	3,024	14,128	234,27	47	350,02
	Кисель витаминизированный 1-3 года	150			2	8		118,02
	Хлеб пшеничный 1-3 года	30	1,842	0,642	12,558	63,378		420,03
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,138</b>	<b>3,666</b>	<b>28,686</b>	<b>410,56</b>	<b>47</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,751</b>	<b>44,149</b>	<b>142,656</b>	<b>1385,939</b>	<b>84</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-3 лет 11 часов

Возрастная категория от 1 года до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром 1-3 лет - Каша рисовая жидкая 1- 3 лет	150	3,75	6,15	22,73	161,27		199,06
	Какао с молоком 1-3 года	150	4,65	4,8	16,77	128,88		416,03
	Бутерброды с маслом 1-3 года	40	2,448	7,55	14,62	136,222		1,03
	Яблоки 1-3 года	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	140,02
Итого за			11,248	18,9	63,92	470,772	10	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными 1-3 года	45	0,648	2,75	3,1	39,742	7	37,02
	Щи из свежей капусты с картофелем 1-3 года	180	1,26	3,51	5,1	57,03	22	73,02
	Жаркое по-домашнему 1-3 года	180	9,56	8,774	17,46	187,046	24	292,01
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года	150	1,46	4,1	16,64	114,23		394
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,3	63,1		421,02
	Итого за			14,728	19,434	42,3	461,148	58
Полдник	Пудинг из творога (запеченный) - с повидлом с печеньем 1- 3 года	100/30	13,9	11	23,2	247,4		249,02
	Молоко кипяченое 1-3 года	150	4,575	4,08	7,575	85,32		419,02
	Печенье 1-3 год	25	1,88	2,95	8,73	68,99		509
	Итого за			20,355	18,03	39,505	401,71	
Итого за			45,967	56,364	145,725	1333,63	68	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-3 лет 11 часов

Возрастная категория от 1 года до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром - Каша ячневая вязкая сал 1-3 лет	150	4,38	4,56	24,21	155,4		182,03
	Бутерброды с маслом и сыром 1-3 года	47	4,7	4,8	14,77	121,08		3,04
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	2,808	2,394	12,762	83,826		414,02
	Банан 1-3 года	100	2	1	25	117	10	140,02
Итого за			13,888	12,754	76,742	477,306	10	
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной 1-3 года	180	3,67	1,53	9,162	65,098	7,9	44
	Изделия макаронные отварные 1-3 года	110	4,23	0,605	22,84	113,725		246
	Суфле из отварной курицы 1-3 года	60	12,54	10,74	2,64	157,38	0,43	110
	Кисель витаминизированный 1-3 года	150			2	8		118,02
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,299	63,096		421,02
Итого за			22,24	13,175	49,941	407,299	8,33	
Полдник	Пюре картофельное 1-3	120	2,448	4,84	16,36	168,792	20	339,02
	Сельдь с луком 1-3 года	40	4,176	9,9	4,33	123,124	1,18	233
	Чай с сахаром 1-3 года	150	10,8	2,754	11,7	114,786		411,03
	Хлеб пшеничный 1-3 года	30	1,842	0,642	12,558	63,378		2,02
Итого за полдник			19,266	17,136	41,948	470,08	21,18	
Итого за день			55,394	43,065	168,631	1354,685	39,51	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-3 лет 11 часов  
Возрастная категория от 1 года до 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" 1- 3 года	150	4,74	7,635	19,76	166,715		66,02
	Бутерброды с маслом 1-3 года	40	2,448	7,55	14,62	136,222		1,03
	Чай с сахаром 1-3 года	150	10,8	2,754	11,7	114,786		411,03
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
	<b>Итого за</b>			<b>18,388</b>	<b>18,239</b>	<b>56,38</b>	<b>463,723</b>	<b>3</b>
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными 1-3 года	45	0,65	2,745	3,006	39,329	7	37,02
	Рыба, запеченная в омлете 1-3 года	160	28,37	7,39	4,672	198,678	1	263,02
	Суп рыбный со сметаной 1-3	180	12,5	0,54	8,3	88,06	8	41,04
	Компот из сухофруктов 1-3 года	150	1,46	4,1	16,64	109,3	0,6	122
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	1,8	0,3	13,299	63,096		421,02
	<b>Итого за</b>			<b>44,78</b>	<b>15,075</b>	<b>45,917</b>	<b>498,463</b>	<b>16,6</b>
Полдник	Булочка ванильная 1-3 года	80	6,32	6,496	43,58	258,064		450,02
	Кисель витаминизированный 1-3 года	150			2	8		118,02
	Яблоки 1-3 года	100	0,4	0,4	9,8	44,40	10	140,02
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,72</b>	<b>6,896</b>	<b>55,38</b>	<b>410,464</b>	<b>10</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,238</b>	<b>40,06</b>	<b>162,527</b>	<b>1372,65</b>	<b>29,6</b>	