

Искорцева Н.С.

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с №19
Приказ №104 от 22.12.2023г**Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет**

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У			
День 1	Каша пшенная на молоке с маслом	150	200	4,9/6,5	4,4/6,0	24,4/32,5	124/165	0,4/0,4	11/4
Завтрак	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	2,7/3,0	2,6/2,9	12,0/13,4	48/53	0,5/0,5	13/10
	Бутерброд с маслом	30/6	35/7	2,3/2,7	4,6/5,3	14,1/16,5	108/126	0,0/0,0	1/13
2 завтр.	Сок или фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	14/8
Обед	Помидор	30	50	0,4/0,6	0,08/0,12	1,52/2,28	43/64	9,0/13,5	15/1/1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	180	1,0/1,2	2,0/2,4	7,5/9,0	49/59	3,4/4,1	13/2
	Капуста тушеная	120	150	2,8/3,5	2,3/2,9	13,8/17,4	79/99	25,0/31,3	8/3
	Биточки из говядины	50	70	7,1/10,0	6,9/9,7	3,2/4,5	189/234	0,0/0,0	14/8
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4/0,4	0,0/0,0	14,9/17,9	54/65	10,9/13,0	6/10
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/0,4;0,2	10;7,2/12,3;9,6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	70	8,5/10,5	8,1/9,9	27,3/3,2	184/221	0,12/0,14	6/12
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4/5,2	4,8/5,8	6,0/7,2	90/105	1,1/1,3	-
Итого за 1 день		1211	1494	38,4/47,1	39,2/48,6	161,1/198,4	1125/1392	59,01/74,3	
День 2	Макароны с сыром	130	160	6,3/7,8	5,0/6,1	27,7/34,1	138/219	0,0/0,0	43-2/3
Завтрак	Какао со сгущенным молоком	180	200	3,5/3,9	3,1/3,5	22,1/24,5	64/135	0,5/0,5	14/10
	Хлеб с джемом	30/7	35/10	1,2/1,4	0,45/0,52	18,45/21,5	83/103	0,2/0,26	1/31/1
2 завтр.	Сок или фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	
	Салат капустный с раст.масл	40	60	0,4/0,6	2,7/4,0	4,8/7,2	42/63	9,6/14,4	8/1
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	150	180	1,4/1,6	3,3/4,0	9,4/11,3	88/97	6,3/7,6	10/2
	Биточки рыбные	50	70	8,23/10,97	1,2/1,6	4,79/6,39	88/121	0,38/0,51	9/7
	Пюре картофельное	110	130	2,1/2,7	2,8/3,7	14,9/19,4	117/135	7,2/9,3	4,3
	Компот из кураги	150	180	0,2/0,3	0,0/0,0	14,5/17,3	53/64	37,6/45,1	4/10
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/0,4;0,2	10;7,2/12,3;9,6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130	150	10,3/13,7	5,7/7,6	12,4/16,6	192/268	0,1/0,1	6/5
	Чай с лимоном	150	180	0,1/0,1	-	6,8/8,2	27/32	0,6/0,7	11/10
Итого за 2 день		1182	1437	34,5/44,2	25,4/32,6	166,7/207,5	1049/1438	78,8/100,0	

Дни	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы
		ясли	сад	Б	Ж	У			
День 3	Каша молочная ассорти (рисово-пшенная) с маслом	150	200	4,5/6,0	4,5/6,0	21,2/28,4	121/161	0,1/0,1	19/4
Завтрак	Хлеб с сыром	30/5	35/7	3,8/4,5	1,86/3,4	14,01/16,3	104/117	0,07/0,09	3/13
	Чай с молоком	180	200	1,08/1,3	1,08/1,3	8,4/10,1	45/55	0,1/0,2	12/10
2 завтр.	Сок или фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	
Обед	Огурец	30	50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	45/61	1,5/2,5	-
	Свекольник с мясом со сметаной	150	180	1,3/1,6	3,3/3,9	10,3/12,4	98/121	4,1/4,9	5/2
	Голубцы ленивые с соусом красным	110	130	6,3/8,1	6,5/8,4	6,4/8,3	159/190	1,7/2,2	31/8
	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,5/0,6	0,0/0,0	17,8/21,3	64/77	37,6/45,2	5/10
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/ 0,4;0,2	10;7,2/12,3;9,6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
Полдник	Расстегай с рыбой	50	70	3/3,5	3,8/4,4	16,2/19	166/232	0,9/1,04	74
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4/5,2	4,8/5,8	6,0/7,2	87/105	1,1/1,3	-
Итого за 3 день		1140	1384	30,32/37,8	26,42/34,15	146,0/182,5	1046/1350	63/78,6	
День 4	Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком	120/10	150/15	19,1/22,1	15,7/18,2	18,0/20,9	201/286	0,3/0,3	19/5
	Кофейный напиток с молоком	180	200	0,0/0,0	0,0/0,0	6,8/9,1	25/31	0,0/0,0	10/10
	Хлеб с маслом	30/6	35/7	2,3/2,7	4,6/5,3	14,1/16,5	108/126	0,0/0,0	1/13
2 завтр.	Сок или фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	
Обед	Салат из моркови с раст.маслом	40	60	0,5/0,7	2,6/4,0	5,2/7,9	32/53	1,8/2,6	10/1
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	150	180	1,1/1,3	1,9/2,3	5,6/6,7	40/48	8,1/9,8	6/2
	Бефстроганов из мяса	60	80	9,8/13,1	9,7/12,9	4,9/6,5	149/197	0,7/0,9	8/8
	Греча рассыпчатая	110	130	6,2/7,5	5,0/5,9	33,4/39,6	188/223	17,5/20,6	44/3
	Кисель	150	180	0,1/0,1	0,0/0,0	15,7/18,9	60/72	31,7/38,1	8/10
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/ 0,4;0,2	10;7,2/12,3;9,6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
Полдник	Пудинг маннй с яблоком	50	70	2,3/3,2	2,5/3,5	12,7/17,8	150/210	0,8/1,1	4/5
	Напиток из шиповника	150	180	0,2/0,2	0,1/0,1	16,3/18,2	59/65	80,1/89,0	15/10
Итого за 4 день		1191	1434	45,4/55,7	43,1/53,6	166/206	1169/1512	157,6/184, 4	

	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы
		Ясли	сад	Б	Ж	У			
День 5	Каша рисовая на молоке	150	200	4,5/6,0	4,3/5,8	32,7/43,7	141/190	0,4/0,5	7/4
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/4	35/7/7	4,4/5,17	5,8/6,7	12,6/14,8	121/148	0,1/0,1	4/13
	Чай с лимоном	180	200	0,1/0,1	-	6,8/8,2	27/32	0,6/0,7	11/10
2 завтр.	Фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	
Обед	Салат капустный с кукурузой, луком и раст. маслом	40	60	0,7/1,0	2,7/4,0	4,8/7,1	43/64	12,0/18,0	4/1
	Суп на курином бульоне с клецками	150	180	1,4/1,7	2,1/2,5	9,0/10,8	58/70	0,3/0,3	20/2
	Суфле из мяса птиц	60	80	11,9/15,8	13,6/18,2	2,7/3,6	190/251	0,3/0,4	8/9
	Гарнир овощной сборный	110	130	2,4/2,8	2,2/2,6	14,6/17,4	77/91	4,3/5,0	15/3
	Ясли-сок; сад-витаминный напиток	150	200	0,4/0,5	0,0/0,0	14,9/19,9	54/72	37,6/45,1	78
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/0,4;0,2	10;7,2/12,3;9,6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
Полдник	Кондитерское изделие	25	40	1,12/3	1,5/4	11,17/29,8	85/136	0,0/0,0	-
	Молоко	180	200	3,5/3,9	3,1/3,5	22,1/24,5	121/135	0,5/0,5	14/10
Итого за 5 день		1220	1501	34,2/44,7	36,3/48,7	164,5/223,7	1074/1390	72,7/92,6	
День 6	Каша манная на молоке с маслом	150	200	3,9/5,3	3,8/5,1	21,4/28,6	120/178	0,4/0,4	5/4
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	2,7/3,0	2,6/2,9	12,0/13,4	48/53	0,5/0,5	13/10
	Хлеб с маслом	30/6	35/7	2,3/2,7	4,6/5,3	14,1/16,5	108/126	0,0/0,0	1/13
2 завтр.	Сок или фрукты	150	200	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	
	Горошек зеленый с луком	40	50	1,2/1,5	1,5/1,9	4,5/5,6	29/36	3,9/4,9	1/1
	Суп крестьянский на мясном бульоне с крупой и сметаной	150	180	1,0/1,2	1,6/1,9	7,5/9,1	56/65	3,4/4,1	12/2
	Жаркое	150	180	11,3/13,6	10,4/12,4	14,1/16,9	289/347	5,3/6,4	6/8
	Компот из свежих яблок и кураги	150	180	0,2/0,3	0,0/0,0	14,5/17,3	53/64	37,6/45,1	1/10
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/0,4;0,2	10;7,2/12,3;9,6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
Полдник	Ватрушка с творогом	50	70	3,0/7,9	3,3/7,56	10,8/25,0	122/133	0,12/0,14	5/12
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4/5,2	4,8/5,8	6,0/7,2	87/105	1,1/1,3	0
Итого за 6 день		1191	1419	36,7/43,8	38,9/45,2	159/192,3	1069/1308	68,8/84,6	

	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Н рецептур ы
		ясли	сад	Б	Ж	У			
День 7	Суп молочный с крупой	150	180	2,6/3,5	3,1/4,2	10,8/14,5	81/108	0,4/0,5	22/2
Завтрак	Какао со сгущенным молоком	180	200	3,5/3,9	3,1/3,5	22,1/24,5	101/112	0,5/0,5	2/6
	Хлеб с джемом	30/7	35/10	1,2/1,4	0,45/0,52	18,45/21,5	83/97	0,2/0,26	1/31/1
2 застр.	Сок или фрукты	90	100	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60	0,5/0,7	3,3/4,3	3,1/4,6	46/61	1,0/1,4	23/1
	Уха рыбацкая	150	180	5,1/6,2	1,6/1,9	8,2/9,8	65/78	4,0/4,8	30/2
	Картофельное пюре с маслом	120	150	2,5/3,1	3,4/4,2	17,9/22,3	128/157	8,5/10,7	3/3
	Фрикадельки мясные в соусе красном	60	80	6,4/8,5	7,0/9,3	3,8/5,1	124/165	0,1/0,1	23/8
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4/0,4	0,0/0,0	14,9/17,9	54/65	10,9/13,0	6/10
	Хлеб ржаной пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/ 0,4;0,2	10;7,2/12,3;9, 6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
Полдник	Манник	50	70	5,4/	3,26/12,31	27,02/22,58	157/240	0,1/0,1	8/12;
	Чай с сахаром	180	200	0,0/0,0	0,0/0,0	6,8/9,1	25/31	0,0/0,0	10/10
Итого за 7 день		1252	1507	31,4/40	26,2/41,63	166,2/195,8	1021/1315	42,3/53,36	
День 8	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	200	4,7/6,4	5,5/7,4	21,8/29,2	131/174	0,4/0,4	8/4
Завтрак	Чай с молоком	180	200	1,08/1,3	1,08/1,3	8,4/10,1	45/55	0,1/0,2	12/10
	Хлеб с сыром	30/5	35/7	3,8/4,5	1,86/3,4	14,01/16,3	104/117	0,07/0,09	3/13
2 застр.	Сок или фрукты	90	100	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	
	Салат капустный с огурцом	40	60	0,4/0,7	2,6/4,0	1,7/2,5	30/45	9,9/14,8	7/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом, со сметаной	150	180	1,3/1,6	0,8/1,0	9,1/11,0	68/82	1,8/2,1	18/2
	Суфле из печени	100	120	14,05/16,06	4,82/5,51	1,92/2,20	248/298	3,09/3,53	35/8
	Компот из замороженных ягод	150	180	0,15/0,18	0,06/0,07	13,0/15,6	52/62	30/36	-
	Хлеб ржаной пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/ 0,4;0,2	10;7,2/12,3;9, 6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	70	4,4/5,3	3,3/3,9	28,2/33,8	106/148	0,1/0,1	8/12
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4/5,2	4,8/5,8	6,0/7,2	87/105	1,1/1,3	-
Итого за 8 день		1140	1394	32,2/39	21,6/28,48	134,3/169,2	1028/1287	64,2/100,1	

Дни	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Н рецептур ы
		Ясли	Сад	Б	Ж	У			
День 9	Омлет с маслом	130/3	150/4	9,8/11,7	13,2/15,7	1,7/2,04	134/155	0,1/0,1	2/6
Завтрак	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	0,0/0,0	0,0/0,0	6,8/9,1	25/31	0,0/0,0	10/10
	Хлеб с маслом	30/6	35/7	2,3/2,7	4,6/5,3	14,1/16,5	108/126	0,0/0,0	1/13
2 завтрак	Сок или фрукты	90	100	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	
Обед	Салат из помидор с раст. маслом	40	60	0,4/0,6	4,0/6,0	1,9/2,8	44/65	9,0/13,5	15/1
	Суп-пюре гороховый с мясом и гречками	150	180	3,9/4,7	1,3/1,6	13,1/15,7	82/96	0,4/0,4	29/2
	Рыбные тефтели	60	80	5,1/6,8	2,7/3,7	5,1/6,9	95/137	0,4/0,4	11/7
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,44/3,18	2,24/2,91	24,75/32,17	141/180	0,0/0,0	45/3
	Напиток шиповника	150	200	0,15/0,2	0,05/0,1	13,5/18,2	49/65	66,75/89	15/10
	Хлеб ржаной пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/0,4;0,2	10;7,2/12,3;9,6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
Полдник	Творожно-морковный пудинг со сгущенным молоком	130	150	8,4/9,6	6,4/7,4	11,5/13,2	126/144	0,5/0,5	18/5
	Какао с молоком	150	180	4,05/4,86	3,75/4,5	16,2/19,44	93/112	1,35/1,62	14/10
Итого за 9 день		1184	1438	40,8/49,2	39,7/48,6	148/181,2	1054/1312	95,1/127,5	
День 10	Каша ячневая на молоке с маслом	150	200	4,5/6,0	3,9/5,3	25,2/33,7	109/141	0,4/0,4	14/4
Завтрак	Чай с лимоном	180	200	0,1/0,1	-	6,8/8,2	27/32	0,6/0,7	11/10
	Хлеб с маслом и сыром	30/6/4	35/7/7	4,4/5,17	5,8/6,7	12,6/14,8	121/148	0,1/0,1	4/13
2 завтр.	Фрукты	90	100	0,6/0,8	0,6/0,8	16/22	70/90	16,6/22	
	Салат из свежих огурцов с р/м.	40	60	0,3/0,4	4,0/5,9	1,3/1,9	40/60	3,6/5,5	14/1
	Борщ на курином бульоне	150	180	1,3/1,6	3,2/3,9	7,6/9,2	60/72	6,5/7,8	2/2
	Мясо кур отварное в соусе	60	80	7,2/9,7	7,9/10,5	1,3/1,8	115/153	0,4/0,5	2/9
	Лапша отварная	110	130	3,5/4,6	2,5/3,3	22,7/29,6	145/210	0,0/0,0	43/3
	Ясли-сок;сад-витаминный напиток	150	200	0,4/0,5	0,0/0,0	14,9/19,9	54/72	37,6/45,1	78
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/15	37/25	2,0;1,2/2,4;1,6	0,3;0,15/0,4;0,2	10;7,2/12,3;9,6	52;35/64;47	0,0/0,0	-
	Кондитерское изделие	25	50	1,12/3	1,5/4	11,17/29,8	85/136	0,0/0,0	-
	Молоко	150	180	4,4/5,2	4,8/5,8	6,0/7,2	121/135	1,1/1,3	-
Итого за 10		1090	1491	31,02/41,0	34,6/46,8	142,7/200	1034/1360	67/83,4	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575739

Владелец Искорцева Наталья Сергеевна

Действителен с 07.11.2023 по 06.11.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128245

Владелец Искорцева Наталья Сергеевна

Действителен с 19.02.2025 по 19.02.2026