

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №57  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «СОЗВЕЗДИЕ» Г. БЕЛГОРОДА

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель ПК  
О. А. Брыткова



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ д/с №57  
Т.В. Панова  
Приказ от 07.09.2023г. №217



**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей 1,5-3лет,  
в МБДОУ д/с №57 г. Белгорода  
с 12-ти часовым пребыванием  
(сезон: весенне-летний)**

г. Белгород

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 1								
Завтрак 1	Каша гречневая с маслом, сахаром	100	5,23	3,53	26,35	158,01		
	Печенье	30	2,11		33,3	122,85		
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
Завтрак 2	Сок	100						N 1
Обед	Суп гороховый	180	5,15	0,43	14,51	91,69	3,84	
	Печень по-строгановски в томатном соусе	80	9,76	14,06	2,74	144,36	0,41	
	Вермишель с маслом	100	3,9	4,1	20,84	138,24		
	Свежие огурцы	50	0,99		2,47	10,4		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4		
	Полдник	Кефир	135	7,48	9,36	12,02	165,73	
	Булочка домашняя	70	2,77	4,46	23,28	144,32		
	Яблоко	95	0,39	0,39	9,59	43,05	15,85	N 140
Ужин 1	Омлет натуральный	90	7,06	8,15	2,88	112,26	0,16	
	Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	60						
	Кисель из яблок	180	1,22		26,12	104,58		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за день 1		1700	63,11	48,64	240,55	1535,96	26,36	
Итого за весь период		1700	63,11	48,64	240,55	1535,96	26,36	
Среднее значение за период		1700	63,11	48,64	240,55	1535,96	26,36	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,11	3,17	15,66			

Заведующий

Т.В. Панова

24.03.2023

дата

Медицинская сестра

Я.А. Сазонова

24.03.2023

дата

Шеф-повар

Е.Н. Бочарова

24.03.2023

дата

Повар

Л.А. Худякова

24.03.2023

дата

Повар

Е.И. Воинова

24.03.2023

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	180	7,34	8,86	32,04	237,6	0,45	
	Булка с маслом и сыром	50	3,75	1,45	25,7	131		
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,33	130,68	6,61	
Завтрак 2	Яблоко	103	0,42	0,42	10,4	46,67	17,18	N 140
	Обед	Суп пшеничный с мясом	180					
Полдник	Плов с мясом	130	6,81	9,14	17,32	210,65		
	Салат со свежими огурцами и помидорами	60						
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,97	90,45		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Кефир	130	7,21	9,01	11,58	159,59		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Ужин 1	Запеканка картофельная с отварной рыбой	100	8,41	8,26	7,21	150,42	4,31
Ужин 2	Свежий помидор	50						
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
Итого за день 2		1628	57,73	46,79	207,31	1455,2	34,65	
Итого за весь период		1628	57,73	46,79	207,31	1455,2	34,65	
Среднее значение за период		1628	57,73	46,79	207,31	1455,2	34,65	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,97	3,22	14,25			

Заведующий Т.В. Панова 24.03.2023 дата  
 Медицинская сестра Я.А. Сазонова 24.03.2023 дата  
 Шеф-повар Е.Н. Бочарова 24.03.2023 дата  
 Повар Л.А. Худякова 24.03.2023 дата  
 Повар Е.И. Воинова 24.03.2023 дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 3								
Завтрак 1	Запеканка творожная	120	13,39	11,74	18,02	237,12		N 268
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Булка с маслом	38	2,85	1,1	19,53	99,55		
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
Завтрак 2	Сок	100						N 1
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150						
	Свежие огурцы	50	0,99		2,47	10,4		
	Биточки мясные в томатном соусе	70	12,24	13,44	6,58	202,58		
	Гречка отварная с маслом сливочным	80	4,56	3,86	21,96	144,27		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
Полдник	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4		
	Кефир	135	7,48	9,36	12,02	165,73		
	Лепешка диетическая	70						N 1
Ужин 1	Яблоко	95	0,39	0,39	9,59	43,05	15,85	N 140
	Молочная вермишель	150						
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за день 3		1708	66,25	52,08	182,31	1423,52	23,04	
Итого за весь период		1708	66,25	52,08	182,31	1423,52	23,04	
Среднее значение за период		1708	66,25	52,08	182,31	1423,52	23,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,65	3,66	12,81			

Заведующий \_\_\_\_\_

Т.В. Панова

*24.03.2023*

дата

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Я.А. Сазонова

*24.03.2023*

дата

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Е.Н. Бочарова

*24.03.2023*

дата

Повар \_\_\_\_\_

Л.А. Худякова

*24.03.2023*

дата

Повар \_\_\_\_\_

Е.И. Воинова

*24.03.2023*

дата



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	180	1,4	4,64	19,67	126		
	Булка с маслом и сыром	38	2,85	1,1	19,53	99,56		
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
Завтрак 2	Сок	100						N 1
Обед	Суп вермишелевый на кб без картофеля	180						
	Тефтели куринные с рисом в томатном соусе	70						
	Свежий помидор	50						
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4		
Полдник	Кефир	135	7,48	9,36	12,02	165,73		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Яблоко	95	0,39	0,39	9,59	43,05	15,85	N 140
Ужин 1	Котлеты рыбные	70	7,8	3,17	9,67	98,8		
	Пюре картофельное	90	1,91	2,75	4,71	72,63	1,84	
	Свежие огурцы	50	0,99		2,47	10,4		
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за день 4		1698	47,97	32,29	182,05	1162,1	24,78	
Итого за весь период		1698	47,97	32,29	182,05	1162,1	24,78	
Среднее значение за период		1698	47,97	32,29	182,05	1162,1	24,78	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				4,13	2,78	15,67		

Заведующий

Т.В. Панова

24.03.2023

дата

Медицинская сестра

Я.А. Сазонова

24.03.2023

дата

Шеф-повар

Е.Н. Бочарова

24.03.2023

дата

Повар

Л.А. Худякова

24.03.2023

дата


Повар

Е.И. Воинова

24.03.2023

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 5								
Завтрак 1	Яйцо вареное	40						
	Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	40						
	Булка с маслом	38	2,85	1,1	19,53	99,55		
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,33	130,68	6,61	
Завтрак 2	Сок	100						N 1
	Суп гречневый с мясом	150						
Обед	Ленивые голубцы с мясом, с рисом	160	10,7	11,8	17,31	218,63		
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Кефир	135	7,48	9,36	12,02	165,73		
Полдник	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Яблоко	95	0,39	0,39	9,59	43,05	15,85	N 140
	Вареники ленивые с маслом	120	18,05	13,58	14,9	258,71	0,24	N Интернат
Ужин 1	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Печенье	30	2,11		33,3	122,85		
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
	Итого за день 5	1578	59,28	50,23	206,44	1515,72	24,51	
Итого за весь период		1578	59,28	50,23	206,44	1515,72	24,51	
Среднее значение за период		1578	59,28	50,23	206,44	1515,72	24,51	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,91	3,31	13,62			

Заведующий  Т.В. Панова 24.03.2023  
 дата  
 Медицинская сестра Я.А. Сазонова 24.03.2023  
 дата  
 Шеф-повар Е.Н. Бочарова 24.03.2023  
 дата  
 Повар Л.А. Худякова 24.03.2023  
 дата  
 Повар Е.И. Воинова 24.03.2023  
 дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 6								
Завтрак 1	Макароны отварные с маслом, сахаром	100						
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
	Пряник	30	2,34	4,8	18,78	127,8		
Завтрак 2	Сок	100						N 1
Обед	Борщ постный	150	1,2	2,55	6,45	54		
	Оладьи из печени	70	12,24	13,44	6,58	202,58		
	Рис отварной	70	1,68	2,72	13,17	83,66		
	Свежие огурцы	40	0,79		1,98	8,32		
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
Полдник	Кефир	135	7,48	9,36	12,02	165,73		
	Печенье домашнее	60	4,92	3,21	28,98	164,52		
	Яблоко	95	0,39	0,39	9,59	43,05	15,85	N 140
Ужин 1	Каша пшеничная на молоке	140						N 1
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Кисель из яблок	180	1,22		26,12	104,58		
Итого за день 6		1600	49,31	40,63	190,11	1254,2	21,95	
Итого за весь период		1600	49,31	40,63	190,11	1254,2	21,95	
Среднее значение за период		1600	49,31	40,63	190,11	1254,2	21,95	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,93	3,24	15,16			

Заведующий

Т.В. Панова

24.03.2023

дата

Медицинская сестра

Я.А. Сазонова

24.03.2023

дата

Шеф-повар

Е.Н. Бочарова

24.03.2023

дата

Повар

Л.А. Худякова

24.03.2023

дата

Повар


Е.И. Воинова

24.03.2023

дата



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергэти ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 7								
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	3,93	6,27	19,3	150,04	0,45	
	Булка с маслом и сыром	38	2,85	1,1	19,53	99,56		
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
Завтрак 2	Сок	100						N 1
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	213,01	13,75	24,36	251,11	16,5	
	Капуста тушенная с мясом	160						
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4		
Полдник	Кефир	135	7,48	9,36	12,02	165,73		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Яблоко	95	0,39	0,39	9,59	43,05	15,85	N 140
Ужин 1	Котлеты рыбные	70	7,8	3,17	9,67	98,8		
	Рис отварной	70	1,68	2,72	13,17	83,66		
	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,85	3,38	4,43	51,79		
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за день 7		1688	263,13	51,01	216,46	1489,69	39,9	
Итого за весь период		1688	263,13	51,01	216,46	1489,69	39,9	
Среднее значение за период		1688	263,13	51,01	216,46	1489,69	39,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,66	3,42	14,53			


  
 Заведующий Т.В. Панова 24.03.2023 дата  
 Медицинская сестра Я.А. Сазонова 24.03.2023 дата  
 Шеф-повар Е.Н. Бочарова 24.03.2023 дата  
 Повар Л.А. Худякова 24.03.2023 дата  
 Повар Е.И. Воинова 24.03.2023 дата



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 8								
Завтрак 1	Запеканка творожная с морковью	120	13,39	11,74	18,02	237,12		N 268
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Булка с маслом	38	2,85	1,1	19,53	99,55		
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
Завтрак 2	Сок	100						N 1
Обед	Суп рисовый с м/б	180	4,34	2,21	8,8	73,44		
	Картофельная запеканка с мясом	140	14,66	14,52	27,78	300,1		
	Салат из помидоров свежих	50	0,75	7,95	2,2	83,5		
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
Полдник	Кефир	135	7,48	9,36	12,02	165,73		
	Ватрушка с творогом	70	7,32	7,61	23,13	200,61	0,04	
	Яблоко	95	0,39	0,39	9,59	43,05	15,85	N 140
Ужин 1	Каша геркулесовая молочная	180	7,34	8,86	32,04	237,6	0,45	
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
Итого за день 8		1758	82,88	75,93	245,24	1961,52	23,54	
Итого за весь период		1758	82,88	75,93	245,24	1961,52	23,54	
Среднее значение за период		1758	82,88	75,93	245,24	1961,52	23,54	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,23	3,87	12,5			

Заведующий \_\_\_\_\_

Т.В. Панова

24.03.2023

дата

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Я.А. Сазонова

24.03.2023

дата

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Е.Н. Бочарова

24.03.2023

дата

Повар \_\_\_\_\_

Л.А. Худякова

24.03.2023

дата

Повар \_\_\_\_\_

Е.И. Воинова

24.03.2023

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 9								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	6,12	7,83	19,08	122,67		
	Булка с маслом и сыром	40	3	1,16	20,56	104,8		
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
Завтрак 2	Сок	100						N 1
Обед	Ши с курицей	180	5,04	4,79	8,89	105,62		
	Котлета куриная	70	12,26	13,46	6,6	202,97		
	Пюре из гороха	100	11,35	0,79	25,07	152,81		
	Салат из помидоров свежих	50	0,75	7,95	2,2	83,5		
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Кефир	135	7,48	9,36	12,02	165,73		
Полдник	Булка с повидлом	40						N 1
	Яблоко	95	0,39	0,39	9,59	43,05	15,85	N 140
	Тертели из рыбы	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,85	
Ужин 1	Свежие огурцы	50	0,99		2,47	10,4		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
	Итого за день 9	1750	79,23	61,2	204,6	1579,99	23,8	
Итого за весь период		1750	79,23	61,2	204,6	1579,99	23,8	
Среднее значение за период		1750	79,23	61,2	204,6	1579,99	23,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5,01	3,87	12,95			

Заведующий Т.В. Панова 24.03.2023  
 дата  
 Медицинская сестра Я.А. Сазонова 24.03.2023  
 дата  
 Шеф-повар Е.Н. Бочарова 24.03.2023  
 дата  
 Повар Л.А. Худякова 24.03.2023  
 дата  
 Повар Е.И. Воинова 24.03.2023  
 дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день10								
Завтрак 1	Омлет натуральный	90	4,71	5,43	1,92	74,84	0,11	
	Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	40						
	Булка с маслом	38	2,85	1,1	19,53	99,55		
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
Завтрак 2	Сок	100						N 1
	Обед	Суп картофельный с гречками	150	8,2	2,25	24,18	120,42	
	Тефтели с мясом с рисом в томатном соусе	80						
	Салат из помидоров и огурцом с растительным маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58	8,52	
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4		
Полдник	Кефир	135	7,48	9,36	12,02	165,73		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Яблоко	95	0,39	0,39	9,59	43,05	15,85	N 140
Ужин 1	Сырники из творога	70						N 1
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Печенье	30	2,11		33,3	122,85		
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
Итого за день10		1508	50,69	35,01	194,95	1203,83	31,67	
Итого за весь период		1508	50,69	35,01	194,95	1203,83	31,67	
Среднее значение за период		1508	50,69	35,01	194,95	1203,83	31,67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,21	2,91	16,19			

Заведующий  Т.В. Панова 24.03.2023  
 дата  
 Медицинская сестра  Я.А. Сазонова 24.03.2023  
 дата  
 Шеф-повар  Е.Н. Бочарова 24.03.2023  
 дата  
 Повар  Л.А. Худякова 24.03.2023  
 дата  
 Повар  Е.И. Воинова 24.03.2023  
 дата