

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

Г. 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: осенне - зимний)**

г. Белгород





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	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	
	Морковь	60						
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,33	130,68	6,61	
	Булка с маслом и сыром	40	3	1,16	20,56	104,8		
Завтрак 2	Яблоко	103	0,42	0,42	10,4	46,67	17,18	N 140
Обед	Суп пшеничный на м/кб	180						
	Плов с мясом	120	6,28	8,44	15,99	194,44		
	Соленый помидор	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6	
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
Полдник	Кефир	130	7,21	9,01	11,58	159,59		
	Булка	35	2,61	1,02	17,98	91,66		
Ужин 1	Запеканка картофельная с отварной рыбой	120	10,09	9,92	8,65	180,51	5,17	
	Соленый огурец	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 2		1698	60,54	47,72	210,17	1484,22	41,51	
Итого за весь период		1698	60,54	47,72	210,17	1484,22	41,51	
Среднее значение за период		1698	60,54	47,72	210,17	1484,22	41,51	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,08	3,22	14,16			

Заведующий Т.В. Панова 7.09.2023

Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023

Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023

Повар А.Н. Лагутина 7.09.2023

Повар Е.И. Воинова 7.09.2023

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	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,33	130,68	6,61	
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,79		
Завтрак 2	Яблоко	103	0,42	0,42	10,4	46,67	17,18	N 140
Обед	Свекольник на м/к б со сметанной	180						
	Лук	30						
	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		
	Соленый огурец	50	0,99		2,47	10,4		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,97	90,45		
	Кефир	130	7,21	9,01	11,58	159,59		
Полдник	Лепешка диетическая	80						N 1
	Ужин 1	Каша рисовая молочная	180	1,4	4,64	19,67	126	
	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		1718	66,21	55,24	202,08	1525,57	29,99	
Итого за весь период		1718	66,21	55,24	202,08	1525,57	29,99	
Среднее значение за период		1718	66,21	55,24	202,08	1525,57	29,99	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,34	3,62	13,25			

Заведующий  Т.В. Панова 7.09.2023

дата

Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023

дата

Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023

дата

Повар А.Н. Лагутина 7.09.2023

дата

Повар Е.И. Воинова 7.09.2023

дата



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	0,81	
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
	Морковь	50						
	Булка с маслом	37	2,77	1,07	19,01	96,92		
Завтрак 2	Яблоко	103	0,42	0,42	10,4	46,67	17,18	N 140
Обед	Суп вермишелевый на кб без картофеля	180						
	Тефтели куринные с рисом в томатном соусе	80						
	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	0,83	6,03	3,4	70,99		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,97	90,45		
	Кефир	130	7,21	9,01	11,58	159,59		
Полдник	Булка с повидлом	50						N 1
	Котлеты рыбные	80	8,92	3,62	11,05	112,92		
Ужин 1	Рис отварной	80	1,91	3,11	15,06	95,61		
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,01	4,06	5,32	62,15		
	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	1705	52,44	46,77	189,94	1324,72	25,09	
Итого за весь период		1705	52,44	46,77	189,94	1324,72	25,09	
Среднее значение за период		1705	52,44	46,77	189,94	1324,72	25,09	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				3,96	3,53	14,34		

Заведующий  Т.В. Панова 7.09.2023

Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023

Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023

Повар А.Н. Лагутина 7.09.2023

Повар Е.И. Воинова 7.09.2023

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 5								
Завтрак 1	Яйцо вареное	40						
	Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	50						
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,33	130,68	6,61	
	Булка с маслом	37	2,77	1,07	19,02	96,92		
Завтрак 2	Сок	100						N 1
Обед	Суп гречневый на м/кб	180						
	Ленивые голубцы с мясом, с рисом	140	9,36	10,32	15,15	191,31		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,97	90,45		
Полдник	Кефир	130	7,21	9,01	11,58	159,59		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Ужин 1	Вареники ленивые с маслом	120	18,05	13,58	14,9	258,71	0,24	N Интернат
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
	Вафли	30	1,2	8,89	18,26	155,01		
Итого за день 5		1482	56,67	56,95	180,56	1478,78	8,66	
Итого за весь период		1482	56,67	56,95	180,56	1478,78	8,66	
Среднее значение за период		1482	56,67	56,95	180,56	1478,78	8,66	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,83	3,85	12,21			

Заведующий \_\_\_\_\_



Т.В. Панова

7.09.2023

дата

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Я.А. Сазонова

7.09.2023

дата

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Н.В. Панфилова

7.09.2023

дата

Повар \_\_\_\_\_

А.Н. Лагутина

7.09.2023

дата

Повар \_\_\_\_\_

Е.И. Воинова

7.09.2023

дата



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 6								
Завтрак 1	Макаронны отварные с маслом, сахаром	100						
	Чай с сахаром	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
	Печенье	30	2,11		33,3	122,85		
Завтрак 2	Яблоко	80	0,33	0,33	8,08	36,25	13,34	N 140
Обед	Борщ постный со сметаной	180	1,44	3,06	7,74	64,8		
	Лук	30						
	Оладьи из печени	70	12,24	13,44	6,58	202,58		
	Каша пшеничная	100						
	Салат из квашенной капусты	50						
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,97	90,45		
	Кефир	130	7,21	9,01	11,58	159,59		
Полдник	Печенье домашнее	80	6,57	4,28	38,63	219,35		
	Яйцо вареное	40						
Ужин 1	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,01	4,06	5,32	62,15		
	Кисель из яблочного сока	180	1,22		26,12	104,58		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Итого за день 6	1565	49,56	38,42	205,66	1282,16	19,45	
Итого за весь период		1565	49,56	38,42	205,66	1282,16	19,45	
Среднее значение за период		1565	49,56	38,42	205,66	1282,16	19,45	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,86	3	16,04			

Заведующий \_\_\_\_\_

Т.В. Панова

7 09 2023

дата

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Я.А. Сазонова

7 09 2023

дата

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Н.В. Панфилова

7 09 2023

дата

Повар \_\_\_\_\_

А.Н. Лагутина

7 09 2023

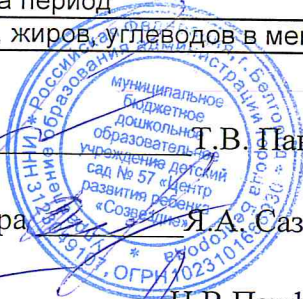
дата

Повар \_\_\_\_\_

Е.И. Воинова

7 09 2023

дата



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 7								
Завтрак 1	Каша манная молочная	180	4,72	7,52	23,17	180,05	0,54	
	Морковь	50						
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
Завтрак 2	Булка с маслом и сыром	38	2,85	1,1	19,53	99,56		
	Яблоко	103	0,42	0,42	10,4	46,67	17,18	N 140
Обед	Рассольник на мк/б со сметаной	180	213,01	13,75	24,36	251,11	16,5	
	Лук	30						
	Капуста тушенная с мясом	150						
	Компот из свежих яблок	180						
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,97	90,45		N 1
Полдник	Кефир	130	7,21	9,01	11,58	159,59		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Ужин 1	Котлеты рыбные	80	8,92	3,62	11,05	112,92		
	Пюре картофельное	100	2,12	3,06	5,23	80,7	2,05	
	Соленый помидор	50	0,55	0,05	0,8	6,5	5	
	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		1736	264,38	49,49	188,11	1396,4	47,65	
Итого за весь период		1736	264,38	49,49	188,11	1396,4	47,65	
Среднее значение за период		1736	264,38	49,49	188,11	1396,4	47,65	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			18,93	3,54	13,47			

Заведующий Т.В. Панова 7.09.2023

Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023

Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023

Повар А.Н. Лагутина 7.09.2023

Повар Е.И. Воинова 7.09.2023

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	110	12,28	10,76	16,52	217,36		N 268
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,33	130,68	6,61	
	Булка с маслом	37	2,77	1,07	19,02	96,92		
Завтрак 2	Сок	200						
	Суп рисовый с мк/б	180	4,34	2,21	8,8	73,44		N 1
Обед	Картофель тушеный с мясом	150						
	Соленый огурец	60	1,19		2,97	12,48		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,97	90,45		
	Ватрушка с творогом	130	2,02	1,68	2,63	35,7		
Полдник	Кефир	80	8,37	8,7	26,43	229,27	0,05	
	Чай с сахаром	180						
Ужин 1	Булка	180	10,78	2,74	11,68	44,3	5,38	
	Итого за день 8	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за весь период		1782	53,97	35,4	167,19	1159,31	12,86	
Среднее значение за период		1782	53,97	35,4	167,19	1159,31	12,86	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,66	3,05	14,42			



Заведующий Т.В. Панова 7.09.2023 дата

Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023 дата


Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023 дата

Повар А.Н. Лагутина 7.09.2023 дата

Повар Е.И. Воинова 7.09.2023 дата

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
день 9									
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	6,12	7,83	19,08	122,67			
	Морковь	50							
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,33	130,68	6,61		
	Булка с маслом	37	2,77	1,07	19,01	96,92			
Завтрак 2	Яблоко	103	0,42	0,42	10,4	46,67	17,18	N 140	
	Обед	Суп картофельный с гренками	180	9,85	2,7	29,02	144,5		
	Котлета куриная	80	14,01	15,38	7,54	231,97			
	Пюре из гороха	80	9,08	0,63	20,05	122,25			
	Соленый помидор	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72		
	Хлеб ржаной	45	3,46	0,63	16,97	90,45			
	Полдник	Кефир	130	7,21	9,01	11,58	159,59		
		Булка с повидлом	40						N 1
Ужин 1	Тефтели из рыбы	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,85		
	Салат из квашенной капусты	60							
	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 9		1715	80,62	51,36	214,46	1494,14	36,75		
Итого за весь период		1715	80,62	51,36	214,46	1494,14	36,75		
Среднее значение за период		1715	80,62	51,36	214,46	1494,14	36,75		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5,4	3,44	14,35				

Заведующий  Т.В. Панова 7.09.2023  
 дата  
 Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023  
 дата  
 Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023  
 дата  
 Повар А.Н. Лагутина 7.09.2022  
 дата  
 Повар Е.И. Воинова 7.09.2023  
 дата



