

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Ласточка»  
с. Глинка  
*Долженкова* В.Д. Долженкова  
Приказ от «*24*» *07*.*2024* № *93-ОД*

**Примерное – перспективное  
10-ти дневное меню  
Для питания детей в МБДОУ «Ласточка» с. Глинка  
(зимний – весенний период)  
(возрастная категория 1-3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6	6	18	148	№ 2
	Бутерброды с маслом сл., с сыром	30/10/4	5	7	15	139	№ 57
	Какао с молоком	150	4	3	16	107	№ 9
Итого за завтрак			15	16	49	394	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	5	5	7	90	№ 4
Итого за Завтрак 2			5	5	7	90	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	1	5	2	60	№ 19
	Борщ с капустой и картофелем	180	2	5	13	103	№ 54
	Гуляш из отварного мяса	60	6	6	5	98	№ 277
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6	5	22	20	№ 67
	Компот из свежих плодов	150			21	88	№ 372
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			20	21	92	510	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	40	6	12	5	146	№ 219
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	№ 514
	Салат из моркови с курагой	30	1	2	3	40	№ 42
	Чай с сахаром с лимоном	150			12	49	№ 393
Итого за полдник			9	14	35	306	
Итого за день			49	56	183	1300	
Среднее значение за период			49	56	183	1300	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Суп молочный манный	150	5	5	16	132	№ 83
	Бутерброды с маслом сл.	30/10/	2	7	13	119	№ 58
	Чай с молоком или сливками	150	3	3	14	92	№ 6а
	Печенье сдобное	12			1	8	№ 180
Итого за завтрак			10	15	44	351	
Завтрак 2	Фрукты	95	2		16	70	№ 399
Итого за Завтрак 2			2		16	70	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	1	4	8	69	№ 20
	Рассольник ленинградский	180	3	3	17	105	№ 76
	Шницель рыбный натуральный	60	13	8	18	194	№ 34
	Картофель тушеный в соусе	120	3	9	23	186	№ 133
	Кисель из кураги	150			26	107	№ 148
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			25	24	121	802	
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	70	9	15	50	366	№ 463
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			14	20	57	456	
Итого за день			51	59	238	1679	
Среднее значение за период			51	59	238	1679	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Суп молочный с крупой ( овсянка )	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл.	30/10	2	7	13	119	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	13	84	№ 125
Итого за завтрак			10	14	43	335	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	95	1	1	15	66	№ 98
Итого за Завтрак 2			1	1	15	66	
Обед	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40	1	3	5	52	№ 32
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	5	17	121	№ 151
	Голубцы ленивые	120	15	10	21	232	№ 12
	Компот из мандаринов или апельсин	150	1		30	125	№ 76
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			24	18	102	671	
Полдник	Запеканка из творога	100	25	17	24	346	№ 237
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			30	22	31	436	
Итого за день			65	55	191	1508	
Среднее значение за период			65	55	191	1508	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Суп молочный с крупой ( пшенная )	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл.	30/10	2	7	13	119	№ 57
	Какао с молоком	150	4	3	16	107	№ 9
Итого за завтрак			11	15	46	358	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2		5	30	№ 4
Итого за Завтрак 2			2		5	30	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1	3	3	42	№ 10
	Борщ с фасолью и картофелем	180	4	5	15	118	№ 63
	Рыба запеченная в молочном соусе	60	11	6	3	108	№ 251
	Пюре картофельное	120	3	4	24	125	№ 321
	Кисель из кураги	150			21	88	№ 380
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			24	18	95	622	
Полдник	Макароны отварные с сыром	110	9	10	23	218	№206
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	№ 514
	Чай с лимоном	150			12	49	№ 393
Итого за полдник			11	10	50	338	
Итого за день			48	43	196	1348	
Среднее значение за период			48	43	196	1348	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Суп молочный рисовый	150	5	5	17	132	№ 94
	Бутерброды с маслом сл., с сыром	30/10/4	5	7	15	139	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	13	84	№ 125
Итого за завтрак			13	14	45	355	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	95	1	1	15	66	№ 98
Итого за Завтрак 2			1	1	15	66	
Обед	Салат из моркови с яблоками и курагой	40	1	3	7	57	№ 39
	Суп картофельный	180	2	3	17	103	№ 80
	Фрикадельки из птицы	60	12	10	8	173	№ 308
	Пюре из овощей	120	4	4	17	120	№ 330
	Компот из сушеных фруктов	150			25	102	№ 372
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			24	20	103	696	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	16	14	17	256	№ 240
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			21	19	24	346	
Итого за день			59	54	187	1463	
Среднее значение за период			59	54	187	1463	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Суп молочный с крупой ( ячневая )	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл., с сыром	30/10/4	5	17	15	139	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	13	84	№ 125
Итого за завтрак			13	14	45	355	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2		5	30	№ 4
Итого за Завтрак 2			2		5	30	
Обед	Салат из яблок с черносливом	30	1	3	3	42	№ 16
	Борщ с картофелем	180	2	5	14	110	№ 55
	Пудинг из говядины	60	19	8		149	№ 290
	Макаронные изделия отварные с маслом сл.	110	4	3	21	132	№ 205
	Напиток из плодов шиповника	150	1		17	73	№ 398
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			32	19	84	647	
Полдник	Сырники с морковью	100	16	13	25	286	№ 51
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			21	18	32	376	
Итого за день			68	51	166	1408	
Среднее значение за период			68	51	166	1408	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Суп молочный с крупой ( гречневый )	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл.	30/10	2	7	13	119	№ 58
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			8	47	№ 6
Итого за завтрак			7	12	38	298	
Завтрак 2	Яблоко, бананы, мандарины, апельсины	95	1		21	88	№ 98
Итого за Завтрак 2			1		21	88	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1	3	2	36	№ 36
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2	5	8	85	№ 85
	Котлета или биточки рыбные	60	11	4	8	108	№ 255
	Пюре картофельное с морковью	120	2	2	24	125	№ 322
	Кисель из плодов или ягод свежих	150			32	128	№ 148
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			21	14	103	623	
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	70	9	15	50	366	№ 463
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			14	20	57	456	
Итого за день			43	46	219	1465	
Среднее значение за период			43	46	219	1465	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Суп молочный с крупой ( кукурузная )	150	7	12	56	361	№ 84
	Бутерброды с маслом	30/10	2	7	13	119	№ 57
	Кофейный напиток на молоке	150	3	3	14	92	№ 125
Итого за завтрак			12	22	83	572	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2		5	30	№ 4
Итого за Завтрак 2			2		5	30	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	1	3	7	58	№ 35
	Суп картофельный с бобовыми	180	5	5	16	133	№ 90
	Мясо тушенное с овощами	120	21	17	14	295	№ 274
	Компот из сушеных фруктов	150			25	102	№ 376
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			32	25	91	729	
Полдник	Омлет натуральный	60	7	14	1	156	№ 215
	Икра кабачковая	30		2	2	28	№ 53
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	№ 514
	Чай с лимоном	150			12	49	№ 393
Итого за полдник			9	13	30	304	
Итого за день			55	63	209	1635	
Среднее значение за период			53	63	209	1635	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Суп молочный с крупой ( пшеничная )	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл.	30/10	2	7	13	119	№ 57
	Какао с молоком	150	4	3	16	107	№ 9
Итого за завтрак			11	15	46	358	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	95	1	1	15	66	№ 98
Итого за Завтрак 2			1	1	15	66	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	2	4	5	60	№ 12
	Борщ вегетарианский ( мелко шинкованный )	180	3	6	14	119	№ 59
	Рыба припущенная	60	40	7	7	90	№ 247
	Картофель отварной	120	3	6	23	154	№ 125
	Кисель из кураги	150	1		26	107	№ 380
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			52	23	104	671	
Полдник	Оладьи с медом	80	8	14	46	338	№ 448
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			13	19	53	428	
Итого за день			77	58	218	1523	
Среднее значение за период			77	58	218	1523	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша из смеси круп с изюмом	150	8	10	36	272	№ 177е
	Бутерброд с маслом сл., с сыром	30/10/4	5	7	15	139	№ 57
	Чай с молоком	150	3	2	13	84	№ 6а
	Печенье сахарное	12			1	8	№ 180
Итого за завтрак			15	20	64	495	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2		5	30	№ 4
Итого за Завтрак 2			2		5	30	
Обед	Икра свекольная	40	1	3	5	52	№ 54
	Суп картофельный с клецками	180	2	3	13	87	№ 85
	Плов из птицы	120	18	17	30	342	№ 304
	Компот из свежих плодов	150			21	88	№ 76
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			26	24	99	709	
Полдник	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	100/10	12	11	25	251	№ 238
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			18	16	33	341	
Итого за день			60	59	200	1575	
Среднее значение за период			60	59	200	1575	