

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по
Республике Бурятия
В Баргузинском районе
Галсанов Б. Ч.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Аллинский детский сад
«Хараасгай»
Максимова О. Д.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЛИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ХАРААСГАЙ»**

**Перспективное 10 – дневное меню для питания детей
в возрасте от 1,5 – 3 лет**

(Осенне- зимний сезон)

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2016

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	155	3.40	3.96	22.94	141	-	168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.3	7.55	12.2	65.4	-	1
Итого завтрак:			8,35	13.84	46.45	334.10		
2 завтрак	Компот из яблок	100	0.08	0.08	0,8	48.8	0.86	372
обед	Суп картофельный с макаронами на м/к б	200	8.1	16.81	13.7	89.8	6.60	82
	Рагу овощное	105	2.86	9.26	7.49	184.5	5.21	137
	Кисель с курагой	150	3.6	0.23	85.7	327.2	1.46	380
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65,4	0	
Итого обед:			11.41	19.51	57.2	666.90		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	Пирог открытый с повидлом	70	12.55	4.22	22.66	192.5	0.05	459
Итого полдник:			15.20	6.55	33.97	320.20		
Итого за 1 день			40.49	46.77	203.71	1370		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2016

Приём	Наименование	Выход	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамин	№
-------	--------------	-------	------------------	-------------	---------	---

пищи	блюда	блюда (в гр)	Б	Ж	у	кая ценность	С	рец
Завтрак	Каша из смеси круп (рис, геркулес) с изюмом	155	7.15	7.77	30.70	221	0.93	177 – (2)
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	Бутерброд с повидлом	40	2.04	3.22	22.59	127.92	0.08	2
Итого завтрак			11.84	13.32	64.6	476.62		
2 завтрак	Сок виноградный	100	0.30	0.10	16.3	68.0	1.0	372
обед	Борщ на м/к б	165	8.7	5.44	23.0	85	38.0	62
	Тефтели мясные	60	8.54	8.59	11.18	165	0.79	286-1
	Гарнир - гречневый	100	3.05	3.3	13.68	97		314
	Компот из с/фр	160	0.41	0.02	26.0	94	1.2	376
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	
Итого обед			23.00	18.15	89.46	506.40		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127.0	0.10	215
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	1
Итого полдник			10.68	14.17	28.01	320.10		
Итого за 1 день			45.82	58.74	198.37	1371.12		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2016

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша рисовая,	160	2.72	3.76	33.61	227	0	165

	вязкая с сахаром и маслом сливочным							
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	Хлеб пшеничный	60	2.30	0.80	15.6	65.40	0.11	3
Итого завтрак:			7.67	6.89	60.52	420.10		
2 завтрак	Сок яблочный, натуральный	100	0.30	0.10	16.3	68.0	1.00	399
обед	Щи из свежей капусты	165	4.1	11.8	20.4	203	44.3	67
	Бефстроганов из отварного мяса	60	15.51	12.43	2.20	187	0.01	278
	Гарнир - макароны	125	4.5	3.7	22.03	141		317
	Компот из с/ф	160	0.41	0.02	26.00	94	1.2	376
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	1
Итого обед:			26.82	28.75	86.23	690.40		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	вафли	30	19.5	11.5	38	156	0	151
Итого полдник			22.15	13.85	49.31	283.7		
Итого за 1 день			56.94	49.59	212.36	1462.20		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2016

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	165	4.7	4.3	15.6	151	2.73	93
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	0.02	392
	Хлеб пшеничный	15	1.21	0.21	2.8	34.7	0	1

	Хлеб пшеничный, зерновой	15	1.21	0.21	6.83	29.25		
Итого завтрак:			9.77	7.05	36.54	342.65		
2 завтрак	Компот из груш	100	0.04	0.03	6.02	48	0.43	372
обед	Суп с домашней лапшой	165	4.1	3.82	10.54	102.4	13.9	85
	Котлета мясная	60	15.32	17.07	8.83	239	0.09	282
	Гарнир – картофельное пюре	125	6.7	3.61	22.4	143	0	313
	Компот из с/ф	160	0.41	0.02	26.00	94	1.2	376
	Хлеб пшеничный	15	1.15	0.12	7.5	35.8	0	1
	Хлеб пшеничный, зерновой	15	0.21	0.19	6.84	29.2		
Итого обед:			27.89	24.83	82.11	643.4		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1.19	394
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.3	7.55	12.2	65.4	-	1
	Конфеты шоколадные	30	0.15	3.86	45.26	142.3		
Итого полдник:			5.12	7.34	75.67	335.4		
Итого за 1 день			42.80	45.65	193.44	1369.45		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2016

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из смеси круп (гречневой,	155	7.81	8.16	20.59	227	0.89	177 (3)

	пшенной)							
	Какао с молоком, сахаром	150	3.15	2.72	12.96	89	1.20	397
	Бутерброд с сыром российским	30	2.3	2.8	15.6	90	0	1
Итого завтрак:			13.26	13.68	49.15	406.00		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	8.15	48.0	1.00	399
обед	Суп с рыбными консервами	165	5.7	7.6	9.55	113.6	6.0	87
	Жаркое по - домашнему	160	10.61	6.81	15.04	114.5	15.03	298
	Компот из с/ф	160	0.41	0.02	26.00	94	1.2	376
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	1
Итого обед:			19.02	15.23	74.34	387.5		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	Булочка домашняя	50	3.64	8.26	26.96	198	0	469
Итого полдник:			6.29	10.59	38.27	325.7		
Итого за 1 день			38.87	39.60	169.91	1167.20		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2016

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	155	7.27	1.24	24.43	159	0	168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	1

Итого завтрак:			12.22	4.37	51.34	352.1		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	16.3	48.0	1.00	399
обед	Щи из свежей капусты	165	6.03	6.7	5.5	248	19.8	80
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9.45	9.56	8.43	158	0.47	288
	Гарнир - перловый	125	4.04	4.5	30.6	175	0	315
	Компот из сухофруктов	165	0.75	0.05	23.8	94	1.5	380
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	1
Итого обед:			22.57	21.61	83.93	740.4		
полдник	Чай с молоком	150	3.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	Сухари сливочные	50	4.88	2.36	26.15	141	0	466
Итого полдник:			8.53	4.69	37.46	268.7		
Итого за 1 день			43.62	45.3	199.03	1409.20		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2016

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша манная молочная	155	3.40	3.96	22.94	141	-	168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7	1,19	394
	Бутерброд с сыром российским	30	2.3	6.8	15.6	90	0	1
Итого завтрак:			8.35	13.09	49.85	358.7		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	8.15	48.0	0.86	372

<i>обед</i>	Борщ на м/к б	165	8.7	6.24	8.0	85	38.0	62
	Гуляш из отварного мяса	60	8.80	6.33	4.50	205	7.26	276
	Гарнир - гречневый	105	3.05	4.3	13.68	97		314
	Компот из сухофруктов	165	0.75	0.05	23.8	94	1.5	380
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	1
<i>Итого обед:</i>			23.6	17.72	65.58	516.40		
<i>полдник</i>	Какао с молоком и сахаром	150	3.15	2.72	12.96	89	1.20	397
	Оладьи из дрожжевого теста	75	6.55	9.25	35.45	201		
<i>Итого полдник:</i>			9.7	11.97	59.31	290		
<i>Итого за 1 день</i>			41.95	42.88	182.89	1213.1		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутьяна, 2016

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая	155	3.40	3.96	22.94	141	-	168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1,19	394
	Бутерброд с повидлом	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
<i>Итого завтрак:</i>			10.78	13.17	48.81	357		

2 завтрак	Компот из яблок	100	0.08	0.08	0.8	48.8	0.86	372
обед	Суп – бульон с домашней лапшой	200	4.28	4.1	11.85	136.24	4.00	110
	Биточки рыбные	60	8.02	2.82	5.99	97	0.26	255
	Гарнир – картофельное пюре	125	6.7	10.61	22.4	163	0	313
	Сок натуральный	150	1.05	0.30	17.10	75	11.10	399
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	1
Итого обед:			23.05	21.12	75.87	573.69		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1,19	394
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	3.56	26.15	141	-	466
Итого полдник:			6.53	5.89	37.46	218		
Итого за 1 день			40.44	40.26	162.94	1197.49		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2016

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	165	4.7	4.3	15.6	151	2.73	93
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1,19	394
	Хлеб пшеничный	30	2.55	3.24	20.8	119.4	0,01	
Итого завтрак:			12.94	14.37	63.1	430,4		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	16.3	48.0	1.00	399
обед	Суп картофельный с макаронами	165	6.45	6.81	41.1	251.4	19.8	82

	Гуляш из отварного мяса	60	8.80	7.33	4.50	205	7.26	276
	Гарнир – рис отварной	105	3.05	4.3	13.68	97		314
	Компот из с/ф	160	1.32	0.06	22.21	90.40	1.2	376
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	1
Итого обед:			20.68	14.48	93.95	571.20		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1,19	394
	Яйца отварные	40	5.08	4.60	0.28	63	-	213
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	-	1
Итого полдник:			10.18	14.48	26.21	276		
Итого за 1 день			44.10	43.43	199.56	1325.6		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2016

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша молочная из круп гречневой и рисовой с маслом	155	7.74	8.80	30.99	234	0.92	177 (5)
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1,19	394
	Бутерброд с повидлом	40	2.04	5.22	22.59	127.92	0.08	2
Итого завтрак:			9.39	11.85	49.5	355.92		
2 завтрак	Сок натуральный	100	0.30	0.10	16.3	48.0	1.00	399
обед	Щи из свежей капусты	165	6.03	6.7	5.5	248	19.8	57
	Гуляш из отварного мяса	60	8.80	7.33	4.50	205	7.26	276

	Гарнир макароны	125	4.5	3.7	22.03	141		317
	Компот из с/ф	160	1.32	0.06	22.21	90.40	1.2	376
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4	0	1
Итого обед:			22.95	18.59	69.84	740.8		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1,19	394
	печенье	50	20.5	15.5	66	170	0	151
Итого полдник:			23.15	17.83	77.31	247		
Итого за 1 день			55.79	48.37	212.95	1391.72		