

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий

МБДОУ Детский сад № 10 «Орленок»



Приказ № 47 от 10.05.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (май-сентябрь)

для детей 1,5-3 лет

При составлении технологических карт использовался
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. – Москва издательство ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и детских оздоровительных
учреждений, под редакцией Перепалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2013г.

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД ИТО ОРЛЕНОК
Е.Д. ГУСАРЕВА



подпись
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Омлет натуральный	65	6,12	10,57	1,19	124,38	0,1	229
	Какао с молоком	150	3,15	2,6	6,62	63,44	1,2	416
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	159
	Пюре картофельное	120	2,5	3,75	11,47	106	4,15	339
	Печень по строгоновски	60	13,09	8,84	9,07	177,55	13,98	
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	390
	Компот из яблок	150	0,06	0	14	56,62	0,9	
Полдник								
Ужин								
	Оладьи	60	4,63	4,25	27,04	165,38	0,44	432
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Капуста тушеная	100	1,97	3,7	10,06	80,12	16,37	143
Итого за 1 день.		1210	45,31	39,32	161,56	1211,82	43,84	

**ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД ИТО ОРЛЕНОК
Е.А. ГУСАРЕВА**

(Подпись)
расшифровка подписи:

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	1,88	6,65	52,69	0,98	414
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес вязкая	130	5,59	9,18	20,56	185,89	0,92	253
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,94	5,36	8,48	91,94	7,5	63)
	Жаркое по-домашнему	170	12,29	9,74	0	198,02	0	292
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	10,74	43,28	0,45	390
Полдник								
Ужин								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,71	2,99	1,54	56,19	1,13	261
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	330
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за 2 день.		1330	48,56	38,64	167,1	1275,33	24,05	

**ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД ИГО ОРЛЕНКОК
Е.А. ГУСАРЕВА**

Гусарева
подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Запеканка морковная с творогом	100	8,69	10,41	18,19	193,66	1,59	320
	Какао с молоком	150	3,15	2,6	6,62	63,44	1,2	416
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Зефир	15	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	151
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2,86	10,62	75,9	4,2	120
	Икра кабачковая	30	0,39	1,46	1,51	20,8	2,34	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	375
	Плов из курицы	160	18,32	19,22	31,54	371,91	0,55	390
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	10,74	43,28	0,45	
Полдник								
Ужин								
	Свекла, тушенная с яблоками	110	1,58	0,85	12,83	66,66	1,19	146
	Соус сметанный	15	0,25	1,23	1,25	15,65	0,02	385
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Блинчики	80	6,82	4,5	30,49	190,54	1,08	428
Итого за 3 день.		1330	52,29	49,31	171,18	1336,25	13,01	

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД ИЮ ОРЛЕНОК
Е.А. ГУСАРЕВА
подпись
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-МИН С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	3,29	3,68	8,05	79,18	0,68	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	1,88	6,65	52,69	0,98	414
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Хлеб пшеничный	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
	Кефир							
Обед								
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,19	11,62	55,51	0	123
	Котлеты рыбные любительские	60	8,06	2,56	3,69	70,09	1,41	272
	Пюре картофельное	120	2,5	3,75	11,47	106	4,15	339
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Кисель из яблок	150	0,02	0,01	12,25	49,24	0,3	рецептура 645
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	150	3,31	2,77	14,58	96,93	4,46	149
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
Ужин								
	Макароны отварные(гарнир)	120	4,53	0,54	28,13	126,34	0	218
	Гуляш из отварного мяса	60	5,36	4,71	0	70,45	0	293
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 4 день.		1385	40,71	26,83	131,37	949,34	22,77	

**ЗАВЕДУЮЩИЙ ИБДОУ
ДЕТСКИЙ САД ИГО ОРЛЕНКО
Е. Л. ГУСАРЕВА**


подпись
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	130	5,03	5,81	20,68	155,42	1,39	199
	Какао с молоком	150	3,15	2,6	6,62	63,44	1,2	416
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5,01	7,78	7,71	122,18	0,11	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Свекольник	150	1,31	2,74	6,21	53,46	5,56	136
	Голубцы ленивые	135	10,48	9,54	7,27	161,66	15,21	315
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	150	0,23	0	15,07	60,75	0,6	531
Полдник								
Ужин								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,69	2,05	15,6	0,1	369
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Вареники ленивые	100	14,17	7,36	13,56	177,8	0,19	331
Итого за 5 день.		1395	49,69	40,25	138,86	1129,32	44,68	

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
 ПЕТУШИЙ САД ИГО ОРЛЕНКО
 Е. И. ГУСАРЕВА
 (подпись)  расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	5,08	5,51	23,7	180,01	0,95	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	1,88	6,65	52,69	0,98	414
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Завтрак2	Хлеб пшеничный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
	Сок яблочный							
Обед	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	159
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	374
	Соус сметанный с луком	15	0,25	0,57	1,13	10,81	0,39	297
	Макаронные изделия отварные	120	4,53	0,53	23,36	116,31	0	391
	Компот из яблок и слив	150	0,18	0,1	10,4	44,32	2,1	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	299
	Оладьи из печени	60	23,49	11,92	7,4	226,84	43,08	
Полдник								
Ужин	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	583
	Булочка домашняя	60	4,97	8,25	32,27	222,3	0,22	306
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	411
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	362
	Рагу овощное (3й вариант)	120	0,66	4,37	3,37	55,73	1,24	
Итого за 6 день.		1380	62,49	43,58	205,43	1480,64	55,66	

**ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД ИТО ОРЛЕНКО
Е.А. ГУСАРЕВА**

Гусарева
подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	130	4,03	4,85	24,12	156,38	0,85	271
	Какао с молоком	150	3,15	2,6	6,62	63,44	1,2	416
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Зефир	15	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Рассольник ленинградский	180	2,93	4,92	14,7	105,89	5,5	82
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Компот из яблок	150	0,06	0	14	56,62	0,9	390
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Запеканка капустная с мясом	100	11,64	26,49	4,88	304,64	4,38	379
Полдник								
Ужин								
	Рыба, запеченная с картофелем	160	25,86	12,61	12,99	269,54	4,61	264
	Оладьи	60	4,63	4,25	27,04	165,38	0,44	432
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за 7 день.		1385	63,55	60,14	179,2	1513,09	40,95	


**ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД ИТО ОРЛЕНОК
Е.Д. ГУСАРЕВА**


подпись
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,44	17,73	26,06	379,26	0,36	251
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,69	2,05	15,6	0,1	369
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	1,88	6,65	52,69	0,98	414
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2	ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Суп-лапша домашняя	150	3,07	4,06	9,51	83,98	0,46	94
	Биточки рубленые из курицы паровые	60	8,95	6,59	5,26	122,71	0,5	323
	Рагу из овощей	105	1,74	7,99	9,41	116,98	5,53	148
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	10,74	43,28	0,45	390
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
Ужин								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Запеканка картофельная с печенью	100	7,92	4,8	13,24	139,27	5,97	164
	Свекла, тушенная с яблоками	110	1,58	0,85	12,83	66,66	1,19	146
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Итого за 8 день.		1385	67,5	53,46	176,5	1489,59	15,93	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ЖБДОУ
ДЕТСКИЙ САД ИТО ОРЛЕНОК
Е.А. ГУСАРЕВА



подпись: _____
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Какао с молоком	150	3,15	2,6	6,62	63,44	1,2	416
	Каша Дружба	130	3,41	7,57	16,26	147,17	0,86	266
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
Обед								
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Свекольник	150	1,31	2,74	6,21	53,46	5,56	136
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	10,74	43,28	0,45	390
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	12,88	13,49	11,84	220,33	11,6	290
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
Ужин								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Суфле из кур	160	23,25	28,38	5,76	371,16	1,07	413
	Ватрушка	60	3,49	1,55	38,26	181,23	0,03	441
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за 9 день.		1565	64,02	66,4	188,54	1615,23	41,56	

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
ДЕТСКИЙ САД И10 ОРЛЕНОК
Е.А. ГУСАРЕВА
 подпись: 

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,44	17,73	26,06	379,26	0,36	251
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	1,88	6,65	52,69	0,98	414
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	35	5,01	7,78	7,71	122,18	0,11	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	535
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3,98	4,31	12,95	102,29	3,61	87
	Гарнир перловый	120	3,57	3,39	25,49	146,21	0	330
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	112
	Кисель из ябл	150	0,02	0,01	12,25	49,24	0,3	рецептура 645
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	386
	Котлеты	60	14,17	13,36	8,53	210,73	0	
Полдник								
Ужин								
	Макароны, запеченные с сыром	155	6,9	6,86	39,91	246,05	0,03	221
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Итого за 10 день.		1500	74,1	59,99	218,4	1722,45	29,09	

**ЗАВЕДУЮЩИЙ ИБДОУ
ДЕТСКИЙ САД ИЮ ОРЛЕНОК
Е.А. ГУСАРЕВА**

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись. ресшифровка подлики

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		568,22	477,92	1738,14	13723,06	331,54	
Среднее значение за период		56,82	47,79	173,81	1372,31	33,15	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		16,8	31,8	51,4			