

Утверждено:

заведующий МКДОУ № 18

с. Красногвардейское

Красногвардейского муниципального округа

Ставропольского края



Примерное меню

для детей раннего возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦ, по ред. Пт

Итого:		350	7,93	14,57	54,13	373,47	0,04	1,19	40	0	124,57	29	21,6	0,74
Второй завтрак														
Фрукты свежие по сезону (яблоко)		1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
Итого:		200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
125	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
Итого:		560	24,7	25,69	91,38	705,6	8,809	27,12	0	0,7	140,88	137,8	75,95	9,97
Полдник														
423	ЛАПШЕВНИК СТВОРОГОМ, со сметаной	60/10	6,94	5,36	12,62	126,6	0,04	0,1	33,68	0	99,92	13,82	99	0,58
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0,04	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	Итого:	210	7,09	5,36	23,12	147,6	0,04	0,1	33,68	0	104,42	13,82	99	0,88
	Итого за весь день	1320	40,52	46,42	188,23	1320,67	8,889	48,41	73,68	0,7	401,87	202,62	196,65	55,59
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	НАША ВЯЗАЯ Хлопья овсяные «Геркулес»	150	5,05	5,56	24,18	166,6	0	0	0	0	0	0	0	0
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
	место сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
377	чай с лимоном	150/8	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27
Итого:		350	7,7	13,695	52,46	364,87	0,04	2,12	40	0	21,05	29	7,4	0,65
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
Итого:		500	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
Второй завтрак														
обед														
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
82	Борщ с напугтой и картофелем	150	3,84	6,018	6,93	102,63	0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,01
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136	0,04	0,76	0	0	28,1	0	0	0
302	каша пшеничная рассыпчатая	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С- витаминизация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
Итого:		550	23,183	24,708	91,61	723,23	9,005	17,2	0,026	0,7	110,25	18,288	132,75	10,71
Полдник														
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,37	7,52	32,35	213,6	0	0	0	0	0	0	0	0
966	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	Итого:	210	8,72	11,27	38,65	294,6	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	Итого за весь день	1270	40,353	49,673	197,87	1446,3	9,075	23,77	40,086	0,7	331,3	78,288	278,15	14,31
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
382	макао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	150	10	15,13	45,05	356,97	0,1	1,94	40	0	265,57	29	21,6	1,01
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
231	капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	103,53	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
268	биточки из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминаизация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	500	23,17	27,12	91,34	724,4	8,83	9,97	0	0,7	109,69	47,33	106,73	9,15
Полдник														
377	Пряник весомой чай с лимоном	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	150/8	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27
	итого за весь день	1350	36,95	44,725	214,01	1423,35	8,93	34,03	40	0,7	417,91	98,33	130,23	54,43
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	9,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
14	Хлеб цельнозерновой йодобогаленный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
15	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	сыр Российский чай с сахаром	150/8	0,15	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	итого:	150	9,54	19,09	51,66	397,02	0,05	0,95	66	0	203,23	94,23	9,1	1,13
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
75	икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
278	тефтели из мяса говядины	60	7,8	7,98	9,3	140,93	0	0,6	0	0	34,35	17,77	0	0,8
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7

354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	Итого:	590	21,673	25,72	89,31	704,44	8,755	11,15	0	0,7	120,51	33,77	33,25	8,73
Полдник														
379	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
437	Пирожки печенье с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	210	6,57	20,86	47,21	242,85	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	Итого за весь день	1300	38,533	65,67	203,33	1407,91	8,805	17,07	66	0,7	432,08	138	52,85	12,76
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	каша вязкая молочная из пшенной	150	5,92	5,61	30,36	188,06	0,2	1,47	0	0	145,58	0	0	1,13
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
382	накас с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	Итого:	350	11,53	16,38	60,42	428,78	0,24	2,66	40	0	270,15	29	21,6	1,87
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
101	Суп картофельный с крупной рисовой	150	3,49	5,12	3,81	76,4	0	5,95	0	0	23,23	0	8,5	0,73
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
125	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	Итого:	500	19,67	25,73	80,15	650,17	8,798	29,245	0,4	0,7	103,81	29,73	132,27	8,958
Полдник														
423	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, со сметаной	60/10	6,94	5,36	12,62	126,6	0,04	0,1	33,68	0	99,92	13,82	99	0,58
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	Итого:	210	7,09	5,36	23,12	147,6	0,04	0,1	33,68	0	104,42	13,82	99	0,88
	Итого за весь день	1320	39,09	48,27	183,29	1320,55	9,078	52,005	74,08	0,7	510,38	94,55	252,97	55,708
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	60	6,18	10,2	0,96	102,86	0	0,12	0	0	38,23	0	8,03	1,11
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,28	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром с лимоном	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	Итого:	250	12,1	25,02	34,52	374,03	0,09	7,87	66	0	166,73	79	17,13	2,22
Второй завтрак														

	Сек фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	Итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
75	квас морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
82	Борщ с капустой и картофелем	150	3,84	6,018	6,93	102,63	0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,01
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
302	каша ячневая рассыпчатая	120	2,44	3,62	140,072	0,02	0	18	0	0	1,744	41	12,67	0,35
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	Итого:	560	22,183	24,418	90,84	702,932	8,829	13,64	18	0,7	114,314	178,8	48,27	7,43
Полдник														
289/314	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	0,08	0,1	0,26	0	47,2	0	0	0,4
379	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	Итого:	210	7,2	23,8	32,91	231,75	0,08	1,07	0,26	0	141,54	0	10,5	0,5
	Итого за весь день	1270	42,233	73,238	173,42	1372,312	8,999	26,58	84,26	0,7	436,584	267,8	75,9	12,95
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
382	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	Итого:	350	11,64	17,84	40,86	371,53	0,1	2,01	66	0	354,57	72,5	23,7	1,02
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	квас свекольный	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
99	Суп из овощей со сметаной	150/5	4,74	4,82	8,76	97,68	0	4	0	0	29,96	0	23,77	1,19
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
125	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	Итого:	550	20,92	25,43	85,1	671,45	8,798	27,295	0,4	0,7	110,54	29,73	147,54	9,418
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
965	МОЛОКО	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15
	Итого:	210	8,85	10,83	52,14	331,26	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15
	Итого за весь день	1340	42,21	54,9	197,7	1468,24	8,958	51,255	66,415	0,7	674,11	145,23	306,34	54,588

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого	402,66	569,48	2004,06	14198,72	89,50	346,94	617,18	7,00	4349,87	1465,78	2070,32	342,13
Итого за весь период	40,27	56,95	200,41	1419,87	8,95	34,69	61,72	0,70	434,99	146,58	207,03	34,21
Среднее значение за период												

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей раннего возраста	350	175	566	210

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице