



МБДОУ №1 г.Ивангорода
И.Вершинина

2020 г.

*Циклическое примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет
МБДОУ № 1 г.Ивангорода*

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологический карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 ДЕНЬ												
Завтрак 1												
С6.2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,3	7	21,9	167	0,06	0,06	0,1	105,9	1
С6.2008	432	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	76,9	0	0	0	5	1
К/к	К/к	Печенье	30	1	1,1	24,6	113	0,02	0,01	0,6,2	0,52	0,72
				7,43	9,08	63,3	356,9	0,08	0,07	0,1	111,42	2,72
Завтрак 2												
К/к	К/к	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	43,5	0,025	0,025	10	16	2,2
				0,4	0,4	9,8	43,5	0,025	0,025	10	16	2,2
Обед												
К/к	К/к	Суп молочный рисовый	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,03	0,6	89,4	0,9
С6.2008	76	Фрикадельки мясные запеченные	50	14,82	9,67	5,02	156	0,04	0,03	1	14	2
С6.2008	292	Картофельное пюре	100	2,04	3,92	12,83	118	0,05	0,03	4	30,67	0,6
С6.2008	125	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0,78	0	20,22	68	0,015	0,007	0	15,75	0,52
С6.2008	402	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	54	0,07	0,03	0	11,6	1,44
К/к	К/к			22,71	16,83	59,44	489	0,225	0,127	5,6	161,42	5,46
Полдник												
С6.2008	211	Омлет/ зеленый горошек	80/25	7,17	7,68	5,79	123,8	0,05	0,03	0	92	0,8
		Батон «Нарезной»	30	2,3	0,9	15	78,6	0,01	0,01	0	12	0,4
С6.2008	435	Чай с сахаром	150	4,5	0,15	6	46,5	0,04	0,025	1	126	0
				13,97	8,73	26,79	248,9	0,1	0,065	1	230	1,2
		Итого за день		44,51	35,04	159,33	1138,3	0,43	0,287	16,7	518,84	11,58
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,9	4						

2 день

Завтрак I

С6.2003 М	47	Дипшевик с повидлом	100/10	14,4	9,84	38,6	264	0,065	0,038	0,98	105	2,8
С6.2008	430	Квасо с молоком	150	0,15	0,08	11,25	89	0	0	0	5	1
К/к	К/к	Батон «Нарезной» с маслом	35	1,13	0,98	16,8	76	0,07	0,015	0	7,6	0,48
				15,68	10,9	66,65	428,9	0,135	0,053	0,98	117,6	4,28

Завтрак 2

К/к	К/к	Банан	80	0,25	0,02	8,24	47	0,02	0,01	3	10,5	2,1
				0,25	0,02	8,24	47	0,02	0,01	3	10,5	2,1

Обед

С6.2008	83	Суп картофельный гороховый с тренкой	150/10	2,6	1,4	21,8	90,2	0,084	5,072	15,014	46,1	16,025
С6.2008	319	Каша гречневая	100	4,44	5	5	21,75	138				
		Гуляш из куриы	50	4,9	2,5	5,5	80,0	0,052	0,026	1,3	26	1,3
		салат овощной	50	0,64	3,32	3,84	46,5					
		Компот из смеси сухофруктов (витаминизир)	150	0,88	0	22,92	68	0,02	0,01	0	21	0,7
С6.2008	402	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	54,3	0,07	0,03	0	11,6	1,44
К/к	К/к			15,11	12,52	67,41	360,75	138,23	5,138	16,314	104,7	19,465

Полдник

С6.2008	158	Запеканка овощная	150	4,35	6,56	25,22	178,8	0,047	0,02	0,78	123,67	0,62
К/к	К/к	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,04	0,025	1,5	126	1
		Батон "нарезной"	30	1,42	0,22	9,28	45,8	0,07	0,05	0	9	0,4
				10,35	10,76	42,08	309,35	0,157	0,095	2,28	258,67	2,02
		Итого за день		41,39	34,2	184,38	1146	138,54	5,296	22,574	491,47	27,865
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4						

3 ДЕНЬ

Завтрак 1

С6.2008	184	Каша пшеница Молочная с маслом сливочным	150/5	6,3	7,7	25,6	190,0	0,14	0,075	0,99	96,97	3
С6.2008	430	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	76,9	0,02	0,001	1	92	1
		Сыр порционный	15	4,02	4,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15
к/к	к/к	Батон «Нарезной» с маслом	25	1,44	4,14	9,31	82,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				12,89	17,17	51,71	404,9	0,21	0,096	1,99	328,57	4,63

Завтрак 2

к/к	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	8,5	43,5	0,09	0,12	20,25	16,2	1,21
				0,5	0	8,5	43,5	0,09	0,12	20,25	16,2	1,21

Обед

С6.1997	71	Салат овощной	50	0,64	3,32	3,84	46,5	0,03	0,03	13,33	7,5	0,45
		Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,92	4,68	9	100	0,38	0,03	8,25	39	0,98
С6.2008	91	Картофельное пюре	100	2,04	3,92	12,83	118	0,13	0,1	5,29	42,94	1,18
		Котлета рыбная	70	9,6	6,8	10,5	132,6	0,04	0,01	8	42,9	1,1
С6.2008	299	Компот из сухофруктов	150	0,53	0,08	27,75	68	0,015	0,05	0	20	0,2
С6.2008	406	Хлеб ржано-пшеничный	150	1,65	0,3	8,35	54	0,07	0,03	0	11,6	1,44
к/к	к/к		30	18,38	19,1	72,27	519,1	0,665	0,25	34,87	163,94	5,35

Полдник

С6.2008	156	Морковная заправка со сметаной	100/20	3,41	4,81	33,2	145,4	0,042	0,042	1,04	35	0,7
С6.2008	435	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0,04	0,025	1	126	0
		Батон "нарезной"	30	1,42	0,22	9,28	45,8					
				4,93	5,03	52,18	228,2	0,082	0,067	2,04	161	0,7
		Итого за день		36,7	41,3	184,66	1195,7	1,047	0,533	59,15	669,71	11,89

среднедневная
сбалансированность

День

Завтрак I

С6.2008	239	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,9	24,4	152	0,12	0,075	0,99	110	2
С6.2008	335	Чай с молоком	150	1,13	0,98	16,8	76,9	0	0	0	5	1
		яйцо вареное	20									
С6.2008	430	Батон «Нарезной» с маслом	25	1,44	4,14	9,31	82,5	0,042	0,07	0	11,4	0,72
				8,17	12,02	50,51	311,4	0,112	0,1	0	23	2,16

Завтрак 2

к/к	к/к	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	0,12	0,09	10	16	2,2
				0,3	0,3	8,3	40	0,12	0,09	10	16	2,2

Обед

к/к	к/к/32											
С6.2008	99	Суп рыбный со сметаной	150/5	7,2	4,8	14,1	127,0	0,054	0,03	4,8	20,4	0,6
С6.2008	290	Ежжик мясной	70	12,58	9,74	9,08	175,6	0,28	0,2	34	12	8
С6.2008	338	Свекла тушеная	100	1,62	4,1	12,3	87	0,09	0,06	19	64	1,1
С6.2008	442	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,8	68	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	54	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				23,5	19,02	67,63	511,58	0,514	0,33	60,8	118,5	13,24

Полдник

С6.2008	220	Молочная вермишель с маслом	150/5	5,1	7,5	18,9	174	0,035	0,02	0,5	75	0,5
С6.2008	434	Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	48,3	0	0	0	5	1
		Булочка с маком	50	3,6	3	27,2	222,3	0,035	0,02	0,5	80	1,5
		Итого за день		35,57	34,34	153,64	1085,3	0,781	0,54	71,3	237,5	19,1
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4						

5 ДЕНЬ

Завтрак 1

С6.2008	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	18,9	163	0,08	0,07	0,8	105	1
		сыр порционный	15	4,02	6,35	0	55,5					
С6.2008	430	Кофейный напиток	150	2,1	8,7	45,2	76,9	0,02	0	0,75	45,75	0,75
К/к	К/к	Батон «Парезной» с маслом	35	1,44	4,14	9,31	82,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				16,37	26,69	73,41	377,9	0,14	0,08	1,55	158,35	2,23

Завтрак 2

К/к	К/к	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	43,5	0,025	0,025	10	16	2,2
				0,4	0,4	9,8	43,5	0,025	0,025	10	16	2,2

Обед

К/к	К/к/23	помидор свежий/ капуста квашеная	30/42	0,26	0,04	0,77	42	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
С6.2008	95	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	0,93	3,64	5	9	55,6	0,06	3,6	30	1,14
С6.2008	315	Запеканка картофельная	150	14,09	19,04	26,6	252,0	0,013	0,1	6,67	28	2,25
С6.2008	371	Соус сметанный	20	0,3	1	0,6	15,4	0,02	0,05	7	25	0,2
С6.2008	442	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,15	14,85	68,0	0,02	0,01	3	10,5	2,1
К/к	К/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	54	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				17,98	24,17	56,17	440,4	55,732	0,259	22,72	111,05	7,31

Полдник

С6.2003М	71	Творожно-манный пудинг со стученым молоком	100/15	16,7	12,3	25,6	276,6	0,035	0,02	0,5	75	0,5
		Кисель плодовоягодный	150	0	0	21,2	84,6					
		Итого за день		34,75	51,26	139,38	1248,7	55,897	0,364	34,27	285,4	11,74
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,5	4						

* С учетом сезонных овощей

6 день

Завтрак 1

С6.2008	189	Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	150/3	6,9	7,7	25,7	190	0,038	0,02	0,99	107	0,99
С6.2008	430	Кофейный напиток	150	2,1	18,7	45,2	76,9	0,02	0	0,75	45,75	0,75
К/к	К/к	Печенье	30	1	1,1	24,6	124	0,02	0,01	0,62	0,52	
				1		95,5	390,9	0,078	0,03	1,74	153,27	1,74

Завтрак 2

К/к	К/к	Напиток фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	43,5	0,025	0,025	10	16	2,2
				0,4	0,4	9,8	43,5	0,025	0,025	10	16	2,2

Обед

С6.1997	71	Помидор св./кукуруза	40	0,4	2,8	4,18	43,6	0,1	0,0067	2,8	19,2	0,76
С6.2008	89	Рассольник со сметаной	150/5	1,3	3,73	11,15	82,5	0,68	0,038	6	25,5	0,75
С6.2008	306	Голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253	0,06	0,045	22,5	57	3
С6.2008	411	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,78	0	20,22	68	0,0075	0,006	1,5	3,75	0,3
К/к	К/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	54	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				16,12	20,17	53,61	501,10р.	0,92%	0,13%	32,80%	117,05%	6,25%

Полдник

С6.2008	129	Картофельное пюре	100	3	3,6	12,83	94,4	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8
К/к		Салат овощной	50	0,64	3,32	3,84	46,5	0,03	0,015	0	8,7	0,63
К/к	К/к	Батон «Нарезной»	30	2,3	0,9	15	78,6	0,07	0,015	0	11,4	0,72
		Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	37	0,14	0,05	6,4	51,3	2,15
							224					
		Итого за день		1,5	0,4	115	1167,3	0,243	0,105	18,14	220,57	6,09
		среднедневная сбалансированность		0,1	0,0	4						

7 день

Завтрак I

С6.2008	189/185	Творожно-морковная запеканка со сметаной	100/10	20,4	14,2	23,5	265,5	0,12	0,04	85,6	85,6	1,68
С6.2008	430	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	89	0,02	0	0,01	1	92,1
К/к	К/к	Батон «Нарезной» с маслом	35	1,44	4,14	9,31	82,5	0,07	0,015	0	7,6	0,48
				24,02	20,22	51,41	437	0,21	0,055	85,61	94,2	94,26

Завтрак 2

К/к	К/к	Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	36	0,025	0,025	10	16	2,2
				0,4	0,4	9,8	36	0,025	0,025	10	16	2,2

Обед

К/к	К/к	Салат из свежих	40	0,56	2,66	3,73	36,8	0,018	0,018	8	4,5	0,27
С6.2008	83	Пи из свежей капусты со сметаной	150/5	3,29	3	15,28	42,8	0,084	5,072	15,014	46,1	16,025
С6.2008	319	Печень по-строгановски	40/20	10,9	6,26	2,14	111,09	0,052	0,026	1,3	26	1,3
С6.2008	340	Вермишель	80	3,74	0,45	2,39	111,2	0,05	0,03	2,67	28,8	0,73
С6.2008	401	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	68	0,02	0,01	3	10,5	2,1
К/к	К/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	54	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				20,59	12,75	55,67	423,89	0,294	5,186	29,984	127,5	21,865

Подлник

С6.2008	211	Овощи тушение с курой	150	16,4	8,5	3,5	155	0,12	0,09	1,33	84	1,73
С6.2008	435	Чай сахаром	150/10	0,2	0	10	48,3	0,01	0,01	0,5	30	0,5
К/к	К/к	Батон «Нарезной»	30	2,3	0,9	14,94	78,6	0,035	0,0088	0	6,65	0,42
				18,9	9,4	28,44	281,9	0,165	0,1088	1,83	120,65	2,65
		Итого за день		63,91	42,77	145,32	1178,79	0,694	5,3748	127,424	358,35	120,975
		среднедневная сбалансированность		1,8	1,2	4						

8 ЛЕНЬ

Завтрак 1

С6.2008	189	Каша "ассорти" со сливочным маслом	150/5	5,1	7,5	18,9	174	0,08	0,06	0,72	75,65	1,5
		сыр порционный	15									
С6.2008	430	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	76,9	0	0	0	5	1
К/к	К/к	Батон «Нарезной» с маслом	35	1,44	4,14	9,31	82,5	0,042	0,07	0	11,4	0,72
				7,67	12,62	45,01	333,4	0,122	0,13	0,72	92,05	3,22

Завтрак 2

К/к	К/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	8,5	43,5	0,05	0,05	7,5	18	3,45
				0,5	0	8,5	43,5	0,05	0,05	7,5	18	3,45

Обед

С6.2008	92	Суп картофельный с клецками	150/10	4,57	7,02	23,3	74,9	0,138	5,648	7,214	15,14	13,84
С6.2008	338	Жаркое по-домашнему	150	15,12	18	20,5	275	0,29	0,23	36	15	10
С6.2008	442	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,15	14,85	68	0,02	0,01	3	10,5	2,1
		Огурец свежий горшок	35	0,28	4,04	0,92	4,2	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
К/к	К/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	54	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				22,37	29,51	67,92	476,1	0,527	5,927	48,664	58,19	27,56

Полдник

С6.2008	219	Рыба под омлетом	110	16,4	8,5	3,5	155	0,047	0,02	0,78	123,67	0,62
С6.2008	434	Чай с сахаром	150	4,5	0,15	6	46,5	0,04	0,025	1	126	0
К/к	К/к	Батон «Нарезной»	30	2,3	0,9	15	78,6	0,01	0,01	0	12	0,4
				23,2	9,55	24,5	280,1	0,097	0,055	1,78	261,67	1,02
		Итого за день		53,74	51,68	145,93	1133,1	0,796	6,162	58,664	429,91	35,25
		средневзвешенная сбалансированность		1,5	1,4	4						

9 день

Завтрак 1

С6.1996	286	Каша рисовая молочная со	150/5	4,56	6,84	22,55	170,4	0,065	0,038	0,98	105	2,8
С6.2008	432	Чай с молоком	150	0,1	0	9,7	77	0	0	0	5	1
К/к	К/к	Батон «Нарезной» с маслом	35	1,13	0,98	16,8	76,9	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				5,79	7,82	49,05	324,3	0,105	0,048	0,98	117,6	4,28

Завтрак 2

К/к	К/к	Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	36	0,02	0,02	10	16	2,2
				0,4	0,4	9,8	36	0,02	0,02	10	16	2,2

Обед

К/к	К/к	Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,4	9,6					
С6.2003	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,4	4,5	13,2	129	0,126	5,654	4,94	29,3	13,8
		Тфтели из говядины в молочном соусе	60/40	7,4	8,63	5,5	166	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
С6.2008	338	Капуста тушеная	100	1,62	4,1	12,3	87	0,09	0,06	19	64	1,1
С6.2008	406	Компот из сухофруктов	150	0,53	0,08	27,75	68	0,015	0,05	0	20	0,2
К/к	К/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	54	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				19,6	17,61	75,93	504	0,351	5,824	25,27	135,57	17,87

Подливки

С6.2008	219	Творожная запеканка с повидлом	100/10	11,2	8,7	9,3	202	0,08	0,06	0,72	75,65	1,5
С6.2008	435	Молоко кипяченое	150	5,19	4,51	8,59	96,05	0,04	0,025	1	126	0
				16,39	13,21	17,89	298,05	0,12	0,085	1,72	201,65	1,5
		Итого за день		42,18	39,04	152,67	1162,35	0,596	5,977	37,97	470,82	25,85
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4						

10 день

Завтрак I

С6.2008	189	Омлет/кукуруза	80/25	7,13	7,68	5,79	123,8	0,08	0,07	0,8	105	1
		Сыр порционный	15	4	6,3	0	55,5	8,01	0	132,02	0,15	
С6.2008	435	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,8	76,9	0,01	0,01	0,5	30	0,5
к/к	к/к	Батон «Нарзаной» с маслом	35	1,13	0,98	16,8	76,9	0,07	0,015	0	7,6	0,48
				13,39	15,94	39,39	333,1	8,17	0,095	133,32	142,75	1,98

Завтрак 2

к/к	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	8,5	43,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
				0,5	0	8,5	43,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1

Обед

С6.2008	50	Салат из свежей (квашеной) капусты	40	1,0	2,7	3,5	42	0,1	0,007	2,8	19,2	0,76
С6.2008	95	Суп картофельный с фрикадельками	150						0,05	11	60	0,8
С6.2008	231	Биточки рыбные паровые	70	9,6	6,3	6,4	132	0,04	0,01	8	42,9	1,1
С6.2008	335	Картофельное пюре	100	2,04	3,92	12,83	118	0,13	0,1	5,29	42,94	1,18
С6.2008	406	Компот из сухофруктов	150	0,53	0,08	27,75	68	0,015	0,05	0	20	0,2
к/к	к/к	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,65	0,3	8,35	54	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				14,82	13,3	58,83	414	0,355	0,247	27,09	196,64	5,48

Подлинк

С6.2008	220	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6,4	24,8	179	0,05	0,03	0	142,2	0,72
		Булочка с маком	50	3,6	3	27,2	152					
С6.2008	434	Кисель плодово-ягодный	150	0,53	0,08	87	84	0,04	0,025	1	126	0
				9,73	9,48	139	415	0,09	0,055	1	268,2	0,72
		Итого за день		50,49	51,44	150	1227,5	0,09	0,41	164,9	618,09	0,11
		Итого за 10 дней		345,66	325,62	1510,51	11518,13					
		В среднем за один день		34,57	32,56	151,05	1151,80					