

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Тамбовской области в г.Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах



Ланкин К.А.
Дата «26» _____ 2023

Утверждено:

Заведующий МБДОУ
«Пичаевский детский сад «Березка»

Нистратова М.В.
Дата «26» _____ 2023

Примерные

**10-дневные цикличные меню на осенне-зимний период
для организации питания детей в возрасте от 1.5 до 3 лет
посещающих МБДОУ «Пичаевский детский сад «Березка»
с 10.5 часовым пребыванием**

По технологическим картам разработанные в рамках программы «Ареал Здоровья» и заключение ГУНИИ гигиены питания РАМН

Книга «О питании в таблицах», 3-издание, автор Г.Г.Снигур

период на 2023г-2024 г для детей с 1.5 лет до 3-х лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
День-1			Б	Ж	У			
Завтрак 1:	1 Каша манная с изюмом молочная	180	4.764	5.166	25.47	167.22	1.764	179
	2 Какао с молоком	150	3.15	2.708	12.905	88.99	1.2	397
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
	4 Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.045	37.425	0	
Итого за завтрак		360	9.864	12.66	51.72	360.535	2.964	
Завтрак 2:	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.04	2.68	54
	2 Щи со сметаной	150/8	1.26	1.0	5.53	14.805	14.8	1/5
	3 Каша гречневая с маслом	100	5.7	4.8	37.3	215.3	0	13/112
	4 Тефтели мясные в томат.соусе	50/30	7.8	6.75	3.05	104.15	0.6	13/111
	5 Компот из сух.фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	6 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		558	16.71	14.525	84.62	514.845	18.38	
Полдник:	1 Омлет натуральный	100	8.81	16.97	1.68	195.37	0.15	125
	2 Чай с сахаром	150	0	0.79	9.75	46.15	0	136
	3 Булочка домашняя	50	4.14	7.14	30.8	204.5	0	469
Итого за полдник		300	12.95	24.9	42.23	446.02	0.15	
Итого за день		1318	40.024	51.81	199.57	1369.4	23.494	

День-3	1 Суп молочный с макарон.изд.	180	5.994	9.378	18.57	170.96	0.8	19/150
Завтрак 1:	2 Кофейный нап.с молоком	150	3.43	3.77	16.46	113.63	0.675	2/18
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
	4 Сыр	10	2.6	2.68	0	34.52	0.28	10/88
Итого за завтрак		365	13.944	16.494	48.33	386.01	1.755	
Завтрак 2:	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150/8	1.815	1.215	9.9	57.795	5.31	11/96
	2 Голубцы ленивые с отвар.мясом	160	11.69	11.71	14.944	211.52	0.576	11/97
	3 Кисель	150	0	0	13.27	53.1	5.0	3/34
	4 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		498	14.185	13.045	51.104	378.215	10.886	
Полдник:	1 Пудинг рыбный запечённый	60	8.238	3.606	4.968	85.602	0.408	269
	2 Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.46	49.0	2.8	8/77
	2 Чай с сахаром	150	0	0.79	9.75	46.15	0	136
	4 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
Итого за полдник:		275	10.918	8.622	31.478	247.652	3.208	
Итого за день:		1238	39.547	38.161	151.912	1058.877	17.849	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День-4								
Завтрак 1:	1 Каша гречневая молочная	180	6.27	9.37	22.5	99.53	0.81	1/13

	2 Кисель	150	0	0	13.27	53.1	5.0	3/34
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
Итого за завтрак		355	8.19	10.036	49.07	219.53	5.81	
Завтрак 2:	1 Фрукты (яблоко)	100	0.4	0	26.0	46.0	13.0	161
Обед:	1 Винегрет	40	0.64	2.07	3.36	34.7	4.42	10/87
	2 Суп гороховый на мясном бульоне	150	4.05	3.3	19.35	76.41	3.9	3/32
	3 Макароны отварные с маслом	110	4.29	4.51	22.92	149.43	0	2/24
	4 Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе	60	7.8	5.64	1.62	88.95	0.2	10/90
	5 Компот из сух.фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	6 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		540	17.79	15.655	81.06	490.04	8.82	
Полдник:	1 Яйцо куриное отварное	1шт(40гр)	13.0	12.0	1.0	164.0	0	3/37
	2 Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.05	26.87	151.0	0	473
	3 Кофейный напиток	150	3.77	16.46	113.63	0.675	0.675	2/18
	4 Кукуруза консерв.отварная	40	1.152	2.47	4.82	39.72	3.72	12
Итого за полдник:		280	21.482	21.29	49.15	468.35	4.395	
Итого за день:		1275	47.862	46.981	205.28	1223.92	32.025	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День-5								
Завтрак 1:	1 Каша ячневая молочная	180	8.6	7.29	42.21	273.0	0.469	171
	2 Чай с сахаром	150	0	0.79	9.75	46.15	0	136

	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
	4 Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.045	37.425	0	
Итого за завтрак		360	10.55	12.866	65.305	423.475	0.469	
Завтрак 2:	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Огурец солёный	30	0	0	2.4	9.6	0	375
	2 Борщ со сметаной	150/8	2.31	4.305	4.065	64.245	7.485	18/143
	2 Котлета рыбная	60	26.9	0.35	3.87	79.26	0	8/76
	4 Картофель и овощи тушёные в сметанном соусе	120	2.48	4.23	13.53	102.16	6.07	11/110
	5 Компот из сух.фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	6 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		558	32.88	9.02	57.675	395.815	13.855	
Полдник:	1 Биточки из пшённой крупы с творогом	80	6.232	3.39	21.304	140.672	0.192	7/62
	2 Кисло-молочный напиток	180	5.04	5.76	7.38	101.52	1.26	2/26
Итого за полдник:		260	11.272	9.15	28.684	242.192	1.452	
Итого за день:		1278	55.022	31.036	172.664	1108.482	17.776	

Пиём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День-6								
Завтрак 1:	1 Каша рисовая молочная	180	5.43	8.96	28.188	215.406	0.81	72
	2 Чай с сахаром	150	0	0.79	9.75	46.15	0	136
	3 Кондитер.изд.(зефир)	25	2.73	0.05	20.37	77.5	0	153

Итого за завтрак		355	8.16	9.8	58.308	339.056	0.81	
Завтрак 2:	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.46	49.0	2.8	8/77
	2 Щи со сметаной	150/8	1.26	1.0	5.53	14.805	14.8	1/5
	3 Котлета мясная запеченная в молочном соусе	60	6.8	7.44	4.86	113.98	0.12	1/16
	4 Пюре картофельное	120	2.6	3.73	9.32	81.45	2.5	1/7
	5 Компот из сух.фр.	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	6 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		558	12.43	15.865	56.98	399.785	20.52	
Полдник:	1 Омлет натуральный	100	8.81	16.97	1.68	195.37	0.15	125
	2 Какао с молоком	150	3.15	2.708	12.905	88.99	1.2	397
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
	4 Сыр	10	2.6	2.68	0	34.52	0.28	10/88
Итого за полдник		285	16.48	23.024	27.885	385.78	1.63	
Итого за день:		1298	37.57	48.689	164.173	1171.621	24.96	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День-7								
Завтрак 1:	1 Каша молочная пшённая	180	6.08	9.37	24.3	205.9	0.81	9/78
	2 Кофейный нап.с молоком	150	3.43	3.77	16.46	113.63	0.675	2/18
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
	4 Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.045	37.425	0	

Итого за завтрак		360	11.46	17.926	54.105	423.855	1.485	
Завтрак 2:	1 Фрукты(Яблоко)	100	0.4	0	26.0	46.0	13.0	161
Обед:	1 Винегрет	40	0.64	2.07	3.36	34.7	4.42	10/87
	2 Суп картофельный с макарон.изд на мясном бул.	150	2.61	0.405	10.89	57.645	2.22	14/118
	3 Капуста тушёная с отварным мясом	160	11.68	11.73	10.89	196.208	6.96	5/52
	4 Кисель	150	0	0	13.27	53.1	5.0	3/34
	5 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		530	15.61	14.325	51.4	397.453	18.6	
Полдник:	1 Суфле рыбное	60	6.98	2.67	4.81	71.287	0.51	1/11
	2 Кукуруза консерв.отварная	40	1.152	2.47	4.82	39.72	3.72	12
	3 Сок фруктовый	150	0.75	0	31.5	70.5	3.0	1/8-а
	4 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
Итого за полдник		275	10.772	5.806	54.43	248.407	7.23	
Итого за день:		1265	38.242	38.057	185.935	1115.715	40.315	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День-8	1 Суп молочный с макарон.изд.	180	5.994	9.378	18.57	170.96	0.8	19/150
Завтрак 1:	2 Чай с лимоном	150	0.165	3.045	9.97	39.43	3.04	137
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
	4 Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.045	37.425	0	
Итого за		360	8.109	17.209	41.885	314.715	3.84	

завтрак								
Завтрак 2:	1 Фрукты (апельсин)	100	0.79	0.17	19.56	82.5	52.5	371
Обед:	1 Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.04	2.68	54
	2 Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150/8	2.83	1.5	11.62	71.34	8.79	2/22
	3 Плов с курицей	160	11.84	13.28	29.44	278.4	0	204
	4 Компот из сух.фр.	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	5 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		538	16.62	16.755	79.8	530.33	11.77	
Полдник:	1 Запеканка творожная с изюмом	100	8.66	9.04	8.56	150.24	0.94	14/22
	2 Молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	0.9	2/19
	3 Кондитер.изд.(вафля)	20	0.58	0.666	15.5	70.83	0	152
Итого за полдник		270	13.44	14.506	31.11	309.27	1.84	
Итого за день:		1268	38.959	48.64	172.382	1236.815	60.95	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День-9								
Завтрак 1:	1 Каша манная с изюмом молочная	180	4.764	5.166	25.47	167.22	1.764	179
	2 Какао с молоком	150	3.15	2.708	12.905	88.99	1.2	397
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
	4 Сыр	10	2.6	2.68	0	34.52	0.28	10/88
Итого за завтрак		365	12.434	11.22	51.675	357.63	3.244	

Завтрак 2:	1 Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед:	1 Суп рассольник со сметаной	150/8	2.53	1.425	9.18	59.685	5.47	5/51
	2 Котлета рыбная	60	26.9	0.35	3.87	79.26	0	8/76
	3 Рагу овощное	120	2.64	4.064	16.03	111.296	6.72	3/33
	4 Сок фруктовый	150	0.75	0	31.5	70.5	3.0	1/8-а
	5 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		518	33.5	5.959	73.57	376.541	15.19	
Полдник:	1 Яйцо отварное	1 шт.	13.0	12.0	1.0	164.0	0	3/37
	2 Плюшка	50	3.65	2.6	23.27	132.225	0.0625	184
	3 Чай с сахаром	150	0	0.79	9.75	46.15	0	136
	4 Горошек конс.отвар. с раст.масл.	40	1.01	2.07	2.5	33.44	4.4	10
Итого за полдник		280	17.66	17.46	36.52	375.815	4.462	
Итого за день:		1263	65.094	35.139	182.765	1204.986	32.896	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День -10								
Завтрак 1:	1 Каша гречневая молочная	180	6.27	9.37	22.5	99.53	0.81	1/13
	2 Кисель	150	0	0	13.27	53.1	5.0	3/34
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
Итого за завтрак		355	8.19	10.036	49.07	219.53	5.81	
Завтрак 2:	1 Сок	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Огурец солёный	30	0	0	2.4	9.6	0	375

День-8	1 Суп молочный с макарон.изд.	180	5.994	9.378	18.57	170.96	0.8	19/150
Завтрак 1:	2 Чай с лимоном	150	0.165	3.045	9.97	39.43	3.04	137
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
	4 Масло сливочное	5	0.03	4.12	0.045	37.425	0	
Итого за завтрак		360	8.109	17.209	41.885	314.715	3.84	
Завтрак 2:	1 Фрукты (апельсин)	100	0.79	0.17	19.56	82.5	52.5	371
Обед:	1 Икра свекольная	40	0.32	2.82	3.1	37.56	8.4	17/136
	2 Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150/8	2.83	1.5	11.62	71.34	8.79	2/22
	3 Плов с курицей	160	11.84	13.28	29.44	278.4	0	204
	4 Компот из сух.фр.	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	5 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		538	16.0	17.735	77.97	527.85	17.49	
Полдник:	1 Запеканка творожная с изюмом	100	8.66	9.04	8.56	150.24	0.94	14/22
	2 Молоко	150	4.2	4.8	7.05	88.2	0.9	2/19
	3 Кондитер.изд.(вафля)	20	0.58	0.666	15.5	70.83	0	152
Итого за полдник		270	13.44	14.506	31.11	309.27	1.84	
Итого за день:		1268	38.339	49.62	170.525	1234.335	75.67	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День-9								
Завтрак 1:	1 Каша манная с изюмом молочная	180	4.764	5.166	25.47	167.22	1.764	179

	2 Какао с молоком	150	3.15	2.708	12.905	88.99	1.2	397
	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
	4 Сыр	10	2.6	2.68	0	34.52	0.28	10/88
Итого за завтрак		365	12.434	11.22	51.675	357.63	3.244	
Завтрак 2:	1 Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед:	1 Суп рассольник со сметаной	150/8	2.53	1.425	9.18	59.685	5.47	5/51
	2 Котлета рыбная	60	26.9	0.35	3.87	79.26	0	8/76
	3 Рагу овощное	120	2.64	4.064	16.03	111.296	6.72	3/33
	4 Сок фруктовый	150	0.75	0	31.5	70.5	3.0	1/8-a
	5 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		518	33.5	5.959	73.57	376.541	15.19	
Полдник:	1 Яйцо отварное	1 шт.	13.0	12.0	1.0	164.0	0	3/37
	2 Плюшка	50	3.65	2.6	23.27	132.225	0.0625	184
	3 Чай с сахаром	150	0	0.79	9.75	46.15	0	136
	4 Горошек конс.отвар. с раст.масл.	40	1.01	2.07	2.5	33.44	4.4	10
Итого за полдник		280	17.66	17.46	36.52	375.815	4.462	
Итого за день:		1263	65.094	35.139	182.765	1204.986	32.896	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День -10								
Завтрак 1:	1 Каша гречневая молочная	180	6.27	9.37	22.5	99.53	0.81	1/13
	2 Кисель	150	0	0	13.27	53.1	5.0	3/34

	3 Хлеб пшеничный	25	1.92	0.666	13.3	66.9	0	701
Итого за завтрак		355	8.19	10.036	49.07	219.53	5.81	
Завтрак 2:	1 Сок	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Огурец соленый	40	0.28	0.04	0.76	4.52	1.96	71
	2 Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/8	2.805	1.275	7.635	53.235	7.41	178
	3 Мясо отварное тушёное по домашнему	160	13.21	11.984	20.34	241.936	6.304	15/126
	4 Компот из сух.фр.	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
	5 Хлеб ржаной	30	0.68	0.12	12.99	55.8	0	700
Итого за обед		538	17.305	13.434	62.545	440.241	15.974	
Полдник:	1 Сырники из творога	80	13.73	10.77	2.44	193.72	0.18	12/107
	2 Кисло-молочный напиток	150	5.04	5.76	7.38	101.52	1.26	2/26
	3 Печенье	20	2.1	2.3	13.2	94.0	0.05	151
Итого за полдник		250	20.87	18.83	23.02	389.24	1.49	
Итого за день:		1243	46.865	42.3	155.635	1096.011	25.274	
Среднее значение за период:		1148	45.288	42.686	172.382	1166.8	32.55	