

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МАДОУ "Детский сад № 435"**

**\_\_\_\_\_ М.А. Потапова**

**« 10 » января 2024 год**

**Десятидневное меню для организации питания детей 1-3 лет  
МАДОУ " Детский сад № 435"**

## Первый день

№ рецептуры по сборнику рецептов блюд 2014г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	98	0,0	
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	121	0,2	
ТТК№306	Салат горошек зеленый консервированный	30	1,2	0,1	2,3	14	3,5	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2	
	Итого	350	18,8	25,0	30,5	310	4,9	
	<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7	
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7	
	<b>Обед</b>							
33	Салат из свеклы	40	0,5	4,0	3,7	48	2,2	
67	Щи из свежей капусты со сметаной	150/10	2,0	3,7	5,3	78	11,0	
ТТК№271	Котлета домашняя	60	5,0	6,6	6,8	107	0,2	
302	Каша гречневая	120	6,8	4,9	29,6	129	0,0	
ТТК №206	Компот из свежих ягод	150	0,2	0,1	9,0	45	3,4	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0	
	Итого	570	17,3	19,7	72,4	493	16,8	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
449	Оладьи со сгущенным молоком	60/20	5,2	4,8	27,9	176	0,1	
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1	
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Итого	320	10,2	9,3	45,3	305	12,2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1350</b>	<b>49,2</b>	<b>58,0</b>	<b>158,9</b>	<b>1199</b>	<b>34,6</b>	

## Второй день

№ рецептуры по сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,1	4,1	28,6	140	0,5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	88	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Итого	460	8,1	10,9	68,0	363	6,7
<b>2-й завтрак</b>							
№401	Йогурт	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<b>Обед</b>							
4	Икра кабачковая	40	1,3	12,1	7,4	58	6,8
82	Суп с вермишелью с мясными фрикадельками	150/10	3,6	4,5	12,6	105	10,0
ТТК2020№534	Капуста тушеная с мясом	120	9,0	7,5	7,4	155	19,0
376	Компот из сухофруктов(курага)	150	0,3	0,2	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	510	17,0	24,7	62,2	473	36,1
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	16,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	360	17,8	12,6	49,8	383	20,2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1430</b>	<b>45,5</b>	<b>50,7</b>	<b>191,0</b>	<b>1296</b>	<b>63,9</b>

### Третий день

№ рецептур по сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	98	0,0	
ттк2010№240	Пудинг из творога с яблоком и сгущ.молоком	130/30	11,9	11,3	23,0	112	1,3	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2	
	Итого	350	17,1	21,2	48,9	287	2,5	
	<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,7	
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,7	
	<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,7	4,5	38	6,2	
119/2015	Суп с горохом, гречками	150/15	6,2	3,6	24,7	87	0,6	
276	Жаркое по-домашнему	120	15,6	1,9	16,4	154	7,3	
376	Компот из сухофруктов(курага)	150	0,3	0,2	16,8	69	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0	
	Итого	515	25,4	9,8	80,4	434	14,4	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
317	Макароны отварные	120/5	4,4	3,6	21,2	135	0,0	
213	Яйцо вареное	1	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
	Кондитерские изделия	30	1,6	3,0	12,6	84	0,0	
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,0	28	0,2	
	Итого	401	13,0	12,9	51,0	370	10,2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1376</b>	<b>58,3</b>	<b>46,4</b>	<b>197,9</b>	<b>1195</b>	<b>27,8</b>	

## Четвертый день

№ рецептуры по сборнику рецептов блюд 2014	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,3	7,0	14,3	138	0,0
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	350	9,9	14,3	39,9	329	1,2
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<b>Обед</b>							
15	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,4	27	9,4
57	Борщ с картофелем со сметаной	150/10	2,0	3,7	7,8	70	6,2
ГТК 2006№274	Ёжики "Аппетитные"	120/30	5,2	6,6	7,7	205	1,8
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	568	10,4	13,2	44,8	433	18,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запеченные	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	360	13,3	7,1	51,9	324	17,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1378</b>	<b>10,1</b>	<b>40,9</b>	<b>54,6</b>	<b>310</b>	<b>2,1</b>

## Пятый день

№ рецептуры по сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выходблюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	98	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	22,4	117	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	445	10,8	17,3	59,8	348	12,5
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
<b>Обед</b>							
275	Капуста квашеная с маслом растительным	40	0,6	2,1	4,5	25	10,6
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	4,3	1,9	11,0	79	6,8
305	Котлета рубленая из цыплят	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
376	Компот из сухофруктов ( курага)	150	0,3	0,2	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	580	19,8	17,8	69,2	498	24,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10,7	8,7	20,4	130	0,2
400	Молоко кипячённое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
	Итого	270	19,2	15,2	54,1	356	2,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1405</b>	<b>52,7</b>	<b>54,3</b>	<b>193,8</b>	<b>1293</b>	<b>40,3</b>

## Шестой день

№ рецептуры по сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выходблюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,3	7,0	14,3	138	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	94	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	450	9,0	13,5	52,3	353	11,2
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,7
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,7
<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы с яблоком	40	0,4	1,6	5,4	54	3,8
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	0,7	4,6	10,5	89	4,6
278	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,6	93	0,0
302/2015	Каша гречневая	120	6,8	4,9	29,6	129	0,0
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	570	18,5	17,8	76,0	496	9,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК2004№117	Запеканка из творога со сгущ.молоком	130/10	18,7	12,1	19,1	213	1,4
454	Пирожок печеный с джемом	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Итого	350	22,9	13,6	62,8	416	4,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1480</b>	<b>53,2</b>	<b>47,4</b>	<b>208,7</b>	<b>1369</b>	<b>26,2</b>

## Седьмой день

№ рецептуры по сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выходблюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/40	2,5	7,6	14,6	98	0,0
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	164	1,4
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	355	12,5	18,3	53,9	351	2,6
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	104	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	8,6	104	0,7
<b>Обед</b>							
ТТК №275	Капуста квашеная с растительным маслом	40	0,6	2,1	4,5	25	10,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с мясом	120	8,2	6,6	20,4	204	1,9
376	Компот из сухофруктов ( курага)	150	0,3	0,2	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	525	13,7	13,8	69,0	454	34,2
<b>Уплотнённый полдник</b>							
№206/2015	Макароны отварные с сыром	120	9,3	9,9	24,5	326	0,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном	150/4	0,1	0,1	10,1	41	1,4
	Итого	404	9,8	10,4	44,4	411	11,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1359</b>	<b>38,8</b>	<b>46,5</b>	<b>175,9</b>	<b>1320</b>	<b>49,1</b>



## Восьмой день

№ рецептуры по сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выходблюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	98	0,0
185	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	3,5	4,6	19,8	134	0,0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	445	9,1	14,8	56,0	355	6,2
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	1,1	4,5	5,4	56	9,4
109	Бульон куриный с гречками	150/25	3,8	1,6	26,4	125	0,3
304	Плов из птицы	160	15,1	12,8	26,8	174	0,4
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	565	22,9	19,4	87,5	486	11,4
<b>Полдник</b>							
268	Суфле из рыбы	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
137	Рагу овощное	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
71/2015	Свежие овощи ( доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	400	15,4	9,7	42,3	314	19,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1510</b>	<b>50,0</b>	<b>46,4</b>	<b>196,7</b>	<b>1232</b>	<b>38,3</b>

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры по сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выходблюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,3	7,0	14,3	138	0,0
237	Запеканка из творога с джемом	130/20	15,4	12,1	19,1	87	1,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	445	22,8	21,8	54,5	346	12,6
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	<b>Обед</b>						
ТТК178/2010	Суп Крестьянский со сметаной	150/10	2,5	4,6	17,1	118	3,5
271/2015	Биточки домашние	60	5,0	6,6	6,8	107	0,2
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,9	29,6	129	0,0
71/2015	Овощи свежие ( доп. гарнир )	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
376	Компот из сухофруктов ( курага)	150	0,3	0,1	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	570	17,8	16,7	89,8	518	14,0
	<b>Полдник</b>						
298	Голубцы ленивые	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
ТТК №22	Плюшка " Московская "	50	3,8	4,0	22,7	161	0,2
393	Чай с лимоном	150/4	0,1	0,1	10,1	41	1,4
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	369	15,7	18,2	57,4	473	36,7
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1489</b>	<b>59,1</b>	<b>59,2</b>	<b>219,3</b>	<b>1441</b>	<b>64,2</b>

## Десятый день

№ рецептуры по сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выходблюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,1	4,1	28,6	140	0,5
165	Суп молочный вермишелевый	150/5	5,0	2,2	22,5	134	0,0
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	460	9,8	9,1	83,4	356	11,7
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,5	3,7	4,5	38	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150/10	2,0	3,7	5,3	78	11,0
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	62	0,0
206	Компот из свежих ягод	150	0,2	0,1	9,0	45	3,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	590	15,7	21,9	77,9	442	22,0
<b>Полдник</b>							
249	Рыба запеченная в омлете	80	12,7	3,6	2,6	94	0,4
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71/2015	Свежие овощи ( доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	-
	Итого	253	18,3	7,9	49,3	342	20,7
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1413</b>	<b>46,7</b>	<b>42,9</b>	<b>221,3</b>	<b>1231</b>	<b>55,1</b>
	<b>Общее</b>	<b>14190</b>	<b>490,2</b>	<b>493,4</b>	<b>1915,4</b>	<b>12739</b>	<b>453,8</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1419</b>	<b>49,0</b>	<b>49,3</b>	<b>191,5</b>	<b>1273,9</b>	<b>45,4</b>