

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 «Ручеёк» г. Гая Гайского муниципального округа
Оренбургской области**
462635, Оренбургская область, Гайский М.О., город Гай, проспект Победы, дом 12А
телефон: 8(35362) 4-08-76 (e-mail) madou19g.gai@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
приказом МАДОУ № 19
от 27.02.2025г. № 54-ОД

**Примерное десятидневное меню для организации питания
детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих МАДОУ № 19
(12 часовое пребывание)
(весна)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:							
	икра кабачковая промышленного изготовления	40	0	2,45	3,85	59,5	5
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,76	139
	сыр порциями	8	2,6	2,6	0,00	35	42
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	чай с сахаром	180	0,06	0,012	9,27	36,97	263
	Фрукты свежие	50	0,22	0,22	15,1	28,9	71
	итого за завтрак	350	9,7	10,12	40,7	285,93	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат картофельный с зеленым горошком	40	1,2	4,56	4,3	62,8	23
	суп - Уха	180	3,8	4,6	18,2	101,5	41
	ленивые голубцы	180	10,09	7,78	17,1	187,5	151
	компот из сухофруктов +витамин С	180	0,70	0,00	18,14	73,56	639
	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	46,40	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,06	0,25	9,42	50,25	
	итого за обед	625	19,16	17,39	76,76	522,01	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	4,86	5,66	4,37	95,47	251
	кондитерское изделие	30	2,65	3,37	26,30	146,48	
	итого за полдник	210	7,51	9,03	30,67	241,95	
ужин							
	Морковные котлеты/соус молочный	150/50	5,12	8,12	32,47	256,34	83/219
	молоко	180	5,04	4,85	8,45	97,28	255
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	19,5	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	25,7	
	итого за ужин	405	12,1	13,28	51,35	398,82	
	итого за день		51,00	52,82	212,54	1539,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	каша молочная "Дружба"	160/4	4,09	6,01	19,58	190,34	102
	сыр порциями	8	2,6	2,6	0,00	35	42
	кофейный напиток с молоком	150	2,15	2,46	15,35	91,31	286
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	итого за завтрак	354	10,64	11,31	47,13	379,45	
2 завтрак	сок	150	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,06	91	
обед							
	икра морковная	40	0,56	2,06	3,80	30,13	126
	свекольник	180/7	1,16	3,90	6,18	64,10	34
	жаркое по домашнему	190	13,2	11,8	27,7	287,1	590
	компот из сухофруктов +витамин С	150	0,52	0	16,4	61,3	639
	хлеб пшеничный	14,5	1,10	0,15	7,96	33,64	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	итого за обед	606,5	18,44	18,255	71,46	526,52	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	4,86	5,66	6,37	100,80	251
	Булочка «Городская»	45	2,26	2	32,16	158,51	13004
	итого за полдник	225	7,12	7,66	38,53	259,31	
ужин							
	шницель рыбный натуральный	80	9,5	4,8	6,13	93,56	258
	капуста тушеная	130	3,21	6,20	15,49	133,31	200
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,51	5,60	30,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	520	14,11	11,92	55,32	351,53	
	итого за день		52,97	52,14	225,50	1607,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3							
завтрак:							
	кулеш (суп молочный с пшеном)	150	3,34	5,7	16,21	111,8	49
	масло сливочное порциями	5	0,02	3,2	0,03	28,3	365
	какао с молоком	180	2,4	3,36	17,52	102,42	248
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	итого за завтрак	365	8,56	12,50	45,96	305,32	
2 завтрак	кисломолочный напиток	100	3,8	4,19	13,8	92,80	251
	итого за 2 завтрак	100	3,8	4,19	13,8	92,80	
обед							
	салат картофельный с огурцами солеными	40	0,54	2,06	3,4	34,6	22
	суп из овощей	180/8	1,38	1,43	9,06	72,9	35
	плов из отварной птицы	150	10,8	13,8	25,1	285,07	304
	кисель из концентрата + витамин "С"	150	0,05	0,00	17,52	50,90	648
	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	46,40	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	40,25	
	итого за обед	551	16,17	17,84	74,10	530,12	
полдник							
	молоко	180	5,04	4,85	8,45	97,28	255
	кондитерское изделие	30	2,65	3,37	26,30	146,48	
	итого за полдник	210	7,69	8,22	34,75	243,66	
ужин							
	салат из моркови с яблоками	80	0,6	5,1	6,2	75,46	40
	ленивые вареники	110/5	14,6	6,64	24,83	184,36	207
	чай с сахаром	180	0,06	0,012	9,27	36,97	263
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,88	23,50	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	0,52	0,21	5,60	30,15	
	итого за ужин	400	16,57	12,06	51,23	350,44	
	итого за день		52,79	54,81	219,84	1522,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
завтрак:							
	икра кабачковая промышленного изготовления	40	0	2,45	3,85	59,5	5
	омлет на натуральном молоке	129	7,0	8,23	4,87	108,11	216
	кофейный напиток с молоком	180	2,53	2,87	17,98	107,12	286
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	14,01	62,8	
	итого за завтрак	379	11,33	13,795	40,71	337,53	
2 завтрак	сок	150	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат луковый "Слезки"	40	0,59	2,04	4,82	38,99	11
	суп гороховый с гренками	180/6	2,76	2,88	14,56	71,3	138
	Печень по-строгоновски	87	8,2	9,8	12,8	177,3	277
	картофельное пюре	120	2,55	4,8	18,57	127,29	206
	компот из сухофруктов +витамин С	180	0,70	0,00	18,14	73,56	639
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	40,25	
	итого за обед	638	16,7	19,87	78,31	528,69	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	4,86	5,66	4,37	95,47	251
	ватрушка с фруктовым фаршем	45	5,32	2,02	31,4	168,51	330
	итого за полдник	225	8,18	7,68	35,77	263,98	
ужин							
	свекла тушеная	130	2,08	4,0	10,60	89,1	61
	пудинг рыбный	100	8,93	7,33	7,50	142,50	269
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	540	12,61	11,95	51,80	356,26	
	итого за день		51,52	56,29	219,65	1577,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ реп.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5							
завтрак:							
	каша вязкая ячневая молочная	150	2,9	5,69	19,08	123,08	23
	сыр порциями	8	2,6	2,6	0,00	35	42
	кофейный напиток с молоком	180	2,53	2,87	17,98	107,12	286
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	итого за завтрак	370	9,83	11,40	49,26	328	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат степной	40	0,72	3,1	5,4	52	22
	Борщ с капустой и картофелем	180/7	2,36	4,8	6,77	79,9	170
	тефтели мясные (1 вариант)\соус сметанный с луком	70/20	6,17	5,73	5,77	99,76	286
	макаронные изделия отварные	100					209
			3,06	2,53	23,53	130,70	
	кисель из концентрата +витамин "С"	150	0,05	0,00	17,52	50,90	648
	хлеб пшеничный	15,9	1,15	0,15	7,38	35,60	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	итого за обед	607,9	15,41	16,66	75,79	499,11	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	5,16	4,48	7,21	95,47	251
	сдоба обыкновенная	45	3,20	5,30	27,60	161,10	319
	итого за полдник	225	8,36	9,78	34,81	256,57	
ужин							
	запеканка морковная с творогом/соус молочный сладкий	110/10	09,65				142
				11,06	20,41	222,66	
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,50	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	440	12,04	11,78	59,94	370,82	
	итого за день		48,34	52,62	232,86	1545,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ реп.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 6							
завтрак:							
	плов с изюмом	150	6,6	6,1	28,1	212,2	183
	масло сливочное порциями	5	0,02	3,2	0,03	24,38	365
	чай с сахаром	180	0,06	0,012	9,27	29,07	263
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	итого за завтрак	365	8,48	9,55	49,6	328,45	
2 завтрак							
	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	Салат из отварной светлы и моркови	40	0,52	4,02	3,06	50,04	21//1
	рассольник ленинградский	180/7	3,60	4,50	22,70	101,20	42
	овощное рагу с мясом	180	11,68	12,75	15,04	252,7	89
	компот из свежих фруктов +витамин С	150	0,12	0,12	11,85	45	240
	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	46,40	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	итого обед	602	18,32	20,94	71,67	545,59	
полдник							
	кондитерское изделие	30	2,65	3,37	26,30	146,48	
	кисломолочный напиток	180	5,16	4,48	7,21	95,47	251
	итого за полдник	210	7,81	7,85	33,51	241,95	
ужин							
	икра кабачковая промышленного изготовления	80	0	3,12	13,72	95,2	5
	омлет на натуральном молоке	115	6,98	7	8,65	102,55	216
	кофейный напиток с молоком	180	2,58	2,95	18,42	109,57	286
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,50	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	итого за ужин	400	11,5	13,59	51,22	360,97	
	итого за день		48,81	54,93	219,06	1567,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
завтрак:							
	суп молочный вермишелевый	150	4,6	6,11	17,02	130,53	16
	какао с молоком	180	2,25	3,15	16,43	96,02	248
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	итого за завтрак	360	8,65	9,50	45,65	289,35	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат луковый "Слезки"	40	0,59	2,04	4,82	38,99	11
	борщ "Сибирский" с фасолью	180/7	1,3	4,79	10,7	79,2	177
	бефстроганов из отварного мяса	80	9,32	8,28	7,19	124,02	278
	горошница	100	3,09	2,33	12,54	113,07	211
	компот из сухофруктов +витамин С	150	0,59	0,00	15,12	61,30	639
	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,60	46,40	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	итого за обед	602	18,29	17,99	71,39	513,23	
полдник							
	молоко	180	5,04	4,85	8,45	97,28	255
	Кондитерское изделие	30	2,65	3,37	26,30	146,48	0
	итого за полдник	210	7,69	8,22	34,75	243,76	
ужин							
	свекла тушеная с изюмом	100	1,59	3,74	11,95	87,42	252
	кулебяка с фаршем/рис с рыбными консервами	80	10,28	8,12	8,49	148,3	1063/362
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	490	13,47	12,48	54,14	360,38	
	итого за день		50,8	51,19	218,99	1497,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 8							
завтрак:							
	пудинг творожный запеченный\соус молочный сладкий	120/15	11,1	6,64	24,5	188,4	153
	кофейный напиток с молоком	180	2,53	2,87	17,98	107,12	286
	батон пшеничный	30	1,8	0,245	12,2	62,8	
	итого за завтрак	350	15,43	9,75	54,68	358,32	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед							
	салат овощной с фасолью	40	0,93	4,1	2,04	62	71
	суп картофельный с клецками	180/22,5	2,7	2,36	12,12	70,55	37
	суфле из кур/масло сливочное	60/3	8,56	8,48	1,43	204,92	215
	капуста тушеная	130	2,41	4,20	19,49	95,34	235
	кисель из концентрата +витамин "С"	150	0,05	0,00	17,52	50,90	648
	хлеб пшеничный	20	0,75	0,10	9,60	23,20	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	итого за обед	630,5	17,3	19,59	71,62	557,16	
полдник							
	кисломолочный напиток	180	5,16	4,48	8,30	95,47	251
	булочка с сахаром	45	2,80	3,40	22,21	119,20	469
	итого за полдник	225	7,96	7,88	33,51	214,67	
ужин							
	картофель, в молоке	180	9,0	11,83	23,25	222,5	319
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	34,15	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	20,37	63,7	71
	итого за ужин	490	10,6	12,45	56,95	351,16	
	итого за день		53,99	52,67	229,82	1572,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 9							
завтрак:							
	каша манная	150	4,65	6,06	23,55	164,1	5
	сыр порциями	8	1,2	1,32	0,00	17,5	42
	какао с молоком	160	2,00	2,80	14,60	85,35	248
	батон пшеничный	30	1,5	0,2	10,16	52,3	
	итого за завтрак	350	9,35	10,38	48,31	319,25	
2 завтрак	сок	100	2,7	3	13,06	91	293
	итого за 2 завтрак	100	2,7	3	13,06	91	
обед	салат из отварной моркови с зеленым горошком	40	0,75	3,8	2,27	42,75	11
	суп "Волна" с фрикадельками	180/18	1,81	1,21	9,90	69,07	39/57
	Запеканка из печени	80/15	6,35	7,81	11,64	151,50	261
	картофельное пюре	130					206
			2,77	5,20	20,12	137,90	
	компот из сухофруктов +витамин С	180	0,70	0,00	18,14	73,56	639
	хлеб пшеничный	21,2	1,28	0,14	7,5	22,98	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	итого за обед	689,2	15,56	18,51	78,99	548,01	
полдник							
	молоко	180	5,04	4,85	8,45	97,28	255
	"Гребешок" из дрожжевого теста	45	3,41	3,05	22,7	117,86	72
	итого за полдник	225	8,45	7,90	31,15	215,14	
ужин	тефтели рыбные	100/40	7,78	8,2	9,71	158,91	174
	макаронные изделия отварные	100					209
			3,06	3,53	28,2	130,70	
	чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,73	30,81	263
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	1,15	0,21	5,60	30,15	
	итого за ужин	405	12,04	11,95	51,24	350,57	
	итого за день		48,1	51,74	222,75	1432,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 10							
завтрак:							
	каша гречневая вязкая на молоке	150	6,1	9,4	21,09	185	104
	чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,27	36,96	263
	батон пшеничный	30	2,28	0,651	12,2	62,8	
	итого за завтрак	360	8,44	10,06	42,56	284,76	
2 завтрак	кисломолочный напиток	100	3,8	4,19	13,8	92,80	251
	итого за 2 завтрак	100	3,8	4,19	13,8	92,80	
обед							
	винегрет овощной	40	0,5	4,1	3,3	51,6	1
	суп "Харчо"	180	1,73	2,51	24,15	84,1	101
	картофельная запеканка с отварным мясом\соус томатный	150/15	15,12	15,37	13,84	291,5	17/354
	компот из сухофруктов +витамин С	150	0,52	0,00	15,4	61,3	639
	хлеб пшеничный	12,6	0,94	0,12	6,07	29,36	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	25	1,90	0,35	9,42	50,25	
	итого за обед	572,6	20,71	22,45	72,18	568,11	
полдник							
	кофейный напиток с молоком	150	2,53	2,46	15,35	91,31	286
	кулебяка с капустой	70	3,9	5,4	19,3	141,5	742
	итого за полдник	220	6,43	7,86	34,65	232,81	
ужин							
	салат из моркови	40	0,5	0,04	4	30,67	41
	сырники из творога запеченные\соус молочный сладкий	100/10	11,1	13,6	14,45	158,72	155
	сок	180	0,9	0,1	17,64	82,8	293
	хлеб пшеничный	10	0,65	0,09	3,5	19,5	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	15	0,54	0,13	3,68	22,27	
	фрукты свежие	145	0,4	0,4	13,8	63,7	71
	итого за ужин	500	14,09	14,36	57,07	377,66	
	итого за день		53,47	58,92	220,26	1 556,14	