


Отдел образования,
физической культуры и спорта
администрации города Лермонтова

Отдел образования, физической культуры и спорта
администрации города Лермонтова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования,
физической культуры и спорта
администрации города Лермонтова

 М.А. Григорьева
27 октября 2022 год



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДОО Д/С № ____
« _____ »

 2022 год



Примерное десятидневное меню (зимне-весенний сезон)

для питания детей
возрастной группы до 3-х лет
в дошкольных организациях
с 10,5 часовым пребыванием

г. Лермонтов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	1,60	0,19	16,83	76,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№7 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Печенье	30						
Итого за завтрак:			4,82	6,06	33,73	209,20	0,07	
Второй завтрак			4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400 Сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с лапша домашн.	150	1,32	3,04	7,14	61,38	0,30	№86Сб. рец.-2011
	Птица тушённая в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151,00	7,34	№302 Сб. рец.-2011
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			12,75	9,02	64,20	390,23	7,94	
Подник								
	Пирожок печёные с картофелем и луком	60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,51	№454Сб. рец.-2011
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011
Итого за подник:			6,56	7,03	35,06	230,00	1,70	
Итого за первый день:			28,71	26,19	140,57	914,43	11,76	

80 3005

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак								
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Теркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			9,82	11,72	38,47	298,80	1,89	
Второй завтрак	плоды свежие (банан)	100/шт.	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№368 Сб.рец.2011
Обед								
	Суп картофельный с горохом	150	3,24	3,16	9,79	80,85	3,49	№81 Сб. рец.-2011
	Запеканка картоф.с мясом с соус. сметан.	120/15	8,91	6,59	20,43	177,00	17,85	№ 291 Сб рец.-2011
	пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			16,32	10,38	78,29	472,20	21,94	
Полдник								
	Оладьи с вареньем	60/5	456,00	4,08	27,90	167,00	0,26	№449 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			456,04	4,09	34,89	44,48	0,28	
Итого за второй день:			483,68	26,69	172,65	910,48	34,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая манная	150	2,36	0,19	16,03	75,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	№397Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Итого за завтрак:		7,59	7,17	41,76	262,00	1,43	
Второй завтрак								
	плоды свежие(яблоко)	150/1шт.	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб.рец.2011
Обед								
	Борщ с капустой с картофелем и смет.	150/3	1,17	3,40	1,37	66,30	6,19	№57 Сб. рец.-2011
	тефтели мясные	70/70	11,06	10,57	9,81	178,50	0,55	№288 Сб. рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб. рец.-2011
	кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
	Итого за обед:		21,23	14,46	78,16	593,20	6,89	
Полдник								
	Омлет натуральный	120	11,21	14,04	2,19	179,25	0,23	№215Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Итого за полдник:		12,01	14,13	14,10	230,75	0,25	
Итого за третий день:								
			41,43	36,36	148,72	1151,95	23,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак								
	Суп молочный с крушой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,91	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. Рец.-2011
	Печенье	15	0,95	2,50	10,30	67,50	0,00	
Итого за завтрак:			9,67	13,37	47,67	349,90	1,89	
Второй завтрак	сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб.рец.-2011
Обед								
	Суп рассольник Ленинградский со смет.	150/3	1,34	3,52	10,06	77,25	4,54	№ 76 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Макаронны отварные с маслом слив.	75	2,84	2,18	13,63	85,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	пюре из свекла	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб.рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			20,05	15,03	83,56	548,70	5,25	
Полдник								
	Фрикадельки рыбные запеченные	75/15	8,80	4,36	5,83	98,00	0,15	№ 264 Сб рец.-2011
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	2,574	№336 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№ 392 Сб рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за полдник:			12,70	9,31	31,88	262,15	25,91	
Итого за четвертый день:			43,17	37,71	178,26	1224,75	36,05	

Приним пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак								
	Пудинг из творога с соусом молочным	120/36	18,88	14,54	33,97	342,54	0,35	№ 235 Сб рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№7 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Итого за завтрак:		26,10	20,31	61,39	533,64	1,99	
Второй завтрак								
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400 Сб. рец.-2011
Обед								
	суп картофельный, с макаронными изд.	150	1,61	1,70	10,29	62,85	4,95	№ 82 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Горе картофельное с маслом сливочным	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
	Итого за обед:		18,24	9,28	68,43	432,75	19,83	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,80	0,00	№469 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Итого за полдник:		4,41	7,52	39,34	242,80	0,02	
	Итого за пятый день:		53,33	41,19	176,74	1294,19	23,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из пшенич. крупы	150	4,08	0,40	25,24	121,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	№395 Сб. рец.-2011
	сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№7 Сб.рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			10,11	8,67	49,51	317,20	1,22	
Второй завтрак			150	0,75	0,00	64,00	3,00	№399 Сб.рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	0,20	0,73	52,36	3,45	№85 Сб. рец.-2011
	Плов из птицы	160	22,26	7,73	35,69	301,00	1,01	№304 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб рец.-2011
	компот из сухофрукты	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			28,45	8,64	89,41	591,21	5,06	
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	1,05	№219 Сб. рец.-2011
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,30	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за полдник:			13,12	8,37	28,76	242,25	2,24	
Итого за шестой день:			52,43	25,68	182,83	1214,66	11,52	

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День сельской								
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91	№ 94 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			7,57	9,28	33,98	249,60	0,93	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	120/1шт	1,80	0,60	25,20	114,00	12,00	№368Сб. рец.-2011
Обед	Борщ с капустой и картофелем со смет.	150/3	1,17	3,40	1,37	66,30	6,19	№57 Сб. рец.-2011
	Мясо тушёное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71	№274 Сб. рец.-2011
	сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			20,56	17,09	47,29	451,40	12,90	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,93	4,70	25,04	173,32	0,04	№ 458Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			7,97	4,71	32,03	201,32	0,06	
Итого за сельской день:			37,90	31,68	138,50	1016,32	25,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
День восьмой									
Завтрак	суп молочный с манной крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,20	0,91	№94 С6 рец.-2011	
	Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 С6 рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 С6 рец. - 2011	
	Итого за завтрак	плоды свежие (яблоко)	150/1шт	9,42	11,20	37,64	289,20	2,10	№368 С6 рец.-2011
				0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
Второй завтрак									
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	150/3	1,12	3,38	5,20	55,65	11,10	№ 67 С6 рец.-2011	
	котлеты рубленые из говядины	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 С6 рец.-2011	
	пюре картофельное с маслом	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№ 321 С6 рец.-2011	
	компот из сухофрукты	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 С6 рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00		
Итого за обед:			14,94	18,02	67,64	492,80	13,08		
Полдник									
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32	№221 С6 рец.-2011	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 С6 рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
Итого за полдник:			14,28	13,87	41,56	347,75	1,30		
Итого за восьмой день:									

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом яблочн	100/30	17,57	12,08	22,25	267,79	0,51	№ 237 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№ 393 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. Рец.-- 2011
	сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№7 Сб.рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			20,82	17,95	39,26	401,99	1,98	
Второй завтрак	свежие плоды (яблоко)	150/шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с горохом	150	1,60	1,68	10,26	62,70	4,95	№80 Сб. рец.-2011
	Пшеница рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	2,80	8,50	19,20	164,50	12,00	№321 Сб. рец.-2001
	Компот из сухофрукты	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:			19,67	14,51	72,56	500,30	22,57	
Полдник								
	макаронник с маслом сливочным	100/30	4,26	5,31	23,99	120,50	0,00	№231 Сб. рец.-2011
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			6,91	7,64	35,30	197,50	1,19	
Итого за десятый день:			48,00	40,70	161,82	1165,79	40,74	
Итого за весь период:			387,45	296,72	#ССЫЛКА!	10053,52	246,86	
Среднее значение за период:			38,75	29,67	#ССЫЛКА!	1005,35	24,69	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	28	57			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшеничная	150	4,55	1,27	26,25	135,00	0,00	№ 185 Сб рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб.рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,07	
Итого за завтрак:								
	сок яблочный	150	10,19	8,60	53,74	333,00	1,66	№399 Сб.рец.-2011
Второй завтрак								
Обед								
	Суп картофельный с хлопьями геркулес	150	1,61	1,70	10,29	62,85	4,95	№ 82 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые из птицы	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,60	0,00	
Итого за обед:								
			18,65	14,18	72,74	495,45	22,37	
Полдник								
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	0,17	№249 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за полдник:								
			16,67	7,74	33,03	268,50	12,30	
Итого за девятый день:								
			46,26	30,52	174,66	1160,95	39,33	