

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 9"  
города Сорочинска Оренбургской области  
И.В. Чернова  
«\_09\_» \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 2024г.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации  
питания воспитанников  
МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 9"  
города Сорочинска Оренбургской области  
(возраст детей – от 1,5 до 3 лет)**

День 1.Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	4.2	1.2	17.8	86.4	36
	Яйцо варёное (1 шт.)	40	1.3	1.5	0.4	32.5	45
	Чай с сахаром	180	0.12	-	6.4	28.6	51
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0.8	2	3.3	37.7	35
	Суп крестьянский с крупой	150	1.8	3.65	11.3	86.5	1,3
	Гуляш из отварного мяса с подливом	50	4.8	7.7	5.8	171.6	20
	Макароны отварные	110	3.6	1.9	22.3	84.6	24
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	53
<b>Итого на обед</b>		<b>555</b>	<b>14.7</b>	<b>16.35</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	104.2	46
	Пирожок с повидлом	50	3.8	6.35	16.1	105.8	59
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>9.4</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1305</b>	<b>31.5</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	37
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	47
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0.8	2	3.3	47.7	34
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	150	1.8	2.65	11.3	80.5	4
	Фрикадельки рыбные	50	4.8	10.7	5.8	130.5	18
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	27
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	25
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48	
<b>Итого на обед</b>		<b>580</b>	<b>14.7</b>	<b>18.7</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3.5	2	15.3	107.5	60
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1285</b>	<b>31.5</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	150	6.8	4.4	17.9	125	39
	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	50
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.48</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Луковый салат	40	0.8	2	6.3	57	30
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	2.8	3.05	23.4	91.5	6
	Плов с мясом	200	9.24	12.45	18.5	248.5	14
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	53
<b>Итого на обед</b>		<b>595</b>	<b>14.62</b>	<b>18.7</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Булка	50	3.8	4	16.1	107.5	57
	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	102.5	46
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1300</b>	<b>31.5</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 4. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая, молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	38
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	47
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	1.6	2.7	9	80	29
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3	4.5	27.4	125.4	7,1
	Каша перловая с соусом	135	1.44	1.6	3.1	134.7	22
	Котлета любительская	50	6.8	8.7	8.7	56.9	15
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
<b>Итого на обед</b>		<b>580</b>	<b>14.62</b>	<b>18.7</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Сочник из творога	50	3.5	2	15.3	107.5	55
	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	46
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1285</b>	<b>31.42</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	150	7.1	3.4	17.9	145	40
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	52
	Хлеб пшеничный	20	1.08	2.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Овощной салат	40	2.7	0.1	9	80	31
	Борщ на мясокостном бульоне	150	3.8	6.8	6.8	91.4	1,8
	Рыба тушёная с овощами	60	4.9	8.3	7.55	105.9	17
	Гороховое пюре	110	1.7	2.3	25.1	102.3	26
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
Кисель	150	0.5	-	6.8	48.6	53	
<b>Итого на обед</b>		<b>565</b>	<b>14.68</b>	<b>18.7</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Пряник	50	3.8	4	16.1	107.5	
	Ряженка	150	2.5	3.05	14.35	102.5	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1270</b>	<b>31.48</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая с маслом	150	5.5	2.7	18.2	118.9	41
	Чай с сахаром	180	0.12	-	6.4	28.6	51
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Овощной салат с маслом	40	2.7	0.1	12	79.3	31
	Суп рыбный из консервов	150	7.82	8.1	6.8	122.4	9
	Манты	150	2.4	9.25	29.4	195.3	12,13
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
<b>Итого на обед</b>		<b>545</b>	<b>14.7</b>	<b>18.65</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3.5	2	15.3	107.5	56
	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	46
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1250</b>	<b>31.5</b>	<b>35.2</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 7. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	43
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	47
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	40	2.9	0.1	14	89.3	32
	Рассольник домашний	150	7.62	8.1	4.8	112.4	11
	Рагу из овощей с мясом	150	2.4	9.25	29.4	195.3	21
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	53
<b>Итого на обед</b>		<b>545</b>	<b>14.7</b>	<b>18.65</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Печенье творожное	50	3.8	4	16.1	107.5	58
	Ряженка	150	2.5	3.05	14.35	102.5	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1250</b>	<b>31.5</b>	<b>35.2</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	



День 8. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	145	42
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	52
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	2.6	6.7	9	80	29
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2.92	1.45	13.55	115.5	1,10
	Рыба тушёная с овощами	50	4.9	8.3	7.55	105.9	17
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	25
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
<b>Итого на обед</b>		<b>555</b>	<b>14.7</b>	<b>19.25</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Пирожок	50	3.5	2	15.3	107.5	54
	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	46
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1260</b>	<b>31.5</b>	<b>35.8</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 9. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная	150	7.1	4.4	17.9	136	44
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	47
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Луковый салат	40	0.8	2	6.3	57	30
	Суп с клёцками	150	1.65	2.45	18.55	109.4	5
	Голубцы ленивые	130	7.5	7.45	14.9	180.3	19
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	53
<b>Итого на обед</b>		<b>525</b>	<b>13.65</b>	<b>13</b>	<b>68.1</b>	<b>456.3</b>	
Полдник	Творожная запеканка	50	3.8	4	16.1	107.5	61
	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	102.5	46
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1230</b>	<b>30.45</b>	<b>29.55</b>	<b>149.3</b>	<b>1016.3</b>	

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	6.7	4.4	17.9	125	45
	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	50
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.38</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0.5	0.5	6.3	57	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3.8	10.5	29.4	125.4	7
	Тефтели	60	4.8	6.1	7.65	98	16
	Соус	25	1.05	0.8	2.95	33.7	23
	Гречневая каша	110	2.77	1	1.9	82.9	60
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
<b>Итого на обед</b>		<b>590</b>	<b>14.7</b>	<b>20.1</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1295</b>	<b>31.48</b>	<b>36.65</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (75% от общего рациона питания) составляет:

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
День 1	31.50	35.25	152.25	1050.00
День 2	31.5	35.25	152.25	1050
День 3	31.5	35.25	152.25	1050
День 4	31.42	35.25	152.25	1050
День 5	31.48	35.25	152.25	1050
День 6	31.5	35.2	152.25	1050
День 7	31.5	35.2	152.25	1050
День 8	31.5	35.8	152.25	1050
День 9	30.45	29.55	149.3	1016.3
День 10	31.48	36.65	152.25	1050
<b>Среднее значение</b>	<b>31.38</b>	<b>34.87</b>	<b>151.96</b>	<b>1046.63</b>

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – 20% - 280 ккал; второй завтрак – 5% - 70 ккал; обед – 35% - 490 ккал; полдник – 15% - 210 ккал) составляет:

Дни	Приемы пищи			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 2	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 3	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 4	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 5	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 6	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 7	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 8	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 9	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 10	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>280.00</b>	<b>70.00</b>	<b>490.00</b>	<b>210.00</b>

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 350г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 450г.; полдник – не менее 200г.) составляет:

Дни	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)			
	Возраст детей: от 1,5 до 3 лет			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	400	150	555	200
День 2	355	150	580	200
День 3	355	150	595	200
День 4	355	150	580	200
День 5	355	150	565	200
День 6	355	150	545	200
День 7	355	150	545	200
День 8	355	150	555	200
День 9	355	150	525	200
День 10	355	150	590	200