



Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по
Республике Бурятия
В Баргузинском районе
Галсанов Б. Ч.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Могойтинский детский сад
«Солнышко»
Зверькова Н. Г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОГОЙТИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**

**Перспективное 10 – дневное меню для питания детей
в возрасте от 1,5 – 3 лет**

(Осенне- зимний сезон)

День: понедельник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	155	3.40	3.96	22.94	141	-	168
	Чай с молоком	160	3.96	3.26	15.60	130.8		394
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	9.55	14.62	136		1
<i>Итого завтрак:</i>			<i>9.81</i>	<i>16.77</i>	<i>53.16</i>	<i>407.8</i>		
<i>2 завтрак</i>	Компот из яблок	150	<i>0.12</i>	<i>0.12</i>	<i>1.42</i>	<i>73.20</i>		372
<i>обед</i>	Суп картофельный с макаронами на м/к б	200	8.1	16.81	13.7	89.8		82
	Рагу овощное	105	2.86	9.26	7.49	184.5		137
	Кисель с курагой	150	3.6	0.23	85.7	327.2	35 мг	380
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	87.21		
<i>Итого обед:</i>			<i>17.63</i>	<i>27.37</i>	<i>127.83</i>	<i>688.71</i>		
<i>полдник</i>	Чай с молоком	160	3.96	3.25	11.31	132.9		394
	Пирог открытый с повидлом	80	14.90	4.22	25.22	214.6		459
<i>Итого полдник:</i>			<i>18.86</i>	<i>7.47</i>	<i>36.53</i>	<i>347.50</i>		
<i>Итого за 1 день</i>			<i>46.42</i>	<i>51.73</i>	<i>218.93</i>	<i>1505.01</i>		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша из смеси круп (рис, геркулес) с изюмом	155	7.15	7.77	30.70	221		177 – (2)
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Бутерброд с повидлом	40	2.04	3.22	22.59	127.92		2
Итого завтрак			11.84	13.32	64.6	476.62		
2 завтрак	Сок виноградный	125	0.45	0.15	24.45	72		372
обед	Борщ на м/к б	165	8.7	5.44	23.0	128		62
	Тефтели мясные	60	8.54	8.59	11.18	165		286-1
	Гарнир - гречневый	100	3.05	3.3	13.68	97		314
	Компот из с/фр	160	0.41	0.02	26.0	94	35 мг	376
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4		
Итого обед			23.00	18.15	89.46	549.4		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Омлет натуральный	75	6.93	13.24	1.30	138.20		215
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого полдник			11.88	16.37	28.21	320.10		
Итого за 1 день			47.17	47.99	206.72	1442.32		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша рисовая, вязкая с сахаром и маслом сливочным	160	2.72	3.76	33.61	227		165
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Хлеб пшеничный	60	2.30	0.80	15.6	65.40		3
Итого завтрак:			7.67	6.89	60.52	420.10		
2 завтрак	Сок яблочный, натуральный	100	0.30	0.10	16.3	68.0		399
обед	Щи из свежей капусты	165	4.1	11.8	20.4	203		67
	Бефстроганов из отварного мяса	60	15.51	12.43	2.20	187		278
	Гарнир - макароны	125	4.5	3.7	22.03	141		317
	Компот из с/ф	160	0.41	0.02	26.00	94	35 мг	376
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			26.82	28.75	86.23	690.40		
полдник	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	вафли	30	19.5	11.5	38	156		151
Итого полдник			22.15	13.85	49.31	283.7		
Итого за 1 день			56.94	49.59	212.36	1462.20		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1.5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ реп
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша пшенная	165	4.7	4.3	15.6	151		93
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		392
	Хлеб пшеничный	15	1.21	0.21	2.8	34.7		1
	Хлеб пшеничный, зерновой	15	1.21	0.21	6.83	29.25		
Итого завтрак:			9.77	7.05	36.54	342.65		
2 завтрак	Компот из груш	150	0.06	0.045	9.03	72		372
обед	Суп с домашней лапшой	175	4.8	4.25	11.04	114.6		85
	Котлета мясная	60	15.32	17.07	8.83	239		282
	Гарнир – картофельное пюре	125	6.7	3.61	22.4	143		313
	Компот из с/ф	160	0.41	0.02	26.00	94	35 мг	376
	Хлеб пшеничный	15	1.15	0.19	7.5	39.72		1
	Хлеб пшеничный, зерновой	20	0.96	0.12	6.84	35.8		
Итого обед:			28.64	25.29	82.61	666.12		
полдник	Чай с молоком	160	3.02	3.4	15.6	134.8		394
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2.3	7.55	12.2	65.4	-	1
	Конфеты шоколадные	40	0.17	4.76	49.36	161.2		
Итого полдник:			5.49	15.71	77.16	361.4		
Итого за 1 день			44.66	48.09	205.34	1442.17		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша молочная из смеси круп (гречневой, пшенной)	165	8.22	9.84	26.6	254.6		177 (3)
	Какао с молоком, сахаром	150	3.15	2.72	12.96	89		397
	Бутерброд с сыром российским	45	3.9	6.4	18.8	112.50		1
Итого завтрак:			13.26	13.68	58.36	456.1		
2 завтрак	Сок натуральный	125	0.45	0.15	13.45	72		399
обед	Суп с рыбными консервами	200	6.6	8.10	14.4	133.76		87
	Жаркое по - домашнему	180	9.8	7.5	28.62	220.8		298
	Компот из с/ф	175	0.41	0.02	30.20	108.84	35 мг	376
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			19.02	15.23	88.82	528.80		
полдник	Чай с молоком	160	2.65	2.33	13.42	132.9		394
	Булочка домашняя	60	3.64	8.26	29.96	234.2		469
Итого полдник:			6.29	10.59	43.38	367.1		
Итого за 1 день			48.94	48.94	204.01	1413		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с вермишелью	155	7.27	1.24	24.43	159		168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
<i>Итого завтрак:</i>			<i>12.22</i>	<i>4.37</i>	<i>51.34</i>	<i>352.1</i>		
<i>2 завтрак</i>	Сок натуральный	125	<i>0.45</i>	<i>0.15</i>	<i>13.45</i>	<i>61</i>		399
<i>обед</i>	Щи из свежей капусты	165	6.03	11.8	20.4	203		80
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9.45	9.56	8.43	158		288
	Гарнир - перловый	125	4.04	4.5	30.6	175		315
	Компот из сухофруктов	165	0.75	0.05	23.8	94	35 мг	380
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
<i>Итого обед:</i>			<i>22.57</i>	<i>26.71</i>	<i>98.83</i>	<i>740.4</i>		
<i>полдник</i>	Чай с молоком	150	3.65	2.33	11.31	127.7		394
	Сухари сливочные	50	4.88	15.04	33.09	141		466
<i>Итого полдник:</i>			<i>8.53</i>	<i>17.37</i>	<i>44.40</i>	<i>268.7</i>		
<i>Итого за 1 день</i>			<i>43.62</i>	<i>48.6</i>	<i>208.02</i>	<i>1422.20</i>		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша манная молочная	165	3.40	3.96	22.94	152.0	-	168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	127.7		394
	Бутерброд с сыром российским	45	3.9	6.4	18.8	112.5		1
Итого завтрак:			8.35	13.09	49.85	392,2		
2 завтрак	Сок натуральный	125	0.45	0.15	9.03	72.0		372
обед	Борщ на м/к б	200	9.7	6.24	23.0	128		62
	Гуляш из отварного мяса	60	8.80	6.33	4.50	205		276
	Гарнир - гречневый	115	3.92	5,02	13.68	135.7		314
	Компот из сухофруктов	175	1.20	0.08	30.2	108.84	35 мг	380
	хлеб	30	2.3	0.8	15.6	65.4		1
Итого обед:			25.92	18.47	86.98	642.94		
полдник	Какао с молоком и сахаром	160	4.06	4.80	15.48	132.9		397
	Оладьи из дрожжевого теста	75	6.55	9.25	45.45	201		
Итого полдник:			10.61	13.85	48.93	333.9		
Итого за 1 день			46.93	45.16	209.99	1441.04		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша рисовая, вязкая, с сахаром и маслом сливочным	160	4,40	5.76	32.94	227		165
	Чай с молоком	160	3.96	3.26	15.60	130.8		394
	Бутерброд с повидлом	45	4.73	6.88	14.56	139		3
Итого завтрак:			11.41	15.17	63.1	496.8		
2 завтрак	Компот из яблок	125	0.12	0.12	1.42	73.20		372
обед	Суп – бульон с домашней лапшой	200	5.28	6.1	17.85	136.24		110
	Биточки рыбные	60	8.02	2.82	5.99	97		255
	Соус сметанный	50	0.7	2.49	2.93	37.05		354
	Гарнир – картофельное пюре	125	6.7	12.61	22.4	163		313
	Сок натуральный	150	1.05	0.30	17.10	75	35 мг	399
	хлеб	40	3.07	1.07	20.93	87.21		1
Итого обед:			24.05	25.12	82.87	595.50		
полдник	Чай с молоком	160	2.65	3.33	15.60	130.8		394
	Сдоба обыкновенная	60	6.88	6.56	38.15	141	-	466
Итого полдник:			9.53	9.89	53.75	271.8		
Итого за 1 день			45.44	50.26	200.52	1437.30		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша молочная из круп гречневой и рисовой с маслом	165	8.94	9.4	32.60	272.2		177 (5)
	Чай с молоком	160	3.96	3.26	15.60	130.8		394
	хлеб	30	2.55	3.24	20.08	119.4		1
Итого завтрак:			12.94	14.37	63.1	522.4		
2 завтрак	Сок натуральный	125	0.45	0.15	16.3	72.0		399
обед	Суп картофельный с макаронами	165	6.45	6.81	41.1	251.4		82
	Голубцы ленивые	120	10.61	11.81	22.04	164		298
	Компот из с/ф	175	1.20	0.08	30.2	90.40	35 мг	380
	хлеб	30	3.07	1.07	20.93	65.4		1
Итого обед:			20.68	19.48	100.95	571.20		
полдник	Чай с молоком	160	3.96	3.26	15.60	130.8		394
	Яйца отварные	40	5.08	4.60	0.28	63		213
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
Итого полдник:			11.49	15.41	26.21	329.8		
Итого за 1 день			48.07	50.94	212.42	1495.40		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша пшенная	165	4.7	4.3	15.6	151		93
	Чай с молоком	160	3.96	3.26	15.60	130.8		394
	Бутерброд с повидлом	40	2.04	5.22	22.59	127.92		2
Итого завтрак:			10.7	12.78	53.79	409.72		
2 завтрак	Сок натуральный	125	0.45	0.15	16.3	72.0		399
обед	Щи из свежей капусты	165	6.03	6.7	5.5	203		57
	Гуляш из отварного мяса	60	8.80	7.33	4.50	205		276
	Гарнир макароны	125	4.5	3.7	22.03	141		317
	Компот из с/ф	160	1.32	0.06	22.21	90.40	35 мг	376
	хлеб	30	3.07	1.07	20.93	87.21		1
Итого обед:			22.95	18.59	69.84	704.8		
полдник	Чай с молоком	150	3.96	3.26	15.60	130.8		394
	печенье	50	19.5	15.5	66.0	170		151
Итого полдник:			24.46	18.76	81.6	300.80		
Итого за 1 день			57.56	50.28	221.53	1487.32		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587303

Владелец Будаева Анна Александровна

Действителен с 23.09.2022 по 23.09.2023