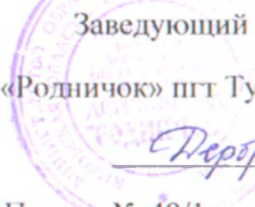



УТВЕРЖДЕНО:

 Заведующий МКДОУ детского сада
«Родничок» пгт Тужа Кировской области
 Т.Л.Дербенева
Приказ № 49/1-од от «28» августа 2023 г

Циклическое десятидневное меню для организации
питания детей от 1,5 до 3-х лет
на осенне-зимний период в МКДОУ детский сад
«Родничок» пгт Тужа Кировской области

День - первый
 Неделя – первая
 Сезон – осенне- зимний
 Возрастная категория – от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
268/59	Каша манная молочная	130	4,0	4,8	20,1	140	0	0	0,9	0	0	0
508/69	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108,0	0	0	1,2	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	Итого:		8,28	12,54	48,61	341,87	0,02	0,01	2,1	6	0	0,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
91/264	Сок	110	0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,10
	ИТОГО:		0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	0	2,1
ОБЕД												
36/80	Салат капустный	30	0,6	3	2,8	40,8	0	0	7,7	0	0	0
152/88	Суп картофельный с макар. изд. на м/б	150	1,62	1,71	11,3	66,75	0	0	4,95	0	0	0
297/14	Макар. изд. отварн	110	4,1	0,5	21,3	106,3	0	0	0,01	0	0	0
403/33 67/354	Печень по- строгановски из говядины	50/29	12,9	9,9	3,1	153,0	0	0	6,1	0	0	0
527/62	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0	0	0,38	0	0	0
114/7	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	0	0	0	0	0	0
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		25,0	15,91	90,85	607,25	0	0	19,14	0	0	0
ПОЛДНИК												
562/45	Пирог с повидлом	50	3,0	2,7	31,5	158,3	0	0	0,1	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		3,1	2,7	42,8	203,3	0	0	0,1	0	0	0
	ВСЕГО:		37,13	31,15	197,41	1216,42	0,04	0,03	24,34	16,5	0	2,3

День - второй
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний
 Возрастная категория – от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
59/168	Каша ячневая молочная	150/4	3,30	4,06	21,24	136,0	0,06	0,03	0	28,0	0	0,60
514/66	Кофейный нап. с молоком	150	2,4	2,0	11,9	59,3	0	0	1,0	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	ИТОГО:		7,28	11,3	42,95	289,17	0,08	0,04	1,0	34	0	0,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
66/368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	0	2,20
	ИТОГО:		0,4	0,4	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16	0	2,2
ОБЕД												
133/94	Борщ на м/б со сметаной	150	1,28	4,4	6,63	71,28	0	0	6,22	0	0	0
411/30	Плов с мясом говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	0	0	0,2	0	0	0
516/65	Кисель концентрат	180	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0
114/7	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	0	0	0	0	0	0
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		19,38	16,4	97,23	615,18	0	0	6,42	0	0	0
ПОЛДНИК												
608/41	Пряник	50	2,9	2,3	37,5	183,0	0	0	0	0	0	0
6.4/251	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	0	0	1,05	0	0	0
	ИТОГО:		7,25	7,1	43,5	271,5	0	0	1,05	0	0	0
	ВСЕГО:		34,31	35,2	19,,48	1219,85	0,11	0,06	18,47	50	0	3

День - третий
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-летний
 Возрастная категория – от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
49/98	Каша кукурузная	150/4	4,67	4,86	20,94	146,0	0	0	0	0	0	0
514/66	Кофейный нап. с молоком	150	2,4	2,0	11,9	59,3	0	0	1,0	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	ИТОГО:		8,65	12,1	42,65	299,17	0,02	0,01	1,0	6	0	0,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
91/264	Сок	110	0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,10
	ИТОГО:		0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,1
ОБЕД												
90/15	Салат морковный	40	0,3	3,0	2,7	39,6	0	0	1,0	0	0	0
29/54-9с	Суп с фасолью	150	5,24	3,32	12,62	101,22	0,08	0,03	2,85	24,45	20,25	1,8
63/104	Тефтели рыбные с рисом	60	16,27	4,67	3,87	123,9	0,01	0,11	0,03	31	0	0,2
18/34	Гречка отвар	130	2,0	1	18,66	130	0	0	0	0	0	0
7/228	Соус красный основной	25	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0,07	0	0	0	0,27
527/62	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0	0	0,38	24	16	0,8
34/2	Сухари пшеничные	75	6,45	0,6	40,28	197,25	0,08	0,02	0	15,84	0	0,86
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		33,12	14,36	110,54	748,37	0,18	0,23	4,26	95,29	36,25	3,93
ПОЛДНИК												
583/49	Булочка домашняя	50	3,7	6,5	30,2	194,2	0	0	0	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		3,8	6,5	41,5	239,2	0	0	0	0	0	0
	ВСЕГО:		46,32	79,28	209,84	1350,74	0,22	0,26	8,26	111,79	36,25	6,23

День - четвертый
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний
Возрастная категория – от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
266/54	Каша «Дружба» рис+пш	130	3,4	7,6	16,3	147,0	0	0	0,8	0	0	0
508/69	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108,0	0	0	1,2	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	ИТОГО:		7,68	15,34	44,81	348,87	0,02	0,01	2,0	6	0	0,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
66/368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	0	2,20
	ИТОГО:		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	0	2,2
ОБЕД												
2,3/37	Суп с клецками на бул	150	3,12	4,26	11,45	89,44	0	0	3,21	0	0	0
96/211	Горошница	100	4,2	2,3	12,5	113	0,1	0,13	0	43,08	0	0,7
386/22	Котлета говяжья	50	12,5	12,2	10,0	200,2	0	0	0	0	0	0
527/62	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0	0	0,38	0	0	0
114/7	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	0	0	0	0	0	0
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	Итого:		25,6	19,56	86,3	643,04	0,1	0,13	3,59	43,08	0	0,7
ПОЛДНИК												
556/52	Оладьи с повидлом	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	0	0	0,6	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		4,8	4,8	39,6	220,3	0	0	0,6	0	0	0
	ВСЕГО:		38,48	40,1	180,51	1256,21	0,15	0,16	16,19	65,08	0	3,1

День – пятый
Неделя – первая
Сезон – осенний - зимний
Возрастная категория - от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
56/168	Каша пшенная молоч	150/4	4,27	4,86	24,48	159,0	0,11	0,01	0	11,8	0	1,01
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	ИТОГО:		5,95	10,1	45,59	297,87	0,13	0,02	0	17,8	0	1,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
91/264	Сок	110	0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,10
	ИТОГО:		0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,1
ОБЕД												
51/84	Салат из отвар. свеклы с раст. мас.	30	0,5	1,7	2,5	26,7	0	0	1,7	0	0	0
160/86	Суп картоф. с геркул. со смет	180	1,45	4,46	8,97	81,78	0	0	6,01	0	0	0
434/12	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12,0	101,2	0	0	3,7	0	0	0
57/242 68/355	Рыба тушен. в овощах с соусом	75/20	12,28	0,47	0,54	56	0	0	0,51	0	0	0
516/65	Кисель концентрат	150	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0	0	0	0
114/7	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	0	0	0	0	0	0
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		22,98	12,23	77,86	515,08	0	0	11,92	0	0	0
ПОЛДНИК												
607/40	Вафли/бублики	50	1,4	1,7	38,6	175	0	0	0	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		1,5	1,7	49,9	220	0	0	0	0	0	0
	ВСЕГО:		31,18	24,03	188,5	1096,95	0,15	0,04	14,92	28,3	0	3,31

День - первый
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний
Возрастная категория – от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
268/59	Каша манная молочная	130	4,0	4,8	20,1	140	0	0	0,9	0	0	0
514/66	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	11,9	59,3	0	0	1,0	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	ИТОГО:		7,98	12,04	41,81	293,17	0,02	0,01	1,9	6	0	0,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
91/264	Сок	110	0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,10
	ИТОГО:		0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,10
ОБЕД												
36/80	Салат капустный	30	0,6	3	2,8	40,8	0	0	7,7	0	0	0
136/91	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	0	0	5,51	0	0	0
419/11	Рис отвар	110	2,7	4,4	24,8	150,0	0	0	0	0	0	0
373/373	Гуляш из отварной гов.	90	12,67	6,93	8,84	149,17	0	0	4,068	0	0	0
527/62	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0	0	0,38	0	0	0
114/7	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	0	0	0	0	0	0
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		23,06	17,8	96,0	638,57	0	0	17,658	0	0	0
ПОЛДНИК												
572/47	Шанежка с картофелем	50	5,3	5,2	27,7	178,3	0	0	3,3	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		5,4	5,2	39,0	223,3	0	0	3,3	0	0	0
	ВСЕГО:		37,19	35,04	191,96	1219,04	0,04	0,03	25,858	43,7	0	2,3

День – второй
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний
Возрастная категория – от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
171/55	Суп молочный с макар. изд.	150	4,3	4,0	14,2	109,5	0	0	0,69	0	0	0
508/69	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108,0	0	0	1,2	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	ИТОГО:		5,58	11,74	42,71	311,37	0,02	0,01	1,89	6	0	0,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
66/368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	0	2,20
	ИТОГО:		0,4	0,40	9,80	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	0	2,20
ОБЕД												
90/15	Салат морковный	40	0,3	3,0	2,7	39,6	0	0	1,0	0	0	0
159/97	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	0	0	4,74	0	0	0
96/211	Горошница	100	4,2	2,3	12,5	113	0,1	0,13	0	43,08	0	0,7
417/20	Биточки курин	50	7,5	5,4	4,6	94,3	0	0	0,4	0	0	0
516/65	Кисель концентрат	150	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0	0	0	0
114/7	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	0	0	0	0	0	0
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		23,99	15,84	82,28	596,05	0,1	0,13	6,14	43,08	0	0,7
ПОЛДНИК												
609/42	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0	0
6.4/251	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0	0	1,26	0	0	0
	ИТОГО:		9,02	10,66	44,4	314,17	0	0	1,26	0	0	0
	ВСЕГО:		38,99	38,64	179,19	1265,59	0,15	0,16	19,29	65,08	0	3,1

День - третий
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне- зимний
 Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
49/98	Каша рисовая молочная	150	4,08	4,08	25,05	153,0	0	0	0	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	Итого:		5,76	9,32	46,16	291,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
91/264	Сок	110	0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,10
	Итого:		0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,1
ОБЕД												
160/86	Суп крестьянский со смет	150	1,45	4,46	8,97	81,78	0	0	6,01	0	0	0
374/17	Жаркое по - домашнему	110	2,2	5,9	9,3	99,0	0	0	8,4	0	0	0
527/62	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0	0	0,38	0	0	0
114/7	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,7	0	0	0	0	0	0
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	Итого:		9,43	11,16	70,62	421,18	0	0	14,79	0	0	0
ПОЛДНИК												
319/48	Запеканка из творога со сгущенкой	100/20	17,44	18,5	27,0	348,9	0	0	0,6	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		17,54	18,5	38,3	393,9	0	0	0,6	0	0	0
	ВСЕГО:		33,48	38,98	170,23	1170,95	0,04	0,03	18,39	16,5	0	2,3

День - четвертый
Неделя – вторая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
49/98	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153,0	0	0	0	0	0	0
514/66	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	11,9	59,3	0	0	1,0	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	Итого:		8,06	11,32	46,76	306,17	0,02	0,01	1	6,0	0	0,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
91/264	Сок	110	0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,10
	Итого:		0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,1
ОБЕД												
149/96	Суп картофель с бобовыми со сметаной	150	1,38	2,55	9,07	64,8	0	0	5,2	0	0	0
67/354	Рагу из овощей	110	2,2	5,9	9,3	99,0	0	0	8,4	0	0	0
27/389	Рыбная котлета	60	11,175	1,55	2,98	104,275	0,015	0,095	0,31	30,91	0	0,295
527/62	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0	0	0,38	0	0	0
34/2	Гренки(сухари)	75	6,45	0,6	40,28	197,25	0,08	0,02	0	15,84	0	0,86
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	Итого:		23,585	11,0	91,88	600,025	0,095	0,115	14,29	46,75	0	1,155
ПОЛДНИК												
6/12	Ватрушка со сметаной	50/15	4,31	6,46	23,6	172,0	0,055	0,055	0,075	30,8	0	0,46
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		4,41	6,46	34,9	217,0	0,055	0,055	0,075	30,8	0	0,46
	ВСЕГО:		36,805	28,78	217,47	1187,195	0,19	0,2	18,365	94,05	0	3,915

День - пятый
Неделя – вторая
Сезон – осеннее - зимний
Возрастная категория – от 1,5 до 3-х лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
61/168	Каша гречневая молочная	150/4	4,67	4,86	20,94	146,0	0,11	0,06	0	9,2	0	2,48
508/69	Какао с молоком	150	2,7	2,5	18,7	108,0	0	0	1,2	0	0	0
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0	0,2
	ИТОГО:		8,95	12,6	49,45	347,87	0,13	0,07	1,2	15,2	0	2,68
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
91/264	Сок	110	0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,10
	ИТОГО:		0,75	0	15,15	64,0	0,02	0,02	3,0	10,5	0	2,1
ОБЕД												
51/84	Салат из отвар.свеклы с раст. м	30	0,5	1,7	2,5	26,7	0	0	1,7	0	0	0
149/96	Суп – лапша на м/б	150	19,4	5,9	91,46	496,65	0	0	0	0	0	0
297/14	Макар. изд. отварн	110	4,1	0,5	21,3	106,3	0	0	0,01	0	0	0
57/242 68/355	Рыба тушен. в овощах с соусом	75/20	12,28	0,47	0,54	56	0	0	0,51	0	0	0
516/65	Кисель концентрат	150	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0	0	0	0
34/2	Сухари пшеничные	75	6,45	0,6	40,28	197,25	0,08	0,02	0	15,84	0	0,86
115/8	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	10,0	52,2	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		45,78	9,57	187,83	1026,6	0,08	0,02	2,22	15,84	0	0,86
ПОЛДНИК												
78/1	Батон с повидлом	30/15	2,03	3,21	22,55	127,63	0	0	0,08	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		7,23	7,81	34,15	235,63	0	0	0,08	0	0	0
	ВСЕГО:		62,71	29,98	286,58	1674,1	0,23	0,11	6,5	41,54	0	5,64