

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 248
(МБДОУ № 248)

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Заведующего МБДОУ № 248
Сбоева Д.В.
«02» сентября 2024
Приказ № 140



**Десятидневное меню
осень-зима
дети до 3-х лет**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	111,5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Сыр порциями	8	2	2		29	6
Итого за завтрак		338	10	9	48	310	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Салат из свеклы отварной	30		2	3	28	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	56
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	216
	Зразы рыбные с яйцом	50	7	3	8	87	170
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		555	13	13	75	474	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые (отварные)	100	15	7	15	185	141
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	70	5	6	22	225	291,1
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Соль	4					314
	Итого за Уплотненный полдник	354	23	16	51	502	
Итого за день		1 347	46	38	183	1327	
Итого за период		1 347	46	38	183	1327	
Среднее значение за период			4,6	3,8	18,3	132,7	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	111,1
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		335	7	10	42	285	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед	Салат картофельный	30		2	4	32	39
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	160	4	3	18	95	66
	Сметана	5		1		8	319
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	120	11	7	15	164	191
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	237
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	535	18	14	82	512	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	110	6	5	30	188	124
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	7	6	10	127	165
	Чай с сахаром	180			13	50	261
	Печенье	20	1	3	14	90	309
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Соль	4					314
	Итого за Уплотненный полдник	389	15	14	74	490	
Итого за день		1 359	40	38	207	1328	
Итого за период		1 359	40	38	207	1328	
Среднее значение за период			4	3,8	20,7	132,8	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	160	3	5	25	154	111,6
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		335	8	12	48	323	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Салат из свеклы отварной	30		2	3	28	34
	Суп картофельный с Геркулесом	160	1	2	9	59	62
	Сметана	5		1		8	319
	Капуста тушеная	110	2	4	10	83	228
	Котлеты рубленные из птицы	60	9	10	10	164	202
	Компот из свежих яблок	150			18	72	251,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		565	15	19	73	524	
Уплотненный полдник							
	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	70	9	5	29	202	283,11
	Яйцо отварное	40	5	5		63	130
	Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	106,1
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		404	21	17	58	464	
Итого за день		1 404	45	48	189	1354	
Итого за период		1 404	45	48	189	1354	
Среднее значение за период			4,5	4,8	18,9	135,4	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	160	3	5	19	133	111,3
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Батон	20	2		10	47	317
	Сыр порциями	8	2	2		29	6
	Итого за завтрак	338	10	9	40	286	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Салат из белокочанной капусты	30		1	2	18	13
	Суп картофельный с клецками	160	2	2	9	62	65
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	216
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	187
	Компот из изюма	150			21	86	253,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	565	16	18	82	556	
Уплотненный полдник	Салат из моркови и яблок	40		2	3	33	20
	Плов из риса с курагой 1 - 3 года	120	3	5	37	204	395
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	269
	Соль	4					314
	Итого за Уплотненный полдник	344	8	12	49	339	
Итого за день		1 347	34	39	180	1222	
Итого за период		1 347	34	39	180	1222	
Среднее значение за период			3,4	3,9	18	122,2	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая молочная	160	2	4	21	128	111,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		335	6	10	42	278	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Салат из свеклы отварной	30		2	3	28	34
	Рассольник ленинградский	160	1	3	11	77	60
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре гороховое с маслом	110	10	5	26	187	120
	Фрикадельки из птицы	60	9	8	6	130	204
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	565	23	19	90	626	
Уплотненный полдник	Оладьи (сухие дрожжи)	90	6	10	34	253	275,1
	Молоко сгущенное	15	1		9	39	316
	Салат Космос (удмуртское блюдо)	50	3	7	3	90	44
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Соль	4					314
	Итого за Уплотненный полдник	339	13	20	60	474	
Итого за день		1 339	42	49	201	1419	
Итого за период		1 339	42	49	201	1419	
Среднее значение за период			4,2	4,9	20,1	141,9	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	160	5	6	22	161	107
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	335	10	13	45	330	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за 2 завтрак	100	1		10	43	
обед	Салат из белокочанной капусты	30		1	2	18	13
	Борщ с капустой и картофелем	160	1	3	8	66	52,11
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре картофельное	110	2	4	15	101	216
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	6	3	21	85	163
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	565	12	12	90	474	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	110	20	13	15	256	149
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4	3	12	94	68
	Чай с сахаром	180			13	50	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Соль	4					314
	Итого за Уплотненный полдник	464	26	16	61	489	
Итого за день		1 464	49	41	206	1336	
Итого за период		1 464	49	41	206	1336	
Среднее значение за период			4,9	4,1	20,6	133,6	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	111,5
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		335	6	9	47	286	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Салат из свеклы отварной	30		2	3	28	34
	Суп картофельный с Геркулесом	160	1	2	9	59	62
	Сметана	5		1		8	319
	Рагу из овощей	110	2	4	11	95	87
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	187
	Компот из свежих яблок	150			18	72	251,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		565	15	19	76	543	
Уплотненный полдник							
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	124
	Рыба, припущенная с овощами	60	4		2	27	154
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Печенье	25	2	4	17	113	309
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		404	17	12	73	472	
Итого за день		1 404	38	40	205	1342	
Итого за период		1 404	38	40	205	1342	
Среднее значение за период			3,8	4	20,5	134,2	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	160	3	5	19	133	111,3
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Сыр порциями	8	2	2		29	6
	Итого за завтрак	338	9	9	40	279	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Салат из белокочанной капусты	30		1	2	18	13
	Суп картофельный с клецками	160	2	2	9	62	65
	Сметана	5		1		8	319
	Запеканка картофельная с печенью	160	13	8	36	268	193,1
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	555	18	12	91	552	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	110	11	9	18	198	99
	Молоко сгущенное	20	2		11	52	316
	Пирожки с капустой 80gr	70	4	5	17	130	381
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Соль	4					314
	Итого за Уплотненный полдник	384	20	17	60	472	
Итого за день		1 377	47	38	200	1344	
Итого за период		1 377	47	38	200	1344	
Среднее значение за период			4,7	3,8	20	134,4	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	160	2	4	27	151	111,2
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		335	6	10	48	301	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
		100	1		10	43	
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Салат из свеклы отварной	30		2	3	28	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1	3	5	54	56
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре гороховое с маслом	110	10	5	26	187	120
	Котлета Геркулес	50	7	6	7	116	186
	Компот из свежих яблок	150			18	72	251,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		555	21	17	82	575	
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	40	4	5	3	72	42
	Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	131
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Печенье	25	2	4	17	113	309
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		369	20	25	46	480	
Итого за день		1 359	48	52	186	1399	
Итого за период		1 359	48	52	186	1399	
Среднее значение за период			4,8	5,2	18,6	139,9	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	160	3	5	25	154	111,6
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Батон	20	2		10	47	317
	Сыр порциями	8	2	2		29	6
	Итого за завтрак	338	10	9	46	307	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Салат картофельный	30		2	4	32	39
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2	2	11	67	64
	Сметана	5		1		8	319
	Капуста тушеная	110	2	4	10	83	228
	Котлеты рубленные из птицы	60	9	10	10	164	202
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	565	16	19	79	550	
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	140	3	4	12	93	69
	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	80	6	11	25	292	285,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Чай с сахаром	180			13	50	261
	Соль	4					314
	Итого за Уплотненный полдник	424	11	15	60	482	
Итого за день		1 427	37	43	194	1380	
Итого за период		1 427	37	43	194	1380	
Среднее значение за период			3,7	4,3	19,4	138	