

Утверждаю
Заведующий
БДОУ г.Омска
«Детский сад №169»

М.Г.Коткова
«_»_____2024г

**10-дневное меню
для организации питания
детей с 1 до 3 лет**

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	165,00	4,54	2,77	21,78	130,20	21
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	282
	Чай с сахаром	150,00	0,06	0,02	11,10	44,44	300
Итого		350,00	7,29	13,09	48,94	324,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	12
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	4,38	4,20	13,00	107,80	104
	Капуста тушеная с курицей	160,00	4,4	1,5	2,2	82,3	336
	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0,18	24,84	101,70	31
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	412
Итого		490,00	11,98	6,32	56,16	367,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Печенье	40,00	4,16	2,08	30,72	183,20	182
	Кисломолочный напиток	160,00	5,80	5,00	8,40	101,32	18
Итого		200,00	9,96	7,08	39,12	284,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Икра кабачковая	40,00	0,36	1,88	2,10	27,84	253
	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,40	137,25	113
	Чай с сахаром с лимоном	180,00	0,14	0,02	11,40	45,56	121
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,50	366
Итого		400,00	7,36	7,15	58,95	326,15	
Итого за день		1640,00	37,59	43,64	266,83	1387,63	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	80,00	6,7	10,6	1,3	117,5	215
	Бутерброд с маслом с сыром	46,00	2,69	8,30	16,06	186,30	282
	Какао с молоком	150,00	3,67	3,19	15,80	106,99	9
Итого		276,00	13,06	22,09	33,16	410,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	313
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Огурцы консервированные	20,00	0,32	0,04	0,92	5,32	185
	Борщ со сметаной	150,00	1,80	3,95	7,75	73,80	625
	Плов с мясом	160,00	8,5	7,3	11,9	150,5	111
	Компот из свежих яблок	150,00	0,09	0,04	18,95	87,84	19
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	412
Итого		510,0	13,51	11,77	55,64	393,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Ватрушка с творогом	50,00	8,3	7,05	22,00	160,00	458
	Чай с сахаром	150,00	0,06	0,02	11,10	44,44	392
Итого		200,00	8,36	7,07	33,1	204,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Каша гречневая	120,00	11,3	10,7	15,3	436,00	165
	Молоко	100,00	0,06	0,02	11,10	130,20	400
	Хлеб пшеничный	30,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
Итого		250,00	15,16	11,17	51,45	681,70	
Итого за день		1336,00	50,89	83,50	192,95	1777,99	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная в ассортименте (манная, пшеничная, ячневая, пшенная)	160,00	2,3	3,3	17,5	364,00	168, 169, 98, 99
	Бутерброд с маслом	35,00	22,85	8,89	19,66	149,60	1
	Чай с молоком	150,00	2,96	2,60	15,80	98,88	394
Итого		300,00	28,11	14,79	52,96	612,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	12
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп с галушками	150,00	6,18	8,45	30,83	221,90	225
	Рыба тушеная в сметане	60,00	14,95	8,20	2,90	142,50	252
	Перловка	120,00	11,80	6,76	53,08	320,00	179
	Компот из кураги	150,00	0,14	10,90	21,89	97,00	349
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		530,0	37,6	38,46	129,64	857,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Пряник	40,00	9,70	3,10	52,60	59,00	182
	Кисломолочный напиток	160,00	5,80	5,00	8,40	101,32	401
Итого		200,00	15,5	8,10	61,00	160,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Свекла тушеная в сметане	100,00	0,57	2,43	3,34	37,56	340
	Чай с сахаром	150,00	0,05	0,02	0,05	44,44	292
	Хлеб пшеничный	30,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
Итого		280,00	10,32	14,85	76,64	393,5	
Итого за день		1510,00	92,53	79,20	340,26	2108,54	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	100,00	19,29	13,27	18,88	271,70	8
	Соус сладкий (сгущёнка)	15,00	7,2	8,5	56,00	126,00	490
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,65	1,78	18,83	101,99	23
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	282
Итого		300,00	31,83	31,85	109,77	649,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Плоды свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	313
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	14,50	11,20	4,60	70,62	626
	Шницель мясной	60,00	12,42	9,42	12,86	185,34	382
	Пюре картофельное	120,00	3,06	4,80	2,40	137,25	113
	Кисель из свежих ягод (смородина)	150,00	0,10	0,04	26,14	105,20	378
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	412
Итого		510,00	33,77	28,94	67,10	574,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Вафли	20,00	492,00	5,61	3,86	225,16	498
	Молоко	200,00	6,08	5,40	10,06	113,32	164
Итого		220,00	498,08	11,01	48,92	354,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Макароны	160,00	9,29	10,01	22,71	459,00	130
	Салат из моркови	30,00	0,8	7,5	4,7	88,2	41
	Чай с сахаром	150,00	0,06	0,02	11,10	44,44	300
	Хлеб пшеничный	30,00	3,80	0,45	25,05	115,50	366
Итого		370,00	13,15	10,48	58,86	677,80	
Итого за день		1500,00	577,63	83,08	304,25	2343,42	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Рисовая молочная каша	165,00	3,08	4,06	36,98	197,00	168
	Бутерброд с маслом	35,00	22,85	8,89	19,66	149,60	1
	Чай с сахаром	150,00	0,05	0,02	0,05	44,44	392
Итого		350,00	25,98	12,97	56,65	391,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	399
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежей капусты	30,00	1,19	2,08	2,50	50,70	20
	Суп картофельный с хлопьями «Геркулес»	100,00	2,13	4,13	11,30	38,00	25
	Печень по-строгановски (оладьи из печени)	60,00	13,96	12,86	4,47	189,53	163 113
	Гречневая каша рассыпчатая	100,00	11,80	6,76	53,08	320,00	165
	Компот из свежих яблок	130,00	0,14	0,14	21,20	87,84	372
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		450,00	32,02	26,41	108,67	761,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Плюшка сахарная	50,00	0,68	6,04	12,94	107,80	402
	Чай с молоком	180,00	2,96	2,60	15,80	98,88	394
Итого		230,00	3,64	8,64	28,74	206,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Овощи тушеные в молочном соусе	170,00	4,12	3,76	17,66	121,20	332
	Хлеб пшеничный	30,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,14	0,02	11,40	45,56	393
Итого		400,00	8,06	4,23	54,11	282,26	
Итого за день		1630,00	70,07	52,25	268,23	1641,65	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная на молоке	160,00	3,64	5,69	18,72	497,00	264
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	282
	Чай с сахаром	155,00	0,06	0,02	11,10	44,44	300
Итого		350,00	6,39	14,01	45,88	691,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	12
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Свекла отварная	30,00	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Суп с рыбными консервами	130,00	6,80	6,72	11,04	133,80	87
	Голубцы ленивые	100,00	15,88	10,22	22,79	246,38	298
	Соус сметанный	15,00	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Компот из сухофруктов	145,0	0,40	0,18	24,84	101,70	394
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		450,00	26,87	21,46	79,89	672,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Печенье	40,00	4,16	2,08	30,72	183,20	499
	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,40	101,32	401
Итого		240,00	9,96	7,08	39,12	284,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Запеканка морковная	170,00	4,12	3,76	17,66	173,70	8222
	Хлеб пшеничный	30,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	11,10	44,44	392
Итого		400,00	7,98	4,23	53,81	333,64	
Итого за день		1640,00	52,20	46,78	238,72	2067,23	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	165,00	4,12	4,41	28,13	168,30	185
	Бутерброд с маслом	35,00	22,85	8,89	19,66	149,60	1
	Чай с молоком	200,00	2,96	2,60	15,80	98,88	394
Итого		350,00	29,93	15,90	63,59	416,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Флоды свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	313
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,36	1,88	2,10	27,84	53
	Рассольник «Ленинградский»	120,00	1,60	4,08	13,26	96,60	76
	Жаркое по-домашнему	140,00	3,06	4,80	20,40	248,00	276
	Напиток лимонный	130,00	0,10	0,04	26,14	41,7	49
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		450,00	10,59	27,80	82,39	489,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Хлеб с повидлом	40,00	1,68	3,98	32,40	172,14	498
	Молоко	200,00	6,08	5,40	10,06	113,32	400
Итого		240,00	7,76	9,38	42,46	285,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Горошница	120,00	11,48	5,77	16,30	123,00	211
	Хлеб пшеничный	30,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
	Чай с сахаром	180,00	0,14	0,02	11,40	44,44	392
Итого		400,00	15,42	6,24	42,75	282,94	
Итого за день		1540,00	54,5	60,12	310,91	1562,92	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	5,74	5,20	18,84	145,20	138
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	282
	Чай с сахаром	150,0,00	3,67	3,19	15,80	106,99	9
Итого		350,00	12,10	16,69	50,70	401,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Сок	200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	12
Итого		200,00	1,00	0,00	20,02	85,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Борщ со сметаной	120,00	1,80	3,95	7,75	73,80	625
	Котлета рыбная	60,00	14,95	8,20	2,90	142,50	143
	Рис отварной	100,00	2,88	3,46	30,00	162,84	26
	Соус сметанный	15,00	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Салат из зеленого горошка	30,00	1,19	2,08	2,50	33,44	11
	Компот из смородины	120,00	0,14	10,90	21,89	101,70	31
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	412
Итого		475,00	24,18	30,5	82,92	612,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Пряник	40,00	0,68	6,04	12,94	59,00	497
	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,40	101,32	18
Итого		240,00	6,48	11,04	21,34	160,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Сырники с морковью	155,00	23,95	19,64	35,90	416,50	121
	Соус молочный сладкий	15,00	0,40	1,04	1,42	16,76	49
	Чай с сахаром	200,0	0,05	0,02	0,05	44,44	300
	Хлеб пшеничный	30,00	3,80	0,45	25,05	115,50	366
Итого		400,00	28,20	21,15	62,42	593,20	
Итого за день		1665,00	71,96	79,38	237,4	1852,74	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	76,00	11,28	20,18	2,26	235,50	215
	Бутерброд с маслом с сыром	46,00	22,85	8,89	19,66	186,30	3
	Какао с молоком	150,0	2,96	2,60	15,80	98,88	387
Итого		272,00	37,09	31,67	37,72	523,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Плоды свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	368
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Огурец слабосоленый	20,00	1,73	3,71	4,82	5,32	309
	Суп картофельный с гречневой крупой	120,00	1,66	4,54	5,74	300,00	25
	Котлета мясная	60,00	11,92	8,80	11,64	173,00	282
	Макаронны отварные	100,00	4,54	2,77	21,78	130,20	205
	Напиток из вишни	130,00	0,09	0,04	18,95	276,00	115
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		450,00	23,08	21,28	80,49	960,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Вафли	20,00	10,54	6,26	33,34	59,00	498
	Молоко	200,00	6,08	5,40	10,06	113,32	400
Итого		220,00	16,62	11,66	43,40	172,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Рагу овощное в томатном соусе	160,00	6,48	10,34	41,76	288,00	137
	Хлеб пшеничный	30,00	3,80	0,45	25,05	115,50	31
	Чай с сахаром	150,00	0,06	0,02	11,10	44,44	392
Итого		340,00	10,76	12,28	91,95	470,27	
Итого за день		1382,00	87,59	75,24	257,68	2189,06	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная молочная	160,00	6,70	6,68	33,90	220,00	168
	Кофейный напиток с молоком	155,00	2,84	2,39	14,33	90,99	391
	Бутерброд с маслом	35,00	2,69	8,30	16,06	149,60	1
Итого		350,00	12,23	17,37	64,29	460,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 завтрак	Флоды свежие	100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	313
Итого		100,00	0,80	0,80	19,60	88,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,36	1,88	2,10	27,84	53
	Суп вермишелевый на курином бульоне	120,00	2,68	2,83	17,13	104,75	82
	Курица отварная	50,00	18,08	13,60	0,01	195,00	300
	Пюре картофельное	100,00	3,06	4,80	20,40	137,25	321
	Компот из кураги	120,00	0,40	0,18	24,84	101,70	34
	Хлеб урожайный	30,00	2,80	0,44	16,12	75,60	31
Итого		450,00	27,72	24,71	82,04	642,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Полдник	Булочка «Российская»	50,00	4,92	5,61	38,86	225,16	432
	Молоко	150,00	5,80	5,00	8,40	113,32	400
Итого		200,00	10,72	10,61	47,26	338,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Ужин	Запеканка творожная	170,00	3,04	14,66	19,24	221,32	237
	Соус сладкий	15,00	7,2	8,5	36,00	126,00	119
	Хлеб пшеничный	30,00	3,80	0,45	25,05	115,50	366
	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,14	0,02	11,40	45,56	393
Итого		480,00	14,18	23,63	91,69	508,38	
Итого за день		1580,00	58,45	68,62	268,88	1911,59	