



Детский сад № 95

расшифровка

2023 год



Комбинат питания г. Дзержинска

Кузнецов О.В.

2023 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 20", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (общеразвивающей направленности)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша пшеничная молочная	150	5,97	8,91	23,46	197,35
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	345	10,22	17,92	49,85	401,80
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	14,00	65,00
	Итого:	125	0,00	0,00	14,00	65,00
Обед						
№57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,32
№95	Суп с рыбными консервами	15/150	5,60	5,50	9,40	110,30
№303	Тефтели мясные в соусе	60/30	9,50	8,54	11,18	165,00
№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00	126,00
ТТК	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,80	81,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	595	20,62	20,84	81,24	581,62
Полдник						
№169	Запеканка овощная с маслом	150/3	4,48	6,20	11,50	152,60
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	323	6,14	6,61	33,90	253,60
	ВСЕГО	1388	36,98	45,37	178,99	1302,02

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№227	Яйцо вареное С-1 (1/2 шт.)	30	3,18	2,88	0,80	39,38
№182	Каша «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	375	14,02	18,35	50,84	423,10
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60
	Итого:	100	0,40	0,40	4,33	46,60
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне	150/7	1,28	3,67	5,57	60,37
№309	Макаронник с мясом (сердце), с маслом	140/5	15,60	10,25	29,16	272,12
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	542	21,42	17,21	77,53	552,29
Полдник						
ТТК	Булочка с сыром	70	5,30	9,20	38,10	253,10
№362	Рагу овощное	120	2,82	5,34	9,90	103,20
№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	360	14,30	19,02	66,98	497,30

	ВСЕГО		1377	50,14	54,98	199,68	1519,29
ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	
Завтрак							
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10/5/25	4,34	6,78	12,10	127,00	
№229	Омлет натуральный с маслом	150/5	10,60	17,50	2,00	208,00	
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15	
	Итого:	365	17,47	26,49	27,62	419,15	
Второй завтрак							
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	14,00	65,00	
	Итого:	125	0,00	0,00	14,00	65,00	
Обед							
ТТК	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20	
№88	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150	3,90	2,80	20,00	121,00	
ТТК	Мясо, тушенное с капустой	150	16,50	8,01	13,50	218,59	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
	Итого:	520	23,38	11,17	64,50	480,39	
Полдник							
№277	Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом	60/15	7,71	3,14	9,16	96,00	
ТТК	Картофель тушеный	120	3,90	7,80	14,30	137,00	
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
	Итого:	365	13,71	11,57	53,16	366,00	
	ВСЕГО	1375	54,56	49,23	159,28	1330,54	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	
Завтрак							
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00	
№199	Каша гречневая на молоке	150	5,94	8,85	21,34	188,06	
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80	
	Итого:	350	10,65	14,96	47,04	364,86	
Второй завтрак							
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
	Итого:	100	0,40	0,40	4,33	46,60	
Обед							
№57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,32	
№69	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/7	2,12	3,06	8,71	71,40	
№ 327	Суфле куриное	60	9,88	10,40	1,84	140,00	
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00	
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60	
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00	
	Итого:	557	17,43	20,15	54,46	481,32	
Полдник							
№243	Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко	130/15	19,78	12,60	21,10	288,70	
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00	
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00	
	Итого:	315	21,44	13,01	43,50	389,70	
	ВСЕГО	1322	49,92	48,52	149,33	1282,48	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	350	10,80	15,34	47,06	370,01
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	14,00	65,00
	Итого:	125	0,00	0,00	14,00	65,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№86	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150	1,18	1,64	8,74	54,45
№292	Жаркое по-домашнему	150	18,30	4,71	16,30	181,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	520	22,42	9,24	56,44	399,25
Полдник						
№263	Рыба, запеченная в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00
№332	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00
ТТК	Чай с шиповником	150	0,23	0,02	13,05	50,25
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	350	15,05	8,28	56,37	358,25
	ВСЕГО	1345	48,27	32,86	173,87	1192,51
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Пр.пр.	Печенье	20	1,52	3,10	12,72	85,65
№182	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	188,76
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	345	10,12	18,52	46,55	393,21
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	14,00	65,00
	Итого:	125	0,00	0,00	14,00	65,00
Обед						
№57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,32
№99	Суп из овощей со сметаной	150/7	0,95	2,99	5,49	57,00
№305	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	8,30	10,60	7,40	159,00
№218	Макаронные изделия отварные	120	4,40	3,80	25,00	152,80
ТТК	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,80	81,00
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	587	16,47	20,29	73,55	549,12
Полдник						
№299	Котлеты рубленые из мяса	60	9,32	7,07	9,64	139,00
№179	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	350	17,86	12,35	62,95	435,00
	ВСЕГО	1407	44,45	51,16	197,05	1442,33

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша манная молочная жидкая	150	5,22	8,46	20,35	176,96
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	360	13,06	18,24	47,05	404,96
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60
	Итого:	100	0,40	0,40	4,33	46,60
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
№63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/7	1,45	3,93	10,20	83,00
№308	Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)	150	11,10	8,24	25,50	221,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	527	15,49	15,06	67,10	467,80
Полдник						
Пр.пр.	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	71,14
№200	Крупеник с маслом	150\5	16,93	12,26	33,52	312,00
№419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	345	23,67	17,40	67,96	524,14
	ВСЕГО	1332	52,62	51,10	186,44	1443,50

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№227	Яйцо вареное С-1 (1/2 шт.)	30	3,18	2,88	0,80	39,38
№182	Каша "Рябчик"	150	4,98	5,66	20,71	152,25
№413	Чай с молоком	170	2,53	2,21	13,52	84,15
	Итого:	375	12,71	14,58	47,13	366,78
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	14,00	65,00
	Итого:	125	0,00	0,00	14,00	65,00
Обед						
ТТК	Свекла отварная порционно	40	0,64	0,03	3,40	17,20
№87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81,00
№322	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	8,98	9,25	9,30	157,20
№334	Рис отварной с овощами	120	2,70	3,90	25,00	126,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	555	17,95	16,67	75,09	505,00
Полдник						
№284	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,00
№350	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,40	4,24	10,64	113,01
№411	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	11,00	45,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	350	13,76	9,28	35,48	304,01

ВСЕГО		1405	44,42	40,53	171,70	1240,79
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом	5/25	2,02	3,83	12,10	91,00
№101	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,60	85,80
	Итого:	350	9,43	14,57	46,51	354,06
Второй завтрак						
№386	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	4,33	46,60
	Итого:	100	0,40	0,40	4,33	46,60
Обед						
№57	Икра кабачковая консервированная	40	0,64	2,52	2,96	36,32
№83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	15/150	3,98	3,11	9,27	81,00
№315	Голубцы ленивые в сметанном соусе	110/40	10,61	6,81	15,04	164,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	535	17,57	12,77	54,87	404,92
Полдник						
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко	130/15	17,90	11,30	19,80	275,00
№417	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,23	18,30	77,00
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	315	20,00	11,93	49,50	408,00
	ВСЕГО	1300	47,40	39,67	155,21	1213,58
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
Завтрак						
№3	Бутерброд с маслом и сыром	10\5/25	4,34	6,78	12,10	127,00
№182	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86
№416	Какао с молоком	170	3,50	3,00	14,60	101,00
	Итого:	360	12,70	18,26	48,93	411,86
Второй завтрак						
ТТК	Пюре фруктовое фасованное	125	0,00	0,00	14,00	65,00
	Итого:	125	0,00	0,00	14,00	65,00
Обед						
ТТК	Закуска из отварных овощей	40	0,60	2,56	3,80	40,20
ТТК	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	15/150	3,18	3,20	8,70	76,37
ТТК	Гуляш из куриного филе	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00
№339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110,00
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,70	60,60
Пр.пр.	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	63,00
	Итого:	605	24,57	21,73	56,75	534,17
Полдник						
№272	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00
№354	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,00
№413	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,20
Пр.пр.	Батон пшеничный	20	1,60	0,40	11,40	56,00
	Итого:	350	14,55	8,92	41,29	304,20
	ВСЕГО	1440,00	51,82	48,91	160,97	1315,23
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		13691,00	480,60	462,35	1732,52	13282,27
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		1369,1	48,06	46,23	173,25	1328,23