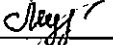


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 59»

Адрес: 624005 Свердловская область, Сысертский район, п. Первомайский,
ул. Восточная 20-3, тел. 8(343-74) 43-365, 59set.tvoysadik.ru, 59madou@mail.ru

Утверждено
заведующим МАДОУ № 59
 Леушиной Ф.С.
Приказ № 77-ОД от 30.12.2021 г.

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1,5 - 3х лет
посещающих
с 10 часовым пребыванием ДОУ**

п. Первомайский
2022

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	150	4	4	21	133	5/4
	Какао с молоком	150	3	3	18	101	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			9	15	54	370	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
					7	35	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом	40	1	4	5	61	32/1
	Рассольник со сметаной	150	1	3	10	74	11/2
	Тефтели из мяса говядины и свинины	50	7	6	5	102	20/8
	Капуста отварная с маслом	120	2	3	7	61	7/3
	Компот из сухофруктов	150			15	54	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			14	16	60	438	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	80	7,8	10,5	1,4	131	2/6
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	
	Чай сладкий	150			7	26	10/10
Итого за полдник			10	23,4	30,7	282	
Итого за день			33	54,4	151,7	1125	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша ячневая с маслом	150	4	4	25	146	14/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			8	14	50	349	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
					7	35	
Итого за завтрак 2							
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	1	4	1	40	4/1
	Свекольник со сметаной	150	1	3	10	70	5/2
	Биточки рыбные	50	7	1	4	53	9/7
	Картофельное пюре	120	2	3	19	117	3/3
	Компот из сухофруктов	150			15	54	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			14	11	68	425	
Полдник	Пудинг из творога с морковью, сгущенное молоко	130/20	17	13,5	32,4	318	18/5
	Чай с молоком	150	1	1	8	46	12/10
Итого за полдник			18	14,5	40,4	364	
Итого за день			40	39,5	165,4	1173	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	150	3	3	9	71	21/2
	Какао с молоком	150	3	3	18	101	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			8	14	42	308	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и раст. маслом	40	1	4	4	52	29/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	2	6	40	6/2
	Гуляш из мяса говядины или свинины	80	12	13	4	176	11/8
	Рис, припущенная с овощами	120	3	3	33	171	45/3
	Напиток из шиповника	150			14	49	15/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			20	22	80	579	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3	4	31	170	
	Молоко	180	5	5	8	100	
Итого за полдник			8	9	39	270	
Итого за день			36	45	168	1192	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша геркулесовая с маслом	150	5	6	24	164	6/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			9	16	49	367	
Завтрак 2	Яблоко	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40	0,5	3	4	42	20/1
	Суп пюре гороховый	150	4	1	13	72	29/2
	Рагу из овощей	120	2	3	14	84	18/3
	Мясо кур отварное	40	11	11		148	1/9
	Напиток из шиповника	150			14	49	15/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			20,5	18	64	486	
Полдник	Суфле творожное	130	19,1	15,7	18	291	19/5
	Чай сладкий	150			7	26	10/10
Итого за полдник			19,1	15,7	25	317	
Итого за день			48,6	49,7	145	1205	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой, зеленый горошек	80/30	8,7	11,6	3,3	152	2/6
	Какао с молоком	150	3	3	18	101	14/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			13,7	22,6	36,3	389	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст. маслом	40	1	3	5	43	4/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1	4	7	65	14/2
	Рыба припущенная с молоком и овощами	50	6	1	1	39	3/7
	Макаронные изделия отварные	120	4	3	29	163	43/3
	Компот из сухофруктов	150			15	54	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			15	11	76	455	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4	3	28	156	8/12
	Молоко	180	5	5	8	100	
Итого за полдник			9	8	36	256	
Итого за день			37,7	41,6	155,3	1135	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша ячневая с маслом	150	4	4	25	146	14/4
	Какао с молоком	150	3	3	18	101	14/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак			10	9	59	336	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растит. маслом	40	0,6	3	4	43	31/1
	Борщ со сметаной	150	1	3	8	60	3/2
	Голубцы из мяса говядины и рисом	110	6	7	7	112	30/8
	Напиток из шиповника	150			14	49	15/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			10,6	13	53	360	
Полдник	Ватрушка со сметаной	35	3	4	17	120	12/12
	Молоко	180	5	5	8	100	
Итого за полдник			8	9	25	220	
Итого за день			28,6	31	144	951	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	150	3	3	9	71	21/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	13/10
	Батон с сыром	30/11	3	2	16	89	
Итого за завтрак			8	7	35	227	
Завтрак 2	фрукты	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40	0,5	3	4	42	20/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	2	6	40	6/2
	Биточки рыбные	50	7	1	4	53	9/7
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7	6	39	217	44/3
	Компот из сухофруктов	150			15	54	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			18,5	12	87	497	
Полдник	Пудинг из творога с морковью	130	15,6	11,9	21,3	253	18/5
	Чай сладкий	150			7	26	10/10
Итого за полдник			15,6	11,9	28,3	279	
Итого за день			42,1	30,9	157,3	1038	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша пшенная с маслом	150	5	4	24	154	11/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	13/10
	Батон с сыром	30/10	3	2	16	89	
Итого за завтрак			10	8	50	310	
Завтрак 2	Яблоко	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	1	4	1	40	4/1
	Расcольник с крупой и сметаной	150	1	3	10	74	11/2
	Картофельная запеканка с отварным мясом говядины или свинины с овощами	230	14	11	31	270	38/8
	Напиток из шиповника	150			14	49	15/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			19	18	75	524	
Полдник	Ватрушка из творога	50	8	8	27	212	5/12
	Чай с молоком	150	1	1	8	46	12/10
Итого за полдник			9	9	35	258	
Итого за день			38	35	167	1127	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет запеченный или паровой, кукуруза	80/30	8,4	10,6	4,7	151	2/6
	Какао с молоком	150	3	3	18	101	14/10
	Батон с сыром, маслом	30/8/3	3	2	16	89	
Итого за завтрак			14,4	15,6	38,7	341	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и раст. маслом	40	1	4	4	52	29/1
	Суп с клецками на курином бульоне	150	1	2	9	58	20/2
	Рыба припущенная с молоком и овощами	50	6	1	1	39	3/7
	Макаронные изделия отварные	120	4	3	29	163	43/3
	Компот из сухофруктов	150			15	54	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			15	10	78	457	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4	3	28	156	8/12
	Молоко	180	5	5	8	100	10/10
Итого за полдник			9	8	36	256	
Итого за день			38,4	33,6	159,7	1089	

Меню приготавливаемых блюд

МАДОУ № 59

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		
Завтрак 1	Каша рисовая с маслом	150	2	3	27	139	9/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	10	67	13/10
	Батон с маслом	30/10	2	8	15	136	1
Итого за завтрак			6	13	52	342	
Завтрак 2	Фрукты	75			7	35	
Итого за завтрак 2					7	35	
Обед	Зеленый горошек с яйцом и сливочным маслом	50	4	3	5	53	2/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1	4	7	65	14/2
	Биточки из мяса кур	50	9	7	8	132	5/9
	Картофельное пюре	120	3	4	19	117	3/3
	Компот из сухофруктов	150			15	54	6/10
	Хлеб	20/20	3		19	91	
Итого за обед			20	18	73	512	
Полдник	Баранки	55	4	4	33	191	
	Молоко	180	5	5	8	100	
Итого за полдник			10	10	41	291	
Итого за день			36	41	173	1180	