

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Сюмсинским детским садом №1
М.И.Корякина

« 13 » января 2024 г.
Приказ № 14/01-01

Примерное 10-ти дневное меню весна с 1 - 3 лет.

№ рецептуры	Пример блюда	Возраст	Питательная ценность (г)				
	Ингредиенты - 1 порция	0-1 год	Б	Ж	В	С	К
Завтрак:							
№ 1004	Каша манная молочная	150/15	4,90	5,23	19,10	1,10	0,10
Итого:	каша						
№ 1005 2013	Пюре фруктовое	150	2,04	2,00	10,00	0,10	0,10
Итого:	пюре						
№ 176 2008	Пюре фруктовое	15	4,97	5,01	2,50	121,30	0,10
Итого:	пюре	(15/150)					
	Каша	130	4,24	0,38	9,00	47,00	0,10
Итого завтрак:							
	Каша	45	0,15	0,16	0,31	66,08	0,10
Итого завтрак:			1,17	1,90	66,25	119,87	0,10
Обед:							
№ 10 2013	Суп куриный	40	0,07	2,00	5,30	42,00	0,10
Итого:	суп						
№ 11 2013	Пюре фруктовое	150/150	5,53	5,54	19,47	115,76	0,10
Итого:	пюре						
№ 100 2013	Каша манная молочная		5,00	11,33	20,00	71,10	0,10
Итого:	каша						
№ 101	Каша манная молочная		5,00	11,33	20,00	71,10	0,10
Итого:	каша						
Итого обед:			10,60	24,30	67,40	278,16	0,10
Полдник:							
№ 104 2004	Сырок с маслом	70	0,44	4,00	18,45	20,10	0,10
Итого:	сырок, сахар						
№ 101	Чай	150	0,04	0,04	0,00	24,00	0,07
Итого:	чай						
Итого полдник:			0,48	4,04	18,45	24,10	0,17
Итого за весь день:			16,25	44,27	193,70	1195,07	0,15

№ рецепту ры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК :

№88 2004 Пермь	Каша манная молочная вязкая	150/5	4,90	5,27	29,10	183,69	1,04
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№376 2008 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00

2-ой завтрак:

	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	66,98	9,50
--	--------	----	------	------	------	-------	------

ИТОГО ЗАВТРАКИ:

14,17 15,86 66,26 489,87 11,63

ОБЕД:

№ 39 2013 Ижевск	Салат картофельный	40	0,61	2,04	5,50	42,80	0,47
---------------------	--------------------	----	------	------	------	-------	------

№33 Пермь 2004	Рассольник ленинград ский с цыпленком	150/15/3	5,53	8,04	19,43	105,96	6,25
№189 2013 Ижевск	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53
№228 2013 Ижевск	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90,00	21,43
№ 253 Ижевск 2013	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,64	24,28	82,40	570,10	28,98
ПОЛДНИК:							
№ 286 2004 Пермь	Оладьи с маслом, джемом, сахаром	70	0,44	4,06	38,25	207,10	0,52
№ 261 Ижевск 2013	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
ИТОГО ПОЛДНИК:			0,48	4,07	45,24	235,10	0,54
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			36,29	44,21	193,90	1295,07	41,15

№ рецепту ры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№ 262 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,03
№ 381 Пермь2008	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Йогуртовый напиток	130	0,60	0,60	14,70	139,75	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			9,25	18,56	55,98	501,10	11,19
ОБЕД:							
№ 8 2013г Ижевск	Винегрет овощной	40	1,00	2,67	2,42	32,35	19,44
№ 64 2013 Ижевск	Суп с макаронными изделиями с говядиной	150/15	6,30	2,54	10,29	90,45	4,95
№171 2013 Ижевск	Суфле из рыбы	60/5	9,54	5,31	2,44	96,00	0,11
№209 2013 Ижевск	Каша гречневая вязкая	120	3,66	3,99	16,41	116,40	0,00
№ 267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			23,92	15,16	62,16	478,04	99,50
ПОЛДНИК:							
№ 143 2013 Ижевск	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/15	7,49	8,50	26,80	332,20	0,37
№ 261 2013 Ижевск	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,53	8,51	33,79	360,20	0,39
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			40,70	42,23	151,93	1339,34	111,08

№ рецепту ры	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК :							
№ 84 2004 Пермь	Каша "Дружба"	150/5	4,91	6,25	26,32	180,83	0,95
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	66,98	9,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			15,12	14,15	58,55	446,81	11,65
ОБЕД:							
№ 21 2004 Пермь	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,51	4,03	3,10	50,72	0,94
№61 2013 Ижевск	Суп картофельный с крупой с птицей	150/20	2,13	1,70	10,81	66,90	7,49
№207 2013 Ижевск	Кнели куриные с рисом	60/5	12,59	10,29	3,52	157,00	0,02
№206 2004 Пермь	картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,24	4,31
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,10	83,22	20,25
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			21,06	21,50	72,54	567,92	33,01
ПОЛДНИК:							
№270 2013 Ижевск	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	60	3,85	7,26	26,65	183,02	0,00
№269 2013 Ижевск	кефир, йогурт, йогуртовый напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК :							
№ 93 2004 Пермь	Каша геркулесовая вязкая на молоке	150/5	4,75	6,68	19,12	155,54	1,04
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№ 3 Ижевск	Бутерброд с сыром	30 (15/15)	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Банан	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,76	15,82	68,67	477,74	9,09
ОБЕД:							
№12 2014 Москва	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	2,68	39,59	3,72
№ 66 2013 Ижевск	Нугылишyd (суп картофельный с горохом и нугылями)с цыпленком	150/15	6,26	3,60	16,50	116,28	3,75
№196 2013 Ижевск	Капуста, тушеная с мясом	56/144	9,00	7,50	7,36	255,00	19,00
№ 253 2013 Ижевск	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			19,65	14,03	63,73	578,21	26,77
ПОЛДНИК:							
№ 289 2014 Пермь	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым , сладким фаршем	60	5,32	1,98	31,44	164,71	0,00
№293 2013 Ижевск	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			8,40	2,33	45,45	238,71	3,00
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			42,81	32,18	177,85	1294,66	38,86

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,19	4,59	14,80	117,06	0,68
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Банан	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			10,18	18,35	56,81	434,20	8,18
ОБЕД:							
№ 28 2013 Ижевск	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,40	0,94	26,64	1,88
№27 2004 Пермь	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	150/15/3	5,78	3,78	7,65	89,10	6,12
№181 2013 Ижевск	котлеты, биточки, щницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
№210 2013 Ижевск	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			19,02	16,65	77,57	534,71	10,68
ПОЛДНИК:							
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	45	3,08	5,28	30,53	182,03	0,06
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,66	9,36	38,11	267,03	2,11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			36,86	44,36	172,49	1235,94	20,97

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК :							
№98 2004 Пермь	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	3,90	4,97	24,46	157,60	1,04
№263 2004 Пермь	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,03	36,48	0,00
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	яблоки	95	0,28	0,28	6,86	66,98	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			8,30	13,00	64,63	444,06	8,04
ОБЕД:							
№ 37 2013 Ижевск	Салат из свёклы с чесноком	40	1,81	3,14	2,90	47,20	2,28
№ 59 2013 Ижевск	Агырчишыл (расольник, удмуртское блюдо) с говядиной	150/15	7,83	2,64	8,55	90,60	18,03
№194 2004 Пермь	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,00
№177 2013 Ижевск	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60
№ 267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			32,16	22,37	69,56	610,37	95,91
ПОЛДНИК:							
№ 131 2013 Ижевск	Омлет натуральный с маслом	78/2	7,21	10,01	1,79	125,00	0,39
№ 293 2008	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,29	10,36	15,80	199,00	3,39
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			50,75	45,73	149,99	1253,43	107,34

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК :							
№ 87 2004 Пермь	Каша манная молочная вязкая	150/5	5,43	5,41	30,56	192,61	1,02
№ 264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№ 378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Йогуртовый напиток	130	0,38	0,38	9,31	139,75	9,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,70	16,00	67,72	571,56	11,61
ОБЕД:							
№ 23 2013 Ижевск	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,07	8,60	38,52	2,74
№ 56 2004 Пермь	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	150/15/3	3,57	4,19	5,09	67,05	11,09
№ 206 2004 Пермь	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,87	17,10
№ 156 2013 Ижевск	Рыба отварная с овощами	70	6,81	3,46	2,66	73,43	2,61
№ 253 2013	Компот из сушеных	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			7,69	12,22	69,07	453,21	33,84
ПОЛДНИК:							
№ 146 2013 Ижевск	Запеканка из творога	50/30	7,57	5,38	12,17	127,00	0,10
№ 261 2013	чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,61	5,39	19,16	155,00	0,12
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			30,00	33,61	155,95	1179,77	45,57

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,64	3,78	24,55	146,78	1,27
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№293 2008 Пермь	Сок фруктовый	200	1,50	0,15	4,35	46,00	3,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			15,53	13,28	52,83	414,19	4,95
ОБЕД:							
№ 18 2013 Ижевск	Салат из квашеной капусты	40	1,71	5,00	8,46	85,70	19,81
№ 51 2008 Ижевск	Суп-лапша с помидорами с птицей	150/15	7,26	7,86	8,58	132,12	4,77
№183 2013 Ижевск	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	50/15	6,70	6,00	3,70	96,00	6,82
№194 2004 Пермь	Макаронные изделия отварные	120	4,53	4,24	28,26	168,88	0,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			23,44	23,56	86,19	650,04	31,70
ПОЛДНИК:							
№165 2008 Ижевск	Кокроки с картофелем (удмуртское блюдо)	50	2,95	5,75	17,75	130,95	6,82
№270 2013 Ижевск	кефир, йогурт, йогуртовый напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,30	9,50	23,75	205,95	7,87
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			46,27	46,34	162,77	1270,18	44,52

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК :							
№98 2004 Пермь	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	3,90	4,97	24,46	157,60	1,04
№ 261 2013 Ижевск	Чай	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			9,02	13,08	70,43	435,80	8,06
ОБЕД:							
№ 12 2013 Ижевск	Салат из горошка зеленого консервированного	40	11,93	2,07	2,50	33,60	4,40
№ 35 2004 Пермь	Суп из овощей с птицей	150/20/8	3,68	2,53	7,55	89,39	8,95
№175 2013 Ижевск	Мясо тушеное с овощами в соусе	60/110	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			34,80	18,32	55,60	502,58	19,16
ПОЛДНИК:							
№ 151 2013 Ижевск	Оладьи из творога	50/20	6,95	5,30	11,52	122,00	0,15
№262 2013 Ижевск	чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,02	5,31	18,62	151,00	1,57
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			50,84	36,71	144,65	1089,38	28,79

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,50	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			9,95	18,55	56,66	433,11	9,14
ОБЕД:							
№ 54 2011 Москва	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,43	4,48	41,56	2,58
№ 60 2013 Ижевск	Уха со взбитым яйцом	150/15	3,36	3,50	9,41	67,37	6,71
№181 2013 Ижевск	котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
№ 206 2004 Пермь	картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,87	17,10
№ 242 2004 Пермь	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,01	78,05	5,85
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			16,06	16,33	69,91	475,07	32,82
ПОЛДНИК:							
№ 273 2004 Пермь	Булочка ванильная	60	6,62	3,35	26,32	161,80	0,00
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,20	7,43	33,90	246,80	2,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			37,21	42,31	160,47	1154,98	44,01

Заведующий МБДОУ Сюзунским д/с №1
М.И.Корякина

