**Утверждаю**

**Заведующая МБДОУ д/с № 16**

 **«Радуга»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Харитонова Е.М.**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.**

 **Основное 10-ти дневное меню для младшего дошкольного возраста(1-3 года) на весенне-летний период 2022г.**

**согласно нормам потребления**

**Литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.**

**Составители: Перевалов А.Я. ,Кашина Е.В. ,Коровка Л.С. ,Лир Д.Н. ,Тапешкина Н.В. 2013 г.**

**Компьютерная программа: «Детский сад питание», сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Понедельник день 1** |
|  **Завтрак 1** |  |  |
| Каша рисовая молочная с маслом, сахаром | 150 | 6,7 | 8,8 | 27,75 | 209,55 | 1,05 | № 259 |
| Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянский» | 30/5 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 0 | № 100 |
| Чай сладкий | 150 | 0,08 | 0 | 11,25 | 45,0 | 0 | № 501 |
| **Завтрак 2** |
| Сок яблочно-виноградный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 2,0 | № 134 |
|  |
| **Обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сельдь с луком | 40/3 | 3,84 | 8,12 | 1,52 | 94,4 | 1,24 | № 359 |
| Суп крестьянский | 150 | 1,3 | 3,06 | 8,73 | 67,5 | 5,97 | № 160 |
| Рагу из овощей | 150 | 3,0 | 8,03 | 12,75 | 135,0 | 11,5 | № 201 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,25 | 82,5 | 0,4 | № 527 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,02 | 52,2 | 0 | №115 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | № 114 |
| **Полдник** |
|  Суп молочный с макаронными изделиями  | 150 | 5,3 | 3,9 | 14,2 | 109,5 | 0,68 | № 171 |
|  Печенья « К кофе» | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | № 609 |
| **Итого за день** |  | 31,83 | 50,21 | 185,87 | 1314,65 | 22,84 |  |
| **Вторник день 2** |
| **Завтрак 1** |
| Каша манная вязкая, молочная с маслом, сахаром | 150 | 5,8 | 8,8 | 26,6 | 209,55 | 1,06 | №256 |
| Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянский» | 30/5 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0 | № 100 |
| Кофейный напиток  | 150 | 3,12 | 2,66 | 34,18 | 113,34 | 1,3 | №395 |
| **Завтрак 2** |
| Ряженка 2,5% | 100 | 5,8 | 5,0 | 9,8 | 108,0 | 0,6 | №535 |
| **Обед** |
| Овощи натуральные  | 30 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,4 | 0 | № 113 |
|  Суп гороховый  | 150 | 13,1 | 13,9 | 11,8 | 195,0 | 17,7 | № 33 |
|  Гречка рассыпчатая с маслом | 110 | 8,5 | 7,8 | 36,8 | 186,8 | 0 | № 243 |
|  Тефтели из говядины с рисом c соусом  | 50/20 | 8,6 | 12,7 | 9,6 | 196,2 | 0,4 | № 395 |
|  Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20.25 | 82,5 | 0,4 | № 527 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1,4 | 0,4 | 17,73 | 45,6 | 0 | № 115 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | № 114 |
| **Полдник** |
|  Булочка «Домашняя с сахаром» | 60 | 6,24 | 7,8 | 36,2 | 233,0 | 0 | № 583 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,05 | 0 | 21,75 | 91,5 | 0 | № 516 |
| **Итого за день** |  | 49,47 | 66,07 | 260,35 | 1438,84 | 21,46 |  |
| **Среда день 3** |
|  |  | **Завтрак 1** |
|  Каша « Дружба» молочная с маслом, сахаром | 150 |  3,9 | 8,7 |  18,7 |  168,8 |  0,98 | № 266 |
|  Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянский» |  30/5 |  1,2 | 12.5 |  7,5 |  147,0 |  0  | №100 |
| Чай с лимоном | 150/10 |  3,3 |  9,9 | 13,65 |  156,75 |  13,2 | № 504 |
| **Завтрак 2** |
| Плоды свежие /яблоко/ | 100 | 0,5 | 0,6 | 14,7 |  66,0 |  2,0 | №118 |
| **Обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра кабачковая | 30 | 0,84 | 2,13 | 2,73 | 33,3 | 3,51 | № 121 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,04 | 2,97 | 4,6 | 49,55 | 11,02 | № 147 |
| Макароны отварные с маслом | 100/5 | 6,76 | 0,825 | 31,14 | 155,1 | 0 | №204 |
| Курица в соусе с томатом | 50 | 7,6 | 5,7 | 1,7 | 80,0 | 0,9 | №410 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150/10 | 0,38 | 0 | 20,25 | 82.5 | 0,4 | №527 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1,4 | 0,4 | 17,73 | 45,6 | 0 | №115 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3.8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | № 114 |
| **Полдник** |
| Гренки сладкие с повидлом | 50/20 | 9,3 | 3,2 | 57,05 | 276,0 | 0 | № 177 |
| Чай сладкий | 150 | 0,08 | 0 | 11.25 | 45,0 | 0 | № 501 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | 40,1 | 48.125 | 216,71 | 1374,47 | 32,01 |  |
| **Четверг день 4** |
| **Завтрак 1** |
| Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая с маслом, сахаром | 150 | 6.4 | 10,5 | 23,52 | 214,47 | 1,05 | № 253 |
| Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянский» | 30/5 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0 | №100 |
| Кофейный напиток со сгущённым молоком | 150 | 2,26 | 1,96 | 33,6 | 82,5 | 1,5 | №512 |
| **Завтрак 2** |
| Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,7 | 0,3 | 11,4 | 46,0 | 15,0 | №538 |
| **Обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник | 150 | 1,9 | 2,4 | 7,29 | 80,34 | 2,9 | № 136 |
| Гороховое пюре с маслом | 100/5 | 9,7 | 0.96 | 19,3 | 116,4 | 0 | №422/423 |
| Рыба запеченная с яйцом | 60 | 8,64 | 5,46 | 5,46 | 105,0 | 11,76 | № 347 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,25 | 82,5 | 0,4 | № 527 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1,4 | 0,4 | 17,73 | 45,6 | 0 | № 115 |
|  |
| **Полдник** |
|  Запеканка из творога с молочным соусом | 120/20 | 19,2 | 20,16 | 19,12 | 340,0 | 0,48 | №319 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |
|  Чай сладкий | 150 | 0,08 | 0 | 11,25 | 45,0 | 0 | № 501 |
| **Итого за день** |  | 45,66 | 52,64 | 205,12 | 1422,31 | 33,09 |  |
| **Пятница день 5** |
| **Завтрак 1** |
| Каша ячневая вязкая, молочная с маслом, сахаром | 150 | 6,8 | 8,5 | 26,82 | 203,4 | 1,05 | № 261 |
| Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянский» | 30/5 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0 | № 100 |
| Чай сладкий | 150 | 0,08 | 0 | 11.25 | 45,0 | 0 | №501 |
| **Завтрак 2** |
| Фрукты свежие/Банан/ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 | № 368 |
| **Обед** |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 30 | 0,4 | 3,2 | 2,15 | 41,3 | 1,8 | № 53 |
| Суп вермишелевый  | 150 | 18,4 | 3,39 | 6,31 | 187,4 | 3,22 | № 15 |
| Плов из отварной птицы | 150 | 12,0 | 11,9 | 28,4 | 269,25 | 0,98 | №411 |
| Компот из с/фруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,25 | 82,5 | 0,4 | № 527 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | № 114 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1,4 | 0,4 | 17,73 | 45,6 | 0 | №115 |
| **Полдник** |
| Печенья « К кофе»/ Пряник « Северный» | 50 | 8,0 | 17,06 | 52,5 | 229,7 | 0 | № 608/609 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,05 | 0 | 21,75 | 91.5 | 0 | № 516 |
| **Итого за день** |  | 45,01 | 47,85 | 220,26 | 1471,04 | 17,45 |  |
| **Итого за 5 дней** |  | 42,41 | 52,97 | 217,66 | 1404,26 | 25,37 |  |
| **Понедельник день 6** |
| **Завтрак 1** |
|  Каша пшеничная вязкая с маслом, сахаром | 150 | 6,3 | 6,31 | 16,7 | 167,9 | 0,89 | №262 |
|  Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянский» | 30/5 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0 | № 100 |
|  Чай сладкий  | 150 | 0,08 | 0 | 11,25 | 45,0 | 0 | № 501 |
| **Завтрак 2** |
|  Сок /яблочно-персиковый/ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 2,0 | № 134 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
|  Овощи натуральные  | 30 | 0.37 | 0,09 | 1,13 | 6,8 | 0 | № 112 |
|  Суп картофельный с клецками  | 150 | 0,71 | 1,56 | 5,2 | 37,76 | 3,4 | № 151 |
|  Жаркое по- домашнему | 150 | 19,5 | 17,4 | 12,45 | 284,25 | 5,7 | № 374 |
|  Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,25 | 82,5 | 0,4 | № 527 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1,4 | 0,4 | 17,73 | 45,6 | 0 | № 115 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 |  3,8 |  0,4 | 24,6 | 117,5 |  0 | № 114 |
| **Полдник** |
| Суп молочный с крупой с мас/сах | 150 |  3,6 |  3,9 | 12,3 |  98,3 |  0,95 | № 170 |
| Печенья « К кофе»/ Пряник « Северный» | 50 | 8,0 | 17,06 | 52,5 | 229,7 | 0 | № 608/609 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  45,42 | 49,72 | 191,71 |  1358,31 |  15,34 |  |
| **Вторник день 7** |
| **Завтрак 1** |
| Каша манная вязкая с маслом, сахаром | 150 | 5,8 | 8,8 | 26,5 | 208,5 | 1,05 | № 256 |
| Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянский» | 30/5 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0 | № 100 |
| Кофейный напиток | 150 | 1,7 | 1,47 | 25,5 | 67,8 | 1,5 | №395 |
| **Завтрак 2** |
| Снежок 2,5 % | 100 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158,0 | 1,8 | № 535 |
| **Обед** |
| Икра кабачковая | 30 | 0,84 | 2,13 | 2,73 | 33,3 | 3,51 | №121 |
| Борщ со свежей капустой со сметаной | 150 | 0,98 | 2,89 | 4,17 | 46,71 | 8,1 | № 131 |
| Макароны отварные с маслом |  100/5 | 4,99 | 0,52 | 17,98 | 126,97 | 0 | №204 |
| Гуляш из говядины |  50 | 6,8 | 7,3 | 1,1 | 99,0 | 0,4 | № 373 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,25 | 82,5 | 0,4 | №527 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1,4 | 0,4 | 17,73 | 45,6 | 0 | № 115 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | № 114 |
| **Полдник** |
| Ватрушка с повидлом | 60 | 6,7 | 1.7 | 40,5 | 194,0 | 0,1 | №559 |
| Чай сладкий | 150 | 0,08 | 0 | 11,25 | 45,0 | 0 | № 501 |
| **Итого за день** |  | 40,07 | 46,21 | 221,41 | 1381,88 | 32,86 |  |
| **Среда день 8** |
| **Завтрак 1** |
| Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая с маслом | 150 | 6,4 | 10,5 | 23,52 | 214,47 | 1,05 | № 253 |
| Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянский» | 30/5 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0 | № 100 |
| Чай сладкий с лимоном | 150/10 | 3,3 | 9,9 | 13,65 | 156,75 | 13,2 | № 504 |
| **Завтрак 2** |
| Фрукты свежие/яблоко/ | 100 | 0,3 | 0,3 | 5,85 | 28,2 |  6,0 | № 6 |
| **Обед** |
| Овощи натуральные  | 30 | 0,37 | 0,09 | 1,13 | 6,8 | 0 | № 113 |
| Суп гороховый | 150 | 1,9 | 2,4 | 7,29 | 80,34 | 2,9 | № 33 |
| Гречка рассыпчатая с томатно-овощным соусом | 100/20 | 5,7 | 5,23 | 24,7 | 168,7 | 0 | №243/463 |
| Куриные биточки | 60 | 9,0 | 6.4 | 5,6 | 113,0 | 0,5 | №417 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,25 | 82,5 | 0,4 | № 527 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | № 114 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1,4 | 0,4 | 17,73 | 45,6 | 0 | №115 |
|  |  |  |  |  |  |   |   |
| **Полдник** |
|  Печенье «Сахарное» | 50 | 5,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | № 609 |
|  Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,05 | 0 | 21,75 | 91,5 | 0 | № 516 |
| **Итого за день** |  | 42,45 | 43,02 | 210,77 | 1410,86 | 24,05 |  |
| **Четверг день 9** |
| **Завтрак 1** |
| Макароны запеченные с сыром | 150/40 | 6,9 | 8,4 | 29,25 | 193,5 | 0 | № 302 |
| Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянский» | 30/5 | 1,2 | 12,5 | 7.5 | 147,0 | 0 | №100 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,85 | 18,38 | 110,25 | 0,3 | № 513 |
| **Завтрак 2** |
| Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,7 | 0,3 | 11,4 | 46,0 | 25,0 | №538 |
| **Обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый | 150 | 1,4 | 3.05 | 9,84 | 72,45 | 0,57 | № 163 |
| Гороховое пюре с маслом | 100/5 | 9,7 | 0,96 | 19,3 | 116,4 | 0 | №422№423 |
| Рыбные котлеты  | 60 | 8,34 | 1,26 | 5,76 | 94,5 | 0,24 | № 351 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,25 | 82,5 | 0,4 | № 527 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1.4 | 0,4 | 17,73 | 45,6 | 0 | №115 |
| **Полдник** |
| Гренки сладкие с молочным соусом | 30/20 | 9,3 | 11,2 | 57,05 | 276,0 | 0 | № 115 |
| Чай сладкий | 150 | 0,08 | 0 | 11,25 | 45,0 | 0 | № 501 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | 45.6 | 41,32 | 212,31 | 1346,7 | 26,51 |  |
|  |
| **Пятница день 10** |
|  |
| **Завтрак 1** |
| Каша ячневая вязкая, молочная с маслом, сахаром | 120 | 3,8 | 5,6 | 17,88 | 162,72 | 0,84 | № 261 |
| Яйцо вареное | 60 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0 | № 306 |
| Бутерброд с маслом / сыром | 30/5/20 | 6,7 | 11,5 | 15.9 | 153,0 | 0,1 | № 96 |
| Чай сладкий | 150 | 0,08 | 0 | 11,25 | 45,0 | 0 | № 501 |
| **Завтрак 2** |
| Фрукты свежие/Банан/ | 100 | 1,5 | 0.5 | 21,0 | 95,0 | 10 | № 368 |
| **Обед** |
| Зеленый горошек | 30 | 0,84 | 2,13 | 2,73 | 33,3 | 3,51 | № 72 |
| Рассольник | 150 | 1,43 | 6,46 | 13,48 | 98,8 | 6,66 | №73 |
| Суфле из кур с рисом | 120 | 14,6 | 14,3 | 5,3 | 253,0 | 0,5 | № 414 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0 | 20,25 | 82,5 | 0,4 | № 527 |
| Хлеб ржаной в/с | 30 | 1,4 | 0,4 | 17,73 | 45,6 | 0 | № 115 |
| Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117,5 | 0 | № 114 |
| **Полдник** |
| Вафли « Обожайка »,Печенья «К кофе» | 60 | 1,6 | 1,4 | 40,05 | 175,0 | 0,43 | №607 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,05 | 0 | 21,75 | 91,5 | 0 | № 516 |
| **Итого за день** |  | 41,38 | 43,69 | 199,34 | 1415,72 | 22,44 |  |
| **Среднее за 5 дней** |  | 42,78 |  44,59 | 206,51 | 1350,19 | 24,07 |  |
| **Среднее за 10 дней** |  | 42,59 | 48,78 | 212,09 | 1377,22 | 24,72 |  |