

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 «Серебряное копытце» города Алушты

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ детский сад № 10
города Алушты

Н.К.Рябинская
приказ № 26 от 11.01.2023г

**Десятидневное перспективное меню
для организации питания детей от 1,5 до 3 лет
с 10,5 - часовым пребыванием
на зимне-весенний период.**

г. Алушта

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (1,5-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,20	4,43	25,76	181,53	92
	Бутерброды с маслом чай с сахаром	25 180	1,56 0,09	4,03 0,00	9,16 5,40	75,43 21,33	1 392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5,85	8,46	40,32	278,29	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	4,54	6,15	11,67	120,36	80
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	12,50	9,14	7,85	161,8	282
	Макаронные изделия отварные	110	3,13	1,92	19,17	106,5	204
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	24,08	17,81	68,17	523,46	
ПОЛДНИК	Компот из сушеных фруктов	80	3,51	7,78	22,45	94,58	236
	Пудинг из творога с рисом	30	0,44	0,77	1,85	16,44	354
	Соус сметанный	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	9,44	14,60	33,17	224,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	39,77	41,27	151,46	1073,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	5,77	6,85	1,84	233,27	215
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,00	0,00	0,00	84,16	3
	Бутерброды с сыром	30	2,45	3,95	6,70	21,33	392
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	338,76	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,31	10,80	13,94	108,33	399
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	15,15	105,6	57
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	4,18	6,77	6,84	108,66	247
	Рыба, тушеная с овощами	60	10,87	6,35	1,98	137,91	315
	Рис отварной	110	2,38	3,38	24,51	37,62	131
	Горох овощной отварной	60	1,80	0,72	3,78	53,4	701
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	52,2	700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,53	372
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	10,42	537,92	
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	23,31	17,95	69,62	83	94
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,57	4,68	22,01	21,96	607
	Вафли	48	0,58	0,86	14,60	47	368
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	76,55	397
	Какао с молоком	170	3,47	3,60	11,87	228,51	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		438	9,02	9,54	58,28	1213,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1523	41,39	38,29	156,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,09	4,68	21,65	147,08	94	
	Бутерброды с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1	
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	21,33	392	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	10,96	14,35	36,55	320,77	47	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД	Суп из овощей	150	4,95	6,70	9,05	116,23	99	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	10,63	7,31	5,51	129,89	286	
	Картофель отварной	120	2,46	2,14	19,86	108,74	125	
	Икра свекольная или морковная	40	1,10	2,04	4,25	45,02	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0,00	9,12	34,68	376	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	22,73	18,75	67,47	529,48		
	ПОЛДНИК	Сырники из творога	80	14,84	10,88	11,99	204,9	231
		Соус молочный (сладкий)	40	0,79	1,77	3,81	26,26	351
Напиток кисломолочный (кефир)		180	4,70	5,63	9,38	83,93	401	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	20,33	18,28	25,18	315,09			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1374	54,42	51,78	139,00	1212,34		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	11,14	2,43	5,82	87,44	255	
	Капуста тушеная	120	3,02	4,98	10,98	109,93	132	
	Бутерброды с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	21,33	392	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2								
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	4,27	6,89	10,73	122,52	76	
	Оладьи из пчени по-купецки	60	5,05	5,37	10,14	85,12	404	
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321	
	Кукуруза отварная	40	0,88	0,16	5,28	23,2	133	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	10,42	42,53	372	
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
	ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (овсяный)	150	4,17	4,85	11,71	107,71	94
		Печенье	25	0,88	1,70	12,73	36,78	609
Чай с молоком		180	2,70	2,88	9,63	75,33	394	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1470	41,06	37,87	155,99	1114,23		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовая)	150	3,90	4,41	19,54	116	94	
	Бутерброды с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,76	9,89	73,95	395	
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	374	14,20	16,84	38,93	342,31		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,75	0,00	15,15	108,33		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,12	6,78	5,99	102,21	67	
	Жаркое по-домашнему	150	6,46	6,58	24,05	202,67	276	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	40	0,71	0,30	3,96	21,44	340	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0,00	9,12	34,68	376	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	15,28	14,27	65,21	466,6		
	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	2,03	1,47	33,94	152,02	466
		Напиток кисломолочный (кефир)	180	4,70	5,63	9,38	83,93	401
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	6,73	7,10	43,32	235,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1299	36,96	38,21	162,61	1153,19		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	5,77	6,85	1,84	233,27	215	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,00	0,00	0,00		0 121	
	Бутерброды с сыром	30	2,45	3,95	6,70	84,16	3	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	21,33	392	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	8,31	10,80	13,94	338,76		
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368	
ОБЕД	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47		
	Суп картофельный с бобовыми	150	6,27	6,09	11,67	126,73	81	
	Голубцы ленивые	150	6,69	10,89	25,81	283	298	
	Соус томатный с овощами	20	0,33	0,93	1,79	17,04	349	
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	70	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0,00	9,12	34,68	376	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	15,62	18,31	59,09	518,85		
	ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,57	4,68	22,01	83	94
		Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
Кофейный напиток с молоком		150	2,52	2,76	9,89	73,95	395	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	325	9,07	7,69	43,97	210,35			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	33,40	37,20	126,80	1114,96		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	85	4,11	5,87	24,11	172,01	206	
	Горох овощной отварной	60	1,80	0,72	3,78	37,62	131	
	Бутерброды с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	21,33	392	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	7,56	10,62	42,45	306,39		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	15,15	108,33		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	3,95	5,74	12,67	118,29	80	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	11,14	2,43	5,82	87,44	255	
	Картофель отварной	120	2,46	2,14	19,86	108,74	125	
	Капуста тушеная	40	1,01	2,46	3,26	32,64	132	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	10,42	42,53	372	
		ИТОГО ЗА ОБЕД	570	22,24	13,45	71,71	484,56	
	ПОЛДНИК	Ватрушки	50	6,45	2,94	22,88	145,13	458
		Напиток кисломолочный (кефир)	180	4,70	5,63	9,38	83,93	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	11,15	8,57	32,26	229,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	41,70	32,64	161,57	1128,34		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,20	4,43	25,76	181,53	92	
	Булгуроды с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,76	9,89	73,95	395	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,28	11,22	44,81	330,91	399	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,00	15,15	108,33		
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	4,34	6,83	10,11	119,5	58	
	Яйца вареные (1/2)	25	3,17	2,88	0,17	39,25	213	
	Плов	130	5,36	8,54	30,46	200,92	265	
	Кукуруза отварная	40	0,88	0,16	5,28	23,2	133	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0,00	9,12	34,68	376	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		550	17,74	19,02	77,23	523,15	
	ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	90	12,79	9,31	12,78	185,42	230
		Соус молочный (сладкий)	40	0,79	1,77	3,81	26,26	351
Молоко кипяченое		180	5,49	6,05	8,87	113,4	400	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	19,07	17,13	25,46	325,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	45,84	47,37	162,65	1287,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные тушеные	60	10,57	3,25	8,07	102,03	261	
	Каша вязкая пшеничная	80	2,27	1,85	9,81	77,78	168	
	Горох овощной отварной	60	1,80	0,72	3,78	37,62	131	
	Бутерброды с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	1	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	21,33	392	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2								
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,47	4,59	12,42	108,92	82	
	Оладьи из пшена по-купецки	60	5,05	5,37	10,14	85,12	404	
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321	
	Икра свекольная или морковная	40	1,10	2,04	4,25	45,02	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	10,42	42,53	372	
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
	ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рисовая)	150	3,90	4,41	19,54	116	94
		Печенье	25	0,88	1,70	12,73	36,78	609
Какао с молоком		170	3,47	3,60	11,87	76,55	397	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1430	42,11	36,54	166,23	1090,69		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяный)	150	4,17	4,85	11,71	107,71	94	
	Бутерброды с сыром	30	2,45	3,95	6,70	84,16	3	
	Чай с молоком	180	2,70	2,88	9,63	75,33	394	
		360	9,32	11,68	28,04	267,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	368	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,18	6,77	6,84	105,6	57	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	60	12,50	9,14	7,85	161,8	282	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	110	2,80	2,38	12,61	82,95	168	
	Каша вязкая гречневая	40	0,32	0,04	0,68	5,2	70	
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Хлеб ржаной	150	0,03	0,00	9,12	34,68	376	
	Компот из сушеных фруктов	560	23,39	18,89	56,78	485,15		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	100	5,23	5,49	33,89	213,06	449	
	ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	180	4,70	5,63	9,38	83,93	401
		Напиток кисломолочный (кефир)	280	9,93	11,12	43,27	296,99	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1300	43,04	42,09	137,89	1096,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13651	419,69	403,26	1521,19	11484,25		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1365,1	41,97	40,33	152,12	1148,43		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								