

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 летне-осенний период.**

г. Алушта

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

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

Сезон: лето-осень

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	192
	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
		365	5,85	8,46	40,32	278,29	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	368
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,54	6,15	11,67	120,36	80
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	60	12,50	9,14	7,85	161,8	282
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	110	3,13	1,92	19,17	106,5	204
	Макаронные изделия отварные	40	0,44	0,08	1,52	8,8	71
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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	24,20	17,85	69,01	527,06	
ИТОГО ЗА ОБЕД		80	4,01	7,91	12,96	106,52	237
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	30	0,44	0,77	1,85	16,44	354
	Соус сметанный	180	5,49	6,05	8,87	113,4	400
	Молоко кипяченое	290	9,94	14,73	23,68	236,36	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1305	40,39	41,44	142,81	1088,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

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	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	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	Борщ с капустой и картофелем	150	4,18	6,77	6,84	105,6	57	
	Рыба, тушеная с овощами	60	10,87	6,35	1,98	108,66	247	
	Картофель отварной	130	2,66	2,31	21,51	117,81	125	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	71	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701.1	
	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	585	22,07	16,20	63,60	485		
	ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (гречневой)	140	4,57	4,68	22,01	83	94
		Вафли	18	0,58	0,86	14,60	21,96	607
Какао с молоком		170	3,47	3,60	11,87	76,55	397	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	338	8,62	9,14	48,48	181,51			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1423	39,75	36,14	141,17	1113,6		

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
	Булгуроды 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	
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 из овощей	150	4,95	6,70	9,05	116,23	99
	Перец, фаршированный мясом и рисом	130	11,21	7,38	9,88	151,02	299
	Соус томатный с овощами	20	0,33	0,93	1,79	17,04	349
	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		500	20,08	15,57	49,52	413,89
ПОЛДНИК	Сырники из творога	80	3,64	2,88	24,80	128,77	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	9,13	10,28	37,99	238,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1304	40,57	40,60	133,86	1020,62	

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	385	15,81	11,44	31,36	294,13	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	108,33	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	4,18	6,77	6,84	105,6	57
	Яйца вареные (1/2)	25	3,17	2,88	0,17	39,25	213
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	5,05	5,37	10,14	85,12	404
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,8	71
	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	605	19,39	19,68	67,93	499,88	
	ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (рисовая)	150	3,90	4,41	19,54	116
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	355	7,48	8,99	41,90	228,11		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	43,43	40,11	156,34	1130,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Сул молочный с крупой (овсяный)	150	4,17	4,85	11,71	107,71	194	
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213	
	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	374	14,47	17,28	31,10	334,02			
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	167	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	10,63	7,31	5,51	129,89	286	
	Каша вязкая пшеничная	110	3,41	1,95	18,80	101,52	168.2	
	Икра кабачковая	40	0,55	2,14	3,30	35,13	53	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701.1	
	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	565	22,70	18,79	64,81	509,03		
	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	2,03	1,47	33,94	152,02	466
		Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	368
Напиток кисломолочный (кефир)		780	4,70	5,63	9,38	83,93	401	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330 -	7,13	7,50	53,12	282,95			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	45,05	43,57	164,18	1234,33		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							233,27 215
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	5,77	6,85	1,84		
	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
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47 368
ЗАВТРАК 2	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80		47
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	6,27	6,09	11,67		126,73 81
	Жаркое по-домашнему	150	6,46	6,58	24,05		202,67 276
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52		8,8 71
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2 700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07		53,4 701.1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0,00	9,12		34,68 376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	17,16	13,36	68,45		478,48
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4,57	4,68	22,01		83 94
	Кофейный напиток с молоком	450	2,52	2,76	9,89		73,95 395
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7,09	7,44	31,90		156,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	32,96	32,00	124,09		1021,19

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	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	71	
	Булерброды 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	330	6,04	9,94	39,43	273,57		
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
		Рагу овощное (1-й вариант)	130	4,50	3,67	19,21	127,35	342
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	540	23,27	12,52	67,80	470,53			
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	50	6,39	3,06	26,26	159,47	483	
	Напиток кисломолочный (кефир)	180	4,70	5,63	9,38	83,93	401	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	11,09	8,69	35,64	243,4			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	41,15	31,15	158,02	1095,83		

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
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,28	11,22	44,81	330,91	
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	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	4,62	6,66	9,17	115,89	59
	Плов	130	5,36	8,54	30,46	200,92	265
	Икра кабачковая	40	0,55	2,14	3,30	35,13	53
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701.1
	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		525	14,52	17,95	74,14	492,22
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	90	4,76	4,85	13,56	121,95	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	11,04	12,67	26,24	261,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	34,59	41,84	160,34	1193,07	

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	168.1	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,87	1	
	Бутерброды с маслом	25	1,56	4,03	9,16	75,43	392	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	5,40	21,33	392	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	14,93	9,21	33,96	285,37	47 368	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80			
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,47	4,59	12,42	108,92	82	
	Оладьи из пчени по-кунцевски	60	5,05	5,37	10,14	85,12	404	
	Пюре картофельное	130	2,87	3,90	19,16	123,66	321	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2,66	1,77	7,96	57,26	34	
	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		580	18,73	16,31	79,78	512,41	
	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		345	8,25	9,71	44,14	229,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	42,31	35,63	167,68	1074,11		

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	194
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	9,32	11,68	28,04	267,2	47 368
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	105,6	57
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	4,18	6,77	6,84	161,8	282
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	12,50	9,14	7,85	82,95	168
	Каша вязкая гречневая	110	2,80	2,38	12,61	4,8	71
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	42,72	701
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	52,2	700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	34,68	376
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0,00	9,12	484,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД	560	23,35	18,89	56,86	213,06	449	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	100	5,23	5,49	33,89	83,93	401
	Напиток кисломолочный (кефир)	180	4,70	5,63	9,38	296,99	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	9,93	11,12	43,27	1095,94	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	43,00	42,09	137,97	11067,85	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13511	403,20	384,57	1526,46	1106,79	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		40,32	38,46	152,65		