

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ д/с о/в №7

Б. Таран

1 июня 2022 год



Примерное 10-ти дневное цикличное меню (летне-осенний сезон)  
для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1-3 года

дни	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
1	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша жидкая манная	1/150	2,40	3,82	16,10	108,00	199
1	Кофейный напиток	1/180	2,65	1,79	18,83	102,00	414
1	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
1	<b>Итого</b>		<b>6,89</b>	<b>11,27</b>	<b>45,90</b>	<b>312,00</b>	
1	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
1	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
1	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,29</b>	<b>11,67</b>	<b>55,71</b>	<b>356,33</b>	
1	<b>ОБЕД</b>						
1	Нарезка из свежих помидоров	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	1,61	1,70	10,29	62,85	88
1	Котлеты рубленые из птицы	1/60	9,43	9,65	9,98	164,00	322
1	Рагу из овощей	1/110	1,32	7,60	7,80	104,23	137
1	Компот из свежих фруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
1	Хлеб пшеничный	1/20	1,59	0,20	9,67	46,67	
1	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,00	
1	<b>Итого за обед</b>		<b>16,33</b>	<b>21,43</b>	<b>66,43</b>	<b>506,64</b>	
1	<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Вареники ленивые	1/95	6,01	3,24	18,96	176,13	244
1	Кисломолочный напиток	1/150	4,35	3,75	6,00	75,00	420
1	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,36</b>	<b>6,99</b>	<b>24,96</b>	<b>251,13</b>	
1	<b>Итого за день</b>		<b>33,98</b>	<b>40,09</b>	<b>147,10</b>	<b>1114,10</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
2	<b>ЗАВТРАК</b>						
2	Каша рисовая молочная	1/150	1,64	3,82	16,90	109,00	199
2	Чай с молоком	1/180	2,67	2,34	14,31	89,00	413
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,59	0,20	9,67	46,67	
2	Яйцо отварное	1/40	4,60	0,28	63,00	3,00	3
2	<b>Итого</b>		<b>10,50</b>	<b>6,64</b>	<b>103,88</b>	<b>247,67</b>	
2	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
2	Сок фруктовый	1/150	0,75		15,15	64,00	418
2	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,25</b>	<b>6,64</b>	<b>119,03</b>	<b>311,67</b>	
2	<b>ОБЕД</b>						
2	Нарезка из свежих огурцов	1/40	0,28	1,8	0,76	3,69	
2	Суп гороховый с грибами	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
2	Запеканка картофельная с мясом	1/160/15	11,92	8,75	24,82	225,88	308
2	Компот из сушеных фруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,59	0,20	9,67	46,67	
2	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,00	
2	<b>Итого за обед</b>		<b>19,11</b>	<b>12,49</b>	<b>75,13</b>	<b>490,15</b>	
2	<b>ПОЛДНИК</b>						
2	Рыба отварная	1/60	10,49	1,42	0,47	57,00	256
2	Капуста тушеная	1/100	2,07	3,23	9,43	75,10	354
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,59	0,20	9,67	46,67	
2	Чай с лимоном	1/150	0,07	0,01	7,10	29,00	420
2	<b>Итого за полдник</b>		<b>14,22</b>	<b>4,86</b>	<b>26,67</b>	<b>207,77</b>	
2	<b>Итого за день</b>		<b>44,58</b>	<b>23,99</b>	<b>220,83</b>	<b>1009,59</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
3	<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Омлет натуральный	1/105	7,04	12,21	2,12	203,42	229
3							



3	Какао витамин	1/150	0,60	0,30	7,90	36,80	ТТК
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	<b>Итого</b>		<b>9,78</b>	<b>14,76</b>	<b>26,55</b>	<b>292,93</b>	
3	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
3	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
3	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,18</b>	<b>15,16</b>	<b>36,36</b>	<b>337,26</b>	
3	<b>ОБЕД</b>						
3	Зеленый горошек	1/40	1,44	0,04	3,92	22,00	
3	Борщ с капустой и картофелем	1/150/7	1,31	3,54	9,17	73,80	63
3	Плов из птицы	1/160	16,00	14,78	26,76	210,00	321
3	Кисель из яблок	1/150			22,50	84,00	642
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
3	<b>Итого за обед</b>		<b>20,96</b>	<b>18,86</b>	<b>81,93</b>	<b>477,72</b>	
3	<b>ПОЛДНИК</b>						
3	Запеканка картофельная с печеню	1/90	9,82	5,03	26,18	189,00	245
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	Кефирный напиток со сгущ. молоком	1/150	2,15	1,46	15,50	84,00	415
3	<b>Итого за полдник</b>		<b>13,14</b>	<b>6,85</b>	<b>49,83</b>	<b>311,82</b>	
3	<b>Итого за день</b>		<b>44,28</b>	<b>40,87</b>	<b>168,12</b>	<b>1126,80</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>							
4	<b>ЗАВТРАК</b>						
4	Каша молочная овсяная	1/150	3,69	5,40	17,62	134,00	199
4	Чай с сахаром	1/180	0,12	0,02	10,20	41,00	411
4	Бутерброд с сыром	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
4	<b>Итого</b>		<b>7,50</b>	<b>10,79</b>	<b>39,18</b>	<b>283,42</b>	
4	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
4	Сок фруктовый	1/150	0,75		15,15	64,00	418
4	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,25</b>	<b>10,79</b>	<b>54,33</b>	<b>347,42</b>	
4	<b>ОБЕД</b>						
4	Нарезка из огурцов и помидоров	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
4	Суп картофельный с клецками	1/150	1,28	2,02	7,28	52,35	91
4	Бефстроганов из отварного мяса	1/120	10,11	10,43	3,29	186,75	294
4	Макаронные изделия отварные с маслом	1/110	4,16	3,20	19,98	125,40	219
4	Компот из свежих фруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
4	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
4	Хлеб ржаной	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
4	<b>Итого за обед</b>		<b>18,88</b>	<b>18,43</b>	<b>69,61</b>	<b>538,49</b>	
4	<b>ПОЛДНИК</b>						
4	Пирожок печеный с яблоком	1/60	2,90	3,20	24,06	136,67	437
4	Кисломолочный напиток	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
4	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,20</b>	<b>7,04</b>	<b>28,98</b>	<b>206,87</b>	
4	<b>Итого за день</b>		<b>33,33</b>	<b>36,26</b>	<b>152,92</b>	<b>1092,78</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>							
5	<b>ЗАВТРАК</b>						
5	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4,31	3,90	14,13	108,90	100
5	Кофейный напиток	1/180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
5	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
5	<b>Итого</b>		<b>9,00</b>	<b>11,97</b>	<b>39,46</b>	<b>301,90</b>	
5	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
5	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
5	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,40</b>	<b>12,37</b>	<b>49,27</b>	<b>346,23</b>	
5	<b>ОБЕД</b>						
5	Салат из свеклы	1/40	0,57	2,44	3,34	37,56	34
5	Щи из свежей капусты с картофелем	1/150/7	1,04	2,93	5,09	50,85	73
5	Рыба, запеченная с картофелем	1/160	9,01	10,37	24,40	278,13	264
5	Компот из сушеных фруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
5	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
5	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
5	<b>Итого за обед</b>		<b>13,16</b>	<b>16,26</b>	<b>73,24</b>	<b>539,21</b>	
5	<b>ПОЛДНИК</b>						
5	Сырники из творога	1/65	6,32	3,04	5,38	116,00	245
5	Кисломолочный напиток	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
5	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,62</b>	<b>6,88</b>	<b>10,30</b>	<b>186,20</b>	
5	<b>Итого за день</b>		<b>32,18</b>	<b>35,51</b>	<b>132,81</b>	<b>1071,64</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>							
6	<b>ЗАВТРАК</b>						
6	Птица тушеная с овощами	1/150	7,54	5,40	13,61	133,63	319
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
6	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
6	<b>Итого</b>		<b>12,38</b>	<b>8,95</b>	<b>37,58</b>	<b>279,45</b>	
6	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						



6	<b>ОБЕД</b>						
6	Салат из капусты	1/40	0,56	2,03	3,61	34,96	
6	Борщ с фасолью и картофелем	1/150	2,13	3,06	8,72	70,95	69
6	Жаркое по-домашнему	1/160	11,64	10,02	34,10	211,94	292
6	Компот из свежих фруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
6	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
6	<b>Итого за обед</b>		<b>15,62</b>	<b>15,59</b>	<b>72,49</b>	<b>429,87</b>	
6	<b>ПОЛДНИК</b>						
6	Запеканка из печени с рисом	1/70	8,74	3,55	9,62	105,39	245
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
6	Чай с сахаром	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	411
6	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,95</b>	<b>3,92</b>	<b>24,76</b>	<b>172,21</b>	
6	<b>Итого за день</b>		<b>37,53</b>	<b>28,10</b>	<b>141,83</b>	<b>906,71</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>							
7	<b>ЗАВТРАК</b>						
7	Каша молочная манная	1/150	2,40	3,82	16,10	108,00	199
7	Какао витаминизированный	1/150	0,60	0,30	7,90	36,80	ГТК
7	Бутерброд с сыром	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
7	<b>Итого</b>		<b>6,69</b>	<b>9,49</b>	<b>35,36</b>	<b>253,22</b>	
7	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
7	Свежие фрукты	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
7	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,09</b>	<b>9,89</b>	<b>45,17</b>	<b>297,55</b>	
7	<b>ОБЕД</b>						
7	Нарезка из помидоров и огурцов	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
7	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150	3,98	3,11	9,27	81,00	89
7	Шницель рыбный	1/60	5,98	2,68	10,84	83,00	274
7	Капуста тушеная	1/110	2,28	3,56	10,37	82,61	354
7	Кисель из кураги	1/150	0,90		32,10	127,50	643
7	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
7	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
7	<b>Итого за обед</b>		<b>15,63</b>	<b>11,65</b>	<b>82,92</b>	<b>465,72</b>	
7	<b>ПОЛДНИК</b>						
7	Пудинг из творога	1/75	5,17	8,40	12,78	125,40	254
7	Кисломолочный напиток	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
7	<b>Итого за полдник</b>		<b>8,47</b>	<b>12,24</b>	<b>17,70</b>	<b>195,60</b>	
7	<b>Итого за день</b>		<b>31,19</b>	<b>33,78</b>	<b>145,79</b>	<b>958,87</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>							
8	<b>ЗАВТРАК</b>						
8	Каша молочная пшеничная	1/150	4,12	4,03	25,31	154,00	199
8	Кофейный напиток	1/180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
8	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
8	<b>Итого</b>		<b>8,81</b>	<b>12,10</b>	<b>50,64</b>	<b>347,00</b>	
8	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
8	Сок фруктовый	1/150	0,75		15,15	64,00	418
8	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,56</b>	<b>12,10</b>	<b>65,79</b>	<b>411,00</b>	
8	<b>ОБЕД</b>						
8	Нарезка из свежих помидор и огурцов	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
8	Суп-лапша домашняя	1/150	1,33	3,04	7,15	61,35	94
8	Каша гречневая	1/110	6,88	4,87	30,91	147,00	330
8	Гуляш из отварного мяса	1/120	10,61	12,41	3,96	156,00	293
8	Компот из свежих фруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
8	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
8	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
8	<b>Итого за обед</b>		<b>21,43</b>	<b>22,74</b>	<b>80,27</b>	<b>529,16</b>	
8	<b>ПОЛДНИК</b>						
8	Ватрушка с творогом	1/60	4,56	2,31	20,01	144,11	741
8	Кисломолочный напиток	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	
8	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,86</b>	<b>6,15</b>	<b>24,93</b>	<b>214,31</b>	
8	<b>Итого за день</b>		<b>38,85</b>	<b>40,99</b>	<b>170,99</b>	<b>1154,47</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>							
9	<b>ЗАВТРАК</b>						
9	Омлет натуральный	1/105	7,04	12,21	2,12	166,00	229
9	Икра кабачковая	1/40	0,48	1,89	3,08	31,00	84
9	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
9	Хлеб ржаной	1/20	0,69	0,09	7,62	10,20	
9	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
9	<b>Итого</b>		<b>13,05</b>	<b>17,74</b>	<b>36,79</b>	<b>353,02</b>	
9	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
9	Свежие фрукты	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
9	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,45</b>	<b>18,14</b>	<b>46,60</b>	<b>397,35</b>	
9	<b>ОБЕД</b>						



9	Щи из свежей капусты с картофелем	1/150/7	1,04	2,93	5,09	50,85	73
9	Картофель отварной	1/110	2,10	3,17	16,88	104,39	336
9	Печень по-строгановски	1/60/30	7,16	7,16	4,10	117,00	431
9	Компот из свежих фруктов	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
9	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
9	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
9	<b>Итого за обед</b>		<b>13,12</b>	<b>15,58</b>	<b>67,24</b>	<b>448,60</b>	
9	<b>ПОЛДНИК</b>						
2	Пирожок с повидлом	1/60	3,50	3,75	34,77	187,00	437
9	Кисломолочный напиток	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
9	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,80</b>	<b>7,59</b>	<b>39,69</b>	<b>257,20</b>	
9	<b>Итого за день</b>		<b>33,37</b>	<b>41,31</b>	<b>153,53</b>	<b>1103,15</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>							
10	<b>ЗАВТРАК</b>						
10	Каши Дружба	1/150	3,97	3,89	21,41	148,53	180
10	Бутерброд с сыром	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
10	Яйцо отварное	1/40	4,60	0,28	63,00	3,00	3
10	Чай с сахаром	1/180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
10	<b>Итого</b>		<b>12,38</b>	<b>9,56</b>	<b>105,97</b>	<b>300,95</b>	
10	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
10	Сок фруктовый	1/150	0,75		15,15	64,00	418
10	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,13</b>	<b>9,56</b>	<b>121,12</b>	<b>364,95</b>	
10	<b>ОБЕД</b>						
10	Нарезка из свежих помидор и огурцов	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
10	Борщ с капустой и картофелем	1/150/7	1,09	2,95	7,65	61,50	63
10	Тефтели рыбные тушеные	1/60/15	7,93	3,70	9,16	101,20	277
10	Пюре картофельное	1/110	2,25	3,52	15,00	100,65	339
10	Кисель витаминиз.	1/150			17,30	69,40	ГТК
10	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
10	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
10	<b>Итого за обед</b>		<b>13,76</b>	<b>12,47</b>	<b>69,45</b>	<b>424,36</b>	
10	<b>ПОЛДНИК</b>						
10	Запеканка из творога	1/60/15	5,60	3,28	10,30	121,15	251
10	Кисломолочный напиток	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
10	<b>Итого за полдник</b>		<b>8,90</b>	<b>7,12</b>	<b>15,22</b>	<b>191,35</b>	
10	<b>Итого за день</b>		<b>35,79</b>	<b>29,15</b>	<b>205,79</b>	<b>980,66</b>	

Примечание:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений под редакцией доцента Л.С.Коровки, проф. академика РАЕН А.Я. Перевалова, зав. кафедрой технологии и организации общественного питания В.Н. Беловой, техника-технолога общественного питания Л.А. Наумовой. Пермь 2008г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией В.Т. Лапиной, 2004 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делли принт, 2016 г.