

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Кореновского района
Багог С.М.

2021г



Утверждаю:

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения

№ 19 ДД Кореновский-к
И.И. Колесникова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных учреждений с 8-10 часовым пребыванием детей от 1-3 лет
МО Кореновский район

Разработал специалист 1 категории :

Колесникова И.В.

Возрастная категория:

Дети 1-3 лет (8-10ч)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 1

ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	241

ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	332	8,18	10,80	41,45	296,42	44,65	369

ОБЕД	Сыр (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6

ОБЕД	Светла тушеная	110	1,88	2,33	13,91	96,95	61

ОБЕД	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	90,48	398

ИТОГО ЗА ОБЕД	518	11,36	14,88	73,02	494,46	151,93	454

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	210	7,89	33,35	163,19	1095,98	280,45	397

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	27,81	33,35	163,19	1095,98	280,45	397

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	27,81	33,35	163,19	1095,98	280,45	397

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	27,81	33,35	163,19	1095,98	280,45	397

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	27,81	33,35	163,19	1095,98	280,45	397

День 2

ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	2/41	171,72	2/41
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	701	47,45	701
	Масло (подпечми)	4	0,03	2,90	0,05	6	26,44	6
	Чай с лимоном	150	0,04	0,00	7,64	393	31,55	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		326	7,28	9,06	41,45	277,16		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	399а	72	399а
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,15	0,19	19,95	72		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,56	6,17	8,92	57	97,98	57
	Плов из птицы	150	15,36	18,81	28,26	304	344,42	304
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	202	5,6	202
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	700	51,45	700
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	701	47,45	701
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,00	11,73	372	47,55	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	19,43	25,49	71,55	594,45		
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	0,80	1,76	14,40	703	67,64	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	400	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,02	6,26	22,68	162,14		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1214	32,88	41,00	155,63	1105,75		
День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	120	12,71	5,42	13,50	236	153,66	236
	Соус сметанный сладкий	15	0,65	1,12	3,50	117	19,18	117
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	701	47,45	701
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	392	24,03	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		307	14,46	6,83	33,12	244,32		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	95	0,38	0,00	10,76	369	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65		
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,35	4,88	13,59	37	112,19	37
	Ренки из пшеничного хлеба	20	1,00	0,26	9,20	115	43,14	115
	Печень или мясо тушеные в соусе	60	10,13	5,14	4,58	524	105,81	524
	Пюре картофельное	110	3,12	3,75	17,46	321	116,08	321
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	202	5,6	202
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	700	51,45	700
	Кисель из сока натурального	150	0,08	0,04	21,42	382	86,52	382
ИТОГО ЗА ОБЕД		556	18,94	14,29	78,77	520,79		
ПОЛДНИК	Булочка "Бесчущка"	80	2,91	4,73	40,87	473	194,37	473
	Кофейный напиток с молоком	150	4,93	4,02	15,60	395	118,29	395
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,84	8,75	56,47	312,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1188	41,62	29,87	179,12	1122,42		

День 4						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	130	7,85	8,22	4,12	140,04	215
Икра кабачковая промышленного производства	40	0,60	1,20	2,89	24,78	53а
Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
Какао с молоком	150	4,54	4,44	12,15	108,52	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ЗАВТРАК 2 Подъи свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ОБЕД						
Суп харчо	150	1,33	5,40	12,60	105,17	80/1
Котлеты, биточки, шинцели рубленые	60	5,32	5,28	10,62	125,1	282
Капуста тушеная (гарнир)	110	2,52	3,45	7,79	72,64	336/1
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
Компот из сушеных фруктов	150	0,70	0,15	23,40	96,48	376
ИТОГО ЗА ОБЕД						
Кандитерское изделие	20	0,80	1,76	14,40	67,64	703
Молоко кипяченое или кисломолоочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1165	33,33	39,80	138,82	1071,57	
День 5						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	5,40	17,05	139,89	93
Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ЗАВТРАК 2 Подъи свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ОБЕД						
Рассолник ленинградский со сметаной	150	1,15	4,71	8,98	84,09	76/1
Жаркое по-домашнему	150	9,55	12,90	15,57	216,66	276
Овощи по - сезон	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701*
Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
Сок фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	399а
ИТОГО ЗА ОБЕД						

ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	60	3,36	7,69	28,58	195,9	463
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	29,96	40,83	147,98	1069,37	

ЗАВТРАК	Шарлотка с яблоками	130	2,09	9,68	43,80	269,75	136
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		306	3,22	12,87	59,97	367,67	
ЗАВТРАК 2	Сок Фруитовый	150	0,15	0,19	19,95	72	399,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,15	0,19	19,95	72	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,68	3,59	12,42	89,24	82
	Капустя, тушеная с мясом	150	9,23	7,59	10,45	169	138/1
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	19,22	90,48	398
ИТОГО ЗА ОБЕД		498	13,46	11,86	63,73	447,62	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные) со сметаной	100	8,04	6,18	25,70	194,35	230
	Кофейный напиток с молоком	150	4,93	4,02	15,60	118,29	395
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,97	10,20	41,30	312,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1204	29,80	35,12	184,95	1199,93	

День 7	КАША	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6	
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7	
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701	
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	8,14	10,80	39,81	288,9		
ЗАВТРАК 2	Людья свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,56	6,17	8,92	97,98	57	
	Аз с мясом курдюк	150	10,41	14,66	15,75	236,54	629/1	
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202	
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700	
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701	
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,00	11,73	47,55	372	
ИТОГО ЗА ОБЕД		538	14,48	21,34	59,04	486,57		

ПОЛДНИК		150	60	3,52	1,99	28,09	144,18	454/1
ПОЛДНИК		150	210	5,70	3,87	39,04	213,56	
ПОЛДНИК		150	1175	28,70	36,01	148,65	1033,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
ПОЛДНИК		60	150	2,18	1,88	10,95	69,38	394
ПОЛДНИК		60	150	3,52	1,99	28,09	144,18	454/1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
ПОЛДНИК		130	7,85	8,22	4,12	140,04	215	
ЗАВТРАК		130	7,85	8,22	4,12	140,04	215	
Омлет натуральный		130						
Икра кабачковая промышленного производства		40	0,60	1,20	2,89	24,78	53а	
Сыр (порциями)		6	0,90	1,74	0,00	19,26	7	
Масло (порциями)		4	0,03	2,90	0,05	26,44	6	
Чай с сахаром,		150	0,00	0,00	6,00	24,03	392	
Хлеб пшеничный		22	1,10	0,29	10,12	47,45	701	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ЗАВТРАК 2 Подпы свежие		352	10,48	14,35	23,18	282		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,00	10,76	44,65	369	
Суп рыбный с яйцом		150	4,44	4,44	10,77	101,08	19/1	
Голубцы ленивые		60	4,42	6,37	5,93	101,4	298	
Икра свекольная или из свежих кабачков		110	1,75	3,42	12,80	84,56	54	
Хлеб ржаной		150	0,15	0,19	19,95	72	399а	
Хлеб пшеничный		26	0,94	0,18	11,52	51,45	700	
ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК		60	4,14	3,14	37,71	193,39	459/1	
ПОЛДНИК		180	5,22	4,50	8,28	94,5	400	
МОЛОКО кипяченое или кисломолочный напиток		180						
ПОЛДНИК		240	9,36	7,64	45,99	287,89		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1205	33,02	36,85	151,02	1072,48		
День 9								
ЗАВТРАК		150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41	
Каша молочная с крупой		150						
Масло (порциями)		4	0,03	2,90	0,05	26,44	6	
Чай с сахаром,		150	0,00	0,00	6,00	24,03	392	
Хлеб пшеничный		22	1,10	0,29	10,12	47,45	701	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ЗАВТРАК 2 Сок фруктовый		150	0,15	0,19	19,95	72	399а	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,15	0,19	19,95	72		
Суп картофельный вегетарианский		150	1,38	5,41	9,69	93,85	78	
Гуляш из отварного мяса		50	4,39	6,04	1,72	79,15	277	
Пюре из овощей (2 вариант)		110	1,97	2,44	9,82	70,06	18/3	
Хлеб ржаной		26	0,94	0,18	11,52	51,45	700	

Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
Кисель из свежих фруктов	150	0,14	0,00	12,38	50,04	336 а
ИТОГО ЗА ОБЕД	508	9,92	14,36	55,25	392	
Сырники из творога с повидлом	100	9,20	5,32	30,67	204,96	231/1
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	14,42	9,82	38,95	299,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1264	31,73	33,43	153,96	1033,1	
День 10						
Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
ЗАВТРАК						
Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	8,11	7,90	39,76	262,46	
Фрукты свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
ЗАВТРАК 2	95	0,38	0,00	10,76	44,65	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	1,56	6,17	8,92	97,98	57
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	60	7,01	4,27	3,61	80,98	258
Шницель рыбный натуральный	110	3,12	3,75	17,46	116,08	321
Пюре картофельное	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202.
Овощи по - сезону	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
Хлеб ржаной	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
Хлеб пшеничный	150	0,70	0,15	23,40	96,48	376
Компот из сушеных фруктов	558	14,75	14,85	76,03	496,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД	20	0,80	1,76	14,40	67,64	703
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,02	6,26	22,68	162,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1181	29,26	29,01	149,23	965,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	11956	318,11	355,27	1572,55	10769,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1195,6	31,81	35,53	157,26	1076,955	

Норма соли на 1 человека 2,25 г в день.
22,5 г на 10 дней

Вес 1 яйца считать приблизительно 40г.

Списание картофеля производить согласно

сезону:
C 01,09 по 31,10 K= 1,334
C 01,11 по 31,12 K= 1,434
C 01,01 по 28,02 K= 1,542
C 29,02 по 01,09 K= 1,667

Брутто = К* Нетто

Овощи соленные и квашеные не более 10% от
общего количества овощей (1 раз в 10 дней)

Химический состав за период (в среднем за день)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая цен- В1, мг	В2, мг
31,80	35,50	157,00	1076 0,84	1,278
31,50	35,25	152,25	1050 0,6	0,675

Норма по СанПиН

Норма по СанПиН

	C, Мг	A, Мг	D, Мг	Ca, Мг	P, Мг	Mg, Мг	Fe, Мг
	103	1,15	0,94	651	825	193	12
	375	0,3375	7,5	600	525	60	5

	I, Мг	Se, Мг	F, Мг
2068	0,066	0,0435	0,2928
300	0,0525	0,0018	0,825