

Согласовано:

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

2021г



Утверждаю:

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения

№ 19 ЧО Коцновский-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	2/41
	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 лимоном	150	0,04	0,00	7,64	31,55	393

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	8,18	10,80	41,45	296,42	
ЗАВТРАК 2	Плоды 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	Сыр картофельный с клецками	150	1,69	5,93	12,27	109,81	85
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	5,24	5,94	5,98	98,32	287
	Свекла тушеная	110	1,88	2,33	13,91	96,95	61
	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		518	11,36	14,88	73,02	494,46	
ПОЛДНИК	Лимонки с капустой	60	3,35	3,23	25,81	151,93	454
	Какао с молоком	150	4,54	4,44	12,15	108,52	397

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,89	7,67	37,96	260,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	27,81	33,35	163,19	1095,98	

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 "Бесчужка"	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 Подды 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 Подды 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	Людя 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		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК					ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
Пирожки с тушеным яблоком	60	3,52	1,99	28,09	144,18	454/1	144,18	
Чай с молоком	150	2,18	1,88	10,95	69,38	394	213,56	
	210	5,70	3,87	39,04			213,56	
	1175	28,70	36,01	148,65			1033,68	
День 8								
ЗАВТРАК		130	7,85	8,22	4,12	140,04	215	
Омлет натуральный								
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		352	10,48	14,35	23,18	282		
ЗАВТРАК 2 Подпы 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	
Сул рыбный с яйцом	150	4,44	4,41	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		518	12,80	14,86	71,09	457,94		
Поранки с повидлом	60	4,14	3,14	37,71	193,39	459/1		
Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	9,36	7,64	45,99	287,89		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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								
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		326	7,24	9,06	39,81	269,64		
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	399а	
Сул карпфельный 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		
Патл 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
Щицель 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
2000	0,066	0,0435	0,2928
300	0,0525	0,0018	0,825