

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 25 станицы Петровской
муниципального образования Славянский район**



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 25
И.В. Пашинская / И.В. Пашинская /
Приказ от 20.05.2022 года № 134

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

дн и	наименование блюд	масса порци и	пищевые вещества, г			калори й-ность, ккал	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
1	ЗАВТРАК						
1	<i>Каша жидкая манная</i>	1/150	2,40	3,82	16,10	108,00	199
1	<i>Кофейный напиток</i>	1/180	2,65	1,79	18,83	102,00	414
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
1	Итого		6,89	11,27	45,90	312,00	
1	2-й ЗАВТРАК						
1	<i>Фрукты свежие</i>	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
1	Итого за завтрак		7,29	11,67	55,71	356,33	
1	ОБЕД						
1	<i>Нарезка из свежих помидоров</i>	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
1	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	1/150	1,61	1,70	10,29	62,85	88
1	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	1/60	9,43	9,65	9,98	164,00	322
1	<i>Рагу из овощей</i>	1/110	1,32	7,60	7,80	104,23	137
1	<i>Компот из свежих фруктов</i>	1/150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,59	0,20	9,67	46,67	
1	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,98	0,36	10,02	52,00	
1	Итого за обед		16,33	21,43	66,43	506,64	
1	ПОЛДНИК						
1	<i>Вареники ленивые</i>	1/95	6,01	3,24	18,96	176,13	244
1	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/150	4,35	3,75	6,00	75,00	420
1	Итого за полдник		10,36	6,99	24,96	251,13	
1	Итого за день		33,98	40,09	147,10	1114,10	

ДЕНЬ 2							
2	ЗАВТРАК						
2	<i>Каша рисовая молочная</i>	1/150	1,64	3,82	16,90	109,00	199
2	<i>Чай с молоком</i>	1/180	2,67	2,34	14,31	89,00	413
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,59	0,20	9,67	46,67	
2	<i>Яйцо отварное</i>	1/40	4,60	0,28	63,00	3,00	3
2	Итого		10,50	6,64	103,88	247,67	
2	2-й ЗАВТРАК						
2	<i>Сок фруктовый</i>	1/150	0,75		15,15	64,00	418
2	Итого за завтрак		11,25	6,64	119,03	311,67	
2	ОБЕД						
	<i>Нарезка из свежих огурцов</i>	1/40	0,28	1,8	0,76	3,69	
2	<i>Суп гороховый с гречками</i>	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
2	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	1/160/15	11,92	8,75	24,82	225,88	308
2	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,59	0,20	9,67	46,67	
2	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,98	0,36	10,02	52,00	
2	Итого за обед		19,11	12,49	75,13	490,15	
2	ПОЛДНИК						
2	<i>Рыба отварная</i>	1/60	10,49	1,42	0,47	57,00	256
2	<i>Капуста тушеная</i>	1/100	2,07	3,23	9,43	75,10	354
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,59	0,20	9,67	46,67	
2	<i>Чай с лимоном</i>	1/150	0,07	0,01	7,10	29,00	420
2	Итого за полдник		14,22	4,86	26,67	207,77	
2	Итого за день		44,58	23,99	220,83	1009,59	
ДЕНЬ 3							
3	ЗАВТРАК						
3	<i>Омлет натуральный</i>	1/105	7,04	12,21	2,12	203,42	229
3							
3	<i>Нарезка из огурцов и помидоров</i>	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
3	<i>Хлеб ржаной</i>	1/20	0,69	0,09	7,62	10,20	
3	<i>Какао витамин.</i>	1/150	0,60	0,30	7,90	36,80	ТТК
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	Итого		9,78	14,76	26,55	292,93	
3	2-й ЗАВТРАК						
3	<i>Фрукты свежие</i>	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
3	Итого за завтрак		10,18	15,16	36,36	337,26	
3	ОБЕД						

3	<i>Зеленый горошек</i>	1/40	1,44	0,04	3,92	22,00	
3	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	1/150/7	1,31	3,54	9,17	73,80	63
3	<i>Плов из птицы</i>	1/160	16,00	14,78	26,76	210,00	321
3	<i>Кисель из яблок</i>	1/150			22,50	84,00	642
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
3	Итого за обед		20,96	18,86	81,93	477,72	
3	ПОЛДНИК						
3	<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	1/90	9,82	5,03	26,18	189,00	245
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	<i>Коейный напиток со сгущ. молоком</i>	1/150	2,15	1,46	15,50	84,00	415
3	Итого за полдник		13,14	6,85	49,83	311,82	
3	Итого за день		44,28	40,87	168,12	1126,80	
ДЕНЬ 4							
4	ЗАВТРАК						
4	<i>Каша молочная овсяная</i>	1/150	3,69	5,40	17,62	134,00	199
4	<i>Чай с сахаром</i>	1/180	0,12	0,02	10,20	41,00	411
4	<i>Бутерброд с сыром</i>	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
4	Итого		7,50	10,79	39,18	283,42	
4	2-й ЗАВТРАК						
4	<i>Сок фруктовый</i>	1/150	0,75		15,15	64,00	418
4	Итого за завтрак		8,25	10,79	54,33	347,42	
4	ОБЕД						
4	<i>Нарезка из огурцов и помидоров</i>	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
4	<i>Суп картофельный с клецками</i>	1/150	1,28	2,02	7,28	52,35	91
4	<i>Бефстроганов из отварного мяса</i>	1/120	10,11	10,43	3,29	186,75	294
4	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	1/110	4,16	3,20	19,98	125,40	219
4	<i>Компот из свежих фруктов</i>	1/150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
4	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
4	Итого за обед		18,88	18,43	69,61	538,49	
4	ПОЛДНИК						
4	<i>Пирожок печеный с яблоком</i>	1/60	2,90	3,20	24,06	136,67	437
4	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
4	Итого за полдник		6,20	7,04	28,98	206,87	
4	Итого за день		33,33	36,26	152,92	1092,78	

ДЕНЬ 5							
5	ЗАВТРАК						
5	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	1/150	4,31	3,90	14,13	108,90	100
5	<i>Кофейный напиток</i>	1/180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
5	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
5	Итого		9,00	11,97	39,46	301,90	
5	2-й ЗАВТРАК						
5	<i>Фрукты свежие</i>	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
5	Итого за завтрак		9,40	12,37	49,27	346,23	
5	ОБЕД						
5	<i>Салат из свеклы</i>	1/40	0,57	2,44	3,34	37,56	34
5	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	1/150/7	1,04	2,93	5,09	50,85	73
5	<i>Рыба, запеченная с картофелем</i>	1/160	9,01	10,37	24,40	278,13	264
5	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
5	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
5	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
5	Итого за обед		13,16	16,26	73,24	539,21	
5	ПОЛДНИК						
5	<i>Сырники из творога</i>	1/65	6,32	3,04	5,38	116,00	245
5	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
5	Итого за полдник		9,62	6,88	10,30	186,20	
5	Итого за день		32,18	35,51	132,81	1071,64	
ДЕНЬ 6							
6	ЗАВТРАК						
6	<i>Птица, тушеная с овощами</i>	1/150	7,54	5,40	13,61	133,63	319
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
6	<i>Какао с молоком</i>	1/180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
6	Итого		12,38	8,95	37,58	279,45	
6	2-й ЗАВТРАК						
6	<i>Сок фруктовый</i>	1/150	0,75		15,15	64,00	418
6	Итого за завтрак		13,13	8,95	52,73	343,45	
6	ОБЕД						
6	<i>Салат из капусты</i>	1/40	0,56	2,03	3,61	34,96	
6	<i>Борщ с фасолью и картофелем</i>	1/150	2,13	3,06	8,72	70,95	69
6	<i>Жаркое по-домашнему</i>	1/160	11,64	10,02	34,10	211,94	292
6	<i>Компот из свежих фруктов</i>	1/150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	

6	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
6	Итого за обед		15,6 2	15,5 9	72,49	429,87	
6	ПОЛДНИК						
6	<i>Запеканка из печени с рисом</i>	1/70	8,74	3,55	9,62	105,39	245
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
6	<i>Чай с сахаром</i>	1/150	0,04	0,01	6,99	28,00	411
6	Итого за полдник		9,95	3,92	24,76	172,21	
6	Итого за день		37,5 3	28,1 0	141,83	906,71	
ДЕНЬ 7							
7	ЗАВТРАК						
7	<i>Каша молочная манная</i>	1/150	2,40	3,82	16,10	108,00	199
7	<i>Какао витаминизированный</i>	1/150	0,60	0,30	7,90	36,80	ТТК
7	<i>Бутерброд с сыром</i>	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
7	Итого		6,69	9,49	35,36	253,22	
7	2-й ЗАВТРАК						
7	<i>Свежие фрукты</i>	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
7	Итого за завтрак		7,09	9,89	45,17	297,55	
7	ОБЕД						
7	<i>Нарезка из помидоров и огурцов</i>	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
7	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	1/150	3,98	3,11	9,27	81,00	89
7	<i>Шницель рыбный</i>	1/60	5,98	2,68	10,84	83,00	274
7	<i>Капуста тушеная</i>	1/110	2,28	3,56	10,37	82,61	354
7	<i>Кисель из кураги</i>	1/150	0,90		32,10	127,50	643
7	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
7	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
7	Итого за обед		15,6 3	11,6 5	82,92	465,72	
7	ПОЛДНИК						
7	<i>Пудинг из творога</i>	1/75	5,17	8,40	12,78	125,40	254
7	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
7	Итого за полдник		8,47	12,2 4	17,70	195,60	
7	Итого за день		31,1 9	33,7 8	145,79	958,87	
ДЕНЬ 8							
8	ЗАВТРАК						
8	<i>Каша молочная пшеничная</i>	1/150	4,12	4,03	25,31	154,00	199
8	<i>Кофейный напиток</i>	1/180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
8	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
8	Итого		8,81	12,1 0	50,64	347,00	
8	2-й ЗАВТРАК						
8	<i>Сок фруктовый</i>	1/150	0,75		15,15	64,00	418
8	Итого за завтрак		9,56	12,1 0	65,79	411,00	
8	ОБЕД						

8	<i>Нарезка из свежих помидор и огурцов</i>	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
8	<i>Суп-лапша домашняя</i>	1/150	1,33	3,04	7,15	61,35	94
8	<i>Каша гречневая</i>	1/110	6,88	4,87	30,91	147,00	330
8	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	1/120	10,6 1	12,4 1	3,96	156,00	293
8	<i>Компот из свежих фруктов</i>	1/150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
8	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
8	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
8	Итого за обед		21,4 3	22,7 4	80,27	529,16	
8	ПОЛДНИК						
8	<i>Ватрушка с творогом</i>	1/60	4,56	2,31	20,01	144,11	741
8	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	
8	Итого за полдник		7,86	6,15	24,93	214,31	
8	Итого за день		38,8 5	40,9 9	170,99	1154,47	
ДЕНЬ 9							
9	ЗАВТРАК						
9	<i>Омлет натуральный</i>	1/105	7,04	12,2 1	2,12	166,00	229
9	<i>Икра кабачковая</i>	1/40	0,48	1,89	3,08	31,00	84
9	<i>Какао с молоком</i>	1/180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
9	<i>Хлеб ржаной</i>	1/20	0,69	0,09	7,62	10,20	
9	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
9	Итого		13,0 5	17,7 4	36,79	353,02	
9	2-й ЗАВТРАК						
9	<i>Свежие фрукты</i>	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
9	Итого за завтрак		13,4 5	18,1 4	46,60	397,35	
9	ОБЕД						
9	<i>Нарезка из свежих помидор и огурцов</i>	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
9	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	1/150/7	1,04	2,93	5,09	50,85	73
9	<i>Картофель отварной</i>	1/110	2,10	3,17	16,88	104,39	336
9	<i>Печень по-строгановски</i>	1/60/30	7,16	7,16	4,10	117,00	431
9	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	1/150	0,33	0,02	20,83	84,75	394
9	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
9	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
9	Итого за обед		13,1 2	15,5 8	67,24	448,60	
9	ПОЛДНИК						
2	<i>Пирожок с повидлом</i>	1/60	3,50	3,75	34,77	187,00	437
9	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
9	Итого за полдник		6,80	7,59	39,69	257,20	
9	Итого за день		33,3 7	41,3 1	153,53	1103,15	
ДЕНЬ 10							

10	ЗАВТРАК						
10	<i>Каша Дружба</i>	1/150	3,97	3,89	21,41	148,53	180
10	<i>Бутерброд с сыром</i>	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
10	<i>Яйцо отварное</i>	1/40	4,60	0,28	63,00	3,00	3
10	<i>Чай с сахаром</i>	1/180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
10	Итого		12,38	9,56	105,97	300,95	
10	2-й ЗАВТРАК						
10	<i>Сок фруктовый</i>	1/150	0,75		15,15	64,00	418
10	Итого за завтрак		13,13	9,56	121,12	364,95	
10	ОБЕД						
10	<i>Нарезка из свежих помидор и огурцов</i>	1/40	0,28	1,80	0,76	3,69	
10	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	1/150/7	1,09	2,95	7,65	61,50	63
10	<i>Тефтели рыбные тушеные</i>	1/60/15	7,93	3,70	9,16	101,20	277
10	<i>Пюре картофельное</i>	1/110	2,25	3,52	15,00	100,65	339
10	<i>Кисель витаминиз.</i>	1/150			17,30	69,40	ТТК
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
10	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
10	Итого за обед		13,76	12,47	69,45	424,36	
10	ПОЛДНИК						
10	<i>Запеканка из творога</i>	1/60/15	5,60	3,28	10,30	121,15	251
10	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
10	Итого за полдник		8,90	7,12	15,22	191,35	
10	Итого за день		35,79	29,15	205,79	980,66	

Примечание:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений под редакцией доцента Л.С.Коровка, 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.
3. Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2016 г.