

**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 22.10.2021 года № 224

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню (зимне-весенний 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		
ДЕНЬ 1							
1	ЗАВТРАК						
1	Каша жидкая манная	1/150	2,40	3,82	16,10	108,00	199
1	Кофейный напиток	1/150	2,34	2,00	10,63	70,00	414
1	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
1	Итого		6,58	11,48	37,70	280,00	
1	2-й ЗАВТРАК						
1	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
1	Итого за завтрак		6,98	11,88	47,51	324,33	
1	ОБЕД						
1	Овощи соленые (огурцы)	1/40	0,32	0,04	0,68	5,20	
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	1,94	2,04	12,34	75,42	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	1,17	0,36	8,15	38,82	
1	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
1	Итого за обед		15,34	19,95	68,29	509,97	
1	ПОЛДНИК						
1	Вареники лепивые	1/95	6,01	3,24	18,96	176,13	244
1	Кисломолочный напиток	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
1	Итого за полдник		9,31	7,08	23,88	246,33	
1	Итого за день		31,63	38,91	139,68	1080,63	
ДЕНЬ 2							
2	ЗАВТРАК						
2	Каша рисовая молочная	1/150	1,64	3,82	16,90	109,00	199
2	Чай с молоком	1/150	2,65	2,33	11,31	77,00	413
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,59	0,20	9,67	46,67	
2	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	3
2	Итого		10,96	10,95	38,16	295,67	
2	2-й ЗАВТРАК						
2	Сок фруктовый	1/150	0,75		15,15	64,00	418
2	Итого за завтрак		11,71	10,95	53,31	359,67	
2	ОБЕД						
2	Салат из квашеной капусты	1/40	0,52	2	3,2	33,6	
2	Суп гороховый с гренками	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	1,17	0,36	8,15	38,82	
2	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
2	Итого за обед		17,75	12,43	75,02	479,40	
2	ПОЛДНИК						
2	Рыба отварная	1/60	2,10	3,17	16,88	104,39	256
2	Капуста тушеная	1/100	2,07	3,23	9,43	75,10	354
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
2	Чай с лимоном	1/150	0,07	0,01	7,10	29,00	420

2	Итого за полдник		5,41	6,77	41,56	247,31	
2	Итого за день		34,87	30,15	169,89	1086,38	
ДЕНЬ 3							
3	ЗАВТРАК						
3	Омлет натуральный	1/105	7,04	12,21	2,12	203,42	229
3							
3	Икра кабачковая	1/40	0,48	1,89	3,08	31,00	
3	Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,96	89,00	416
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	Итого		11,84	17,18	26,31	362,24	
3	2-й ЗАВТРАК						
3	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
3	Итого за завтрак		12,24	17,58	36,12	406,57	
3	ОБЕД						
3	Зеленый горошек	1/40	1,44	0,04	3,92	22,00	
3	Борщ с капустой и картофелем	1/150/7	1,09	2,95	7,65	61,50	63
3	Плов из пшны	1/160	12,00	10,78	21,76	195,00	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	Итого за обед		16,74	14,27	75,41	450,42	
3	ПОЛДНИК						
3	Запеканка картофельная с печенью	1/125	4,23	2,20	11,40	82,32	254
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	1/150/7	2,15	1,46	15,50	84,00	411
3	Итого за полдник		7,55	4,02	35,05	205,14	
3	Итого за день		36,53	35,87	146,58	1062,13	
ДЕНЬ 4							
4	ЗАВТРАК						
4	Каша молочная овсяная	1/150	3,69	5,40	17,62	134,00	199
4	Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	411
4	Бутерброд с сыром	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
4	Итого		7,42	10,78	35,97	270,42	
4	2-й ЗАВТРАК						
4	Сок фруктовый	1/150	0,75		15,15	64,00	418
4	Итого за завтрак		8,17	10,78	51,12	334,42	
4	ОБЕД						
4	Овощи соленые (помидоры)	1/40	0,44	0,04	0,64	5,20	
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	1,04	0,14	11,43	49,10	
4	Итого за обед		18,32	16,31	68,68	530,82	
4	ПОЛДНИК						
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	Итого за полдник		6,20	7,04	28,98	206,87	
4	Итого за день		32,69	34,13	148,78	1072,11	
ДЕНЬ 5							
5	ЗАВТРАК						
5	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4,31	3,90	14,13	108,90	100
5	Кофейный напиток	1/150	2,34	2,00	10,63	70,00	414
5	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
5	Итого		8,49	11,56	35,73	280,90	
5	2-й ЗАВТРАК						
5	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
5	Итого за завтрак		8,89	11,96	45,54	325,23	
5	ОБЕД						
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	1/160/30	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	Итого за обед		13,16	16,26	73,24	539,21	
5	ПОЛДНИК						
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	Итого за полдник		9,62	6,88	10,30	186,20	
5	Итого за день		31,67	35,10	129,08	1050,64	
ДЕНЬ 6							
6	ЗАВТРАК						
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	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
6	Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,96	89,00	416
6	Итого		16,94	13,08	35,00	324,45	
6	2-й ЗАВТРАК						
6	Сок фруктовый	1/150	0,75		15,15	64,00	418
6	Итого за завтрак		17,69	13,08	50,15	388,45	
6	ОБЕД						
6	Салат из капусты	1/40	0,56	2,03	3,61	34,96	
6	Борщ с фасолью и картофелем	1/150/7	1,09	2,95	7,65	61,50	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	Итого за обед		14,58	15,48	71,42	420,42	
6	ПОЛДНИК						
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	1/150/7	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		41,05	32,12	138,18	942,26	
ДЕНЬ 7							
7	ЗАВТРАК						
7	Каша молочная манная	1/150	2,40	3,82	16,10	108,00	199
7	Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	411
7	Бутерброд с сыром	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
7	Итого		6,13	9,20	34,45	244,42	
7	2-й ЗАВТРАК						
7	Свежие фрукты	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
7	Итого за завтрак		6,53	9,60	44,26	288,75	
7	ОБЕД						
7	Овощи соленые (огурцы)	1/40	0,32	0,04	0,68	5,20	
7	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150	6,84	4,63	9,39	106,59	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	Итого за обед		18,53	11,41	82,96	492,82	
7	ПОЛДНИК						
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	Итого за полдник		8,47	12,24	17,70	195,60	
7	Итого за день		33,53	33,25	144,92	977,17	
ДЕНЬ 8							
8	ЗАВТРАК						
8	Каша молочная пшеничная	1/150	4,12	4,03	25,31	154,00	199
8	Кофейный напиток	1/150	2,34	2,00	10,63	70,00	413
8	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
8	Итого		8,30	11,69	46,91	326,00	
8	2-й ЗАВТРАК						
8	Сок фруктовый	1/150	0,75		15,15	64,00	418
8	Итого за завтрак		9,05	11,69	62,06	390,00	
8	ОБЕД						
8	Винегрет овощной	1/40	0,55	2,47	3,38	37,92	46
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	8,41	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	Итого за обед		21,70	19,41	82,89	563,39	
8	ПОЛДНИК						
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	Итого за полдник		7,86	6,15	24,93	214,31	
8	Итого за день		38,61	37,25	169,88	1167,70	
ДЕНЬ 9							
9	ЗАВТРАК						
9	Омлет натуральный	1/105	7,04	12,21	2,12	203,82	229
9	Икра кабачковая	1/40	0,48	1,89	3,08	31,00	84
9	Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,96	89,00	416
9	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
9	Итого		11,84	17,18	26,31	362,64	
9	2-й ЗАВТРАК						
9	Свежие фрукты	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
9	Итого за завтрак		12,24	17,58	36,12	406,97	
9	ОБЕД						
9	Салат из квашеной капусты	1/40	0,52	2,00	3,20	33,60	45
9	9						
9	Шуи 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 сушеных 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	Итого за обед		13,36	15,78	69,68	478,51	
9	ПОЛДНИК						
2	Пирожок с повидлом	1/60	3,50	0,75	34,77	187,00	437
9	Кисломолочный напиток	1/150	3,30	3,84	4,92	70,20	420
9	Итого за полдник		6,80	4,59	39,69	257,20	
9	Итого за день		32,40	37,95	145,49	1142,68	
ДЕНЬ 10							
10	ЗАВТРАК						
10	Каша 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	0,025	5,08	4,60	0,28	63,00	227
10	Чай с молоком	1/150	2,65	2,33	11,31	77,00	413
10	Итого		15,39	16,19	44,36	396,95	
10	2-й ЗАВТРАК						
10	Сок фруктовый	1/150	0,75		15,15	64,00	418
10	Итого за завтрак		16,14	16,19	59,51	460,95	
10	ОБЕД						
10	Икра морковная	1/40	0,94	1,84	4,93	27,84	55
10	Борщи 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 из яблок	1/150			22,50	84,00	642
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	Итого за обед		14,42	12,51	78,82	463,11	
10	ПОЛДНИК						
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	Итого за полдник		8,90	7,12	15,22	191,35	
10	Итого за день		39,46	35,82	153,55	1115,41	

Примечание:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии