

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Кореновского района

Батог С.М.

01.10.2021г



Утверждаю:

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения

№ 42 МО Кореновский район

Сизонец Т.Н.

01.10.2021г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для дошкольных учреждений с 12 часовым пребыванием детей от 1-3 лет
МО Кореновский район

Разработал специалист 1 категории :

Колесникова И.В.

СОГЛАСОВАНО

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: Дети 1-3 лет(11-12ч)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6.11	5.87
	Масло (порциями)	4	0.03	2.90
	Сыр (порциями)	6	0.90	1.74
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Чай с сахаром,	150	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		334	8.24	10.82
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	95	0.38	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.00
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1.69	5.93
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	5.24	5.94
	Свекла тушеная	110	1.88	2.33
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21
ИТОГО ЗА ОБЕД		512	11.17	14.85
УПЛОТНЕНН	Рыба, тушенная с овощами	60	6.16	3.32
	Пюре картофельное	110	3.12	3.75
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Пирожки с капустой	60	3.35	3.23
	Какао с молоком	150	4.54	4.44
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		398	17.82	14.87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1339	37.61	40.54
День 2				
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6.11	5.87
	Масло (порциями)	4	0.03	2.90
	Чай с лимоном	150	0.04	0.00
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	7.38	9.08
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	150	0.15	0.19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.15	0.19
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.56	6.17
	Плов из птицы	150	15.36	18.81
	Овощи по - сезону	40	0.32	0.04
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Компот из свежих плодов	150	0.15	0.00
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	19.24	25.46
УПЛОТНЕНН	Жаркое по-домашнему	150	9.55	12.90

	Овощи по - сезону	40	0.32	0.04
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Кондитерское изделие	20	0.80	1.76
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5.22	4.50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		408	16.54	19.33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1418	43.31	54.06
День 3				
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	150	12.81	7.93
	Соус сметанный сладкий	15	0.65	1.12
	Чай с сахаром,	150	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	14.66	9.36
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	95	0.38	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.00
ОБЕД	Суп гороховый	150	3.35	4.88
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1.00	0.26
	Печень или мясо тушеные в соусе	60	10.13	5.14
	Пюре картофельное	110	3.12	3.75
	Овощи по - сезону	40	0.32	0.04
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Кисель из сока натурального	150	0.08	0.04
ИТОГО ЗА ОБЕД		548	18.65	14.24
УПЛОТНЕНН	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	7.42	10.65
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Булочка "Веснушка"	80	2.91	4.73
	Кофейный напиток с молоком	150	4.93	4.02
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		398	15.91	19.53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	49.60	43.13
День 4				
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	7.85	8.22
	Икра кабачковая промышленного производства	40	0.60	1.20
	Сыр (порциями)	6	0.90	1.74
	Масло (порциями)	4	0.03	2.90
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Какао с молоком	150	4.54	4.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	15.12	18.81
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	95	0.38	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.00
ОБЕД	Суп харчо	150	1.33	5.40
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5.32	5.28
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2.52	3.45
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Компот из сушеных фруктов	150	0.70	0.15
ИТОГО ЗА ОБЕД		512	11.72	14.72
УПЛОТНЕНН	Котлеты рыбные любительские	60	3.37	3.44
	Картофель отварной	110	2.22	2.83
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Кондитерское изделие	20	0.80	1.76
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5.22	4.50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		388	12.26	12.66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349	39.48	46.19
День 5				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.76	5.40

	Масло (порциями)	4	0.03	2.90
	Сыр (порциями)	6	0.90	1.74
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Чай с сахаром,	150	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		334	7.89	10.35
ЗАВТРАК 2	Флоды свежые	95	0.38	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.00
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1.15	4.71
	Жаркое по-домашнему	150	9.55	12.90
	Овощи по - сезону	40	0.32	0.04
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Сок Фруктовый	150	0.15	0.19
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	13.02	18.28
УПЛОТНЕНН	Запеканка из печени или мяса с рисом	120	8.36	6.29
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Слойка с повидлом	60	3.36	7.69
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5.22	4.50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		378	17.59	18.61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1339	38.88	47.24
День 6				
ЗАВТРАК	Шарлотка с яблоками	130	2.09	9.68
	Масло (порциями)	4	0.03	2.90
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Чай с сахаром,	150	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		308	3.32	12.89
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	150	0.15	0.19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.15	0.19
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.68	3.59
	Капуста, тушеная с мясом	150	9.23	7.59
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21
ИТОГО ЗА ОБЕД		492	13.27	11.83
УПЛОТНЕНН	Картофель отварной	110	2.22	2.83
	Икра кабачковая промышленного производства	40	0.60	1.20
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Вареники ленивые (отварные) со сметаной	100	8.04	6.18
	Кофейный напиток с молоком	150	4.93	4.02
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		418	16.44	14.36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1368	33.18	39.27
День 7				
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6.11	5.87
	Масло (порциями)	4	0.03	2.90
	Сыр (порциями)	6	0.90	1.74
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Чай с сахаром,	150	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		334	8.24	10.82
ЗАВТРАК 2	Флоды свежые	95	0.38	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.00
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.56	6.17
	Азу с мясом курицы	150	10.41	14.66
	Овощи по - сезону	40	0.32	0.04
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31

	Компот из свежих плодов	150	0.15	0.00
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	14.29	21.31
УПЛОТНЕНН	Рыба, тушенная с овощами	60	6.16	3.32
	Рис отварной	110	2.12	2.75
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Пирожки с тушеным яблоком	60	3.52	1.99
	Чай с молоком	150	2.18	1.88
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		398	14.63	10.07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1359	37.54	42.20
День 8				
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	7.85	8.22
	Икра кабачковая промышленного производства	40	0.60	1.20
	Сыр (порциями)	6	0.90	1.74
	Масло (порциями)	4	0.03	2.90
	Чай с сахаром,	150	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	10.58	14.37
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	95	0.38	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.00
ОБЕД	Суп рыбный с яйцом	150	4.44	4.41
	Голубцы ленивые	60	4.42	6.37
	Икра свекольная или из свежих кабачков	110	1.75	3.42
	Сок Фруктовый	150	0.15	0.19
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
ИТОГО ЗА ОБЕД		512	12.61	14.83
УПЛОТНЕНН	Макаронник с печенью или мясом	120	7.72	7.00
	Овощи по - сезону	40	0.32	0.04
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Рогалики с повидлом	60	4.14	3.14
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5.22	4.50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		418	18.05	14.81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1379	41.62	44.01
День 9				
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6.11	5.87
	Масло (порциями)	4	0.03	2.90
	Чай с сахаром,	150	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	7.34	9.08
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	150	0.15	0.19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0.15	0.19
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	150	1.38	5.41
	Гуляш из отварного мяса	50	4.39	6.04
	Рагу из овощей (2 вариант)	110	1.97	2.44
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Кисель из свежих фруктов	150	0.14	0.00
ИТОГО ЗА ОБЕД		502	9.73	14.33
УПЛОТНЕНН	Каша крупяная вязкая	110	2.50	2.75
	Овощи по - сезону	40	0.32	0.04
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Сырники из творога с повидлом	100	9.20	5.32
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5.22	4.50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		448	17.89	12.74

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1428	35.11	36.34
День 10				
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6.11	5.87
	Сыр (порциями)	6	0.90	1.74
	Чай с сахаром,	150	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	8.21	7.92
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0.38	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0.38	0.00
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.56	6.17
	Шницель рыбный натуральный	60	7.01	4.27
	Пюре картофельное	110	3.12	3.75
	Овощи по - сезону	40	0.32	0.04
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Хлеб пшеничный	24	1.20	0.31
	Компот из сушеных фруктов	150	0.70	0.15
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	14.56	14.82
УПЛОТНЕНН	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3.04	2.99
	Котлеты рубленые из птицы	60	5.05	11.82
	Хлеб ржаной	18	0.65	0.13
	Кондитерское изделие	20	0.80	1.76
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5.22	4.50
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		388	14.76	21.20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	37.91	43.94
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13724	394.24	436.92
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1372.4	39.42	43.69

Норма соли на 1 человека 2,7 г в день.
27 г на 10 дней

Вес 1 яйца считать приблизительно 40г.

Списание картофеля производить согласно сезону:

С 01.09 по 31.10 К= 1,334

С 01.11 по 31.12 К= 1,434

С 01.01 по 28.02 К= 1,542

С 29.02 по 01.09 К= 1,667

Брутто = К* Нетто

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

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п

Белки, г

Жиры, г

39.40

43.60

Норма по СанПиН

37.80

42.30

Норма по СанПин

УТВЕРЖДАЮ

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

статья	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
23.64	171.72	2/41
0.05	26.44	6
0.00	19.26	7
11.04	51.77	701
6.00	24.03	392
40.73	293.22	
10.76	44.65	369
10.76	44.65	
12.27	109.81	85
5.98	98.32	287
13.91	96.95	61
11.04	51.77	701
7.97	35.62	700
19.22	90.48	398
70.39	482.95	
1.24	60.05	247
17.46	116.08	321
7.97	35.62	700
25.81	151.93	454
12.15	108.52	397
64.63	472.2	
186.51	1293.02	
23.64	171.72	2/41
0.05	26.44	6
7.64	31.55	393
11.04	51.77	701
42.37	281.48	
19.95	72	399з
19.95	72	
8.92	97.98	57
28.26	344.42	304
1.00	5.6	202.
7.97	35.62	700
11.04	51.77	701
11.73	47.55	372
68.92	582.94	
15.57	216.66	276

1.00	5.6	202.
7.97	35.62	700
14.40	67.64	703
8.28	94.5	400
47.22	420.02	
178.46	1356.44	

24.26	206.78	235
3.50	19.18	117
6.00	24.03	392
11.04	51.77	701
44.80	301.76	
10.76	44.65	369
10.76	44.65	
13.59	112.19	37
9.20	43.14	115
4.58	105.81	524
17.46	116.08	321
1.00	5.6	202.
7.97	35.62	700
21.42	86.52	382
75.22	504.96	
18.77	168.23	274
7.97	35.62	700
40.87	194.37	473
15.60	118.29	395
83.21	516.51	
213.99	1367.88	

4.12	140.04	215
2.89	24.78	53a
0.00	19.26	7
0.05	26.44	6
11.04	51.77	701
12.15	108.52	397
30.25	370.81	
10.76	44.65	369
10.76	44.65	
12.60	105.17	80/1
10.62	125.1	282
7.79	72.64	336/1
11.04	51.77	701
7.97	35.62	700
23.40	96.48	376
73.42	486.78	
4.37	70.14	256
17.42	104.09	125
7.97	35.62	700
14.40	67.64	703
8.28	94.5	400
52.44	371.99	
166.87	1274.23	

17.05	139.89	93
-------	--------	----

0.05	26.44	6
0.00	19.26	7
11.04	51.77	701
6.00	24.03	392
34.14	261.39	
10.76	44.65	369
10.76	44.65	
8.98	84.09	76/1
15.57	216.66	276
1.00	5.6	202.
11.04	51.77	701
7.97	35.62	700
19.95	72	399 ₃
64.51	465.74	
17.63	190.22	294
7.97	35.62	700
28.58	195.9	463
8.28	94.5	400
62.46	516.24	
171.87	1288.02	

43.80	269.75	136
0.05	26.44	6
11.04	51.77	701
6.00	24.03	392
60.89	371.99	
19.95	72	399 ₃
19.95	72	
12.42	89.24	82
10.45	169	138/1
11.04	51.77	701
7.97	35.62	700
19.22	90.48	398
61.10	436.11	
17.42	104.09	125
2.89	24.78	53a
7.97	35.62	700
25.70	194.35	230
15.60	118.29	395
69.58	477.13	
211.52	1357.23	

23.64	171.72	2/41
0.05	26.44	6
0.00	19.26	7
11.04	51.77	701
6.00	24.03	392
40.73	293.22	
10.76	44.65	369
10.76	44.65	
8.92	97.98	57
15.75	236.54	529/1
1.00	5.6	202.
7.97	35.62	700
11.04	51.77	701

11.73	47.55	372
56.41	475.06	
1.24	60.05	247
28.19	146.04	315
7.97	35.62	700
28.09	144.18	454/1
10.95	69.38	394
76.44	455.27	
184.34	1268.2	

4.12	140.04	215
2.89	24.78	53a
0.00	19.26	7
0.05	26.44	6
6.00	24.03	392
11.04	51.77	701
24.10	286.32	
10.76	44.65	369
10.76	44.65	
10.77	101.08	19/1
5.93	101.4	298
12.80	84.56	54
19.95	72	399 ₃
7.97	35.62	700
11.04	51.77	701
68.46	446.43	
27.01	226.48	292/3
1.00	5.6	202.
7.97	35.62	700
37.71	193.39	459/1
8.28	94.5	400
81.97	555.59	
185.29	1332.99	

23.64	171.72	2/41
0.05	26.44	6
6.00	24.03	392
11.04	51.77	701
40.73	273.96	
19.95	72	399 ₃
19.95	72	
9.69	93.85	78
1.72	79.15	277
9.82	70.06	18/3
7.97	35.62	700
11.04	51.77	701
12.38	50.04	336 a
52.62	380.49	
16.54	100.94	3/4
1.00	5.6	202.
7.97	35.62	700
30.67	204.96	231/1
8.28	94.5	400
64.46	441.62	

177.76	1168.07	
23.64	171.72	2/41
0.00	19.26	7
6.00	24.03	392
11.04	51.77	701
40.68	266.78	
10.76	44.65	369
10.76	44.65	
8.92	97.98	57
3.61	80.98	258
17.46	116.08	321
1.00	5.6	202.
7.97	35.62	700
11.04	51.77	701
23.40	96.48	376
73.40	484.51	
24.88	129.88	205
9.07	186.69	305
7.97	35.62	700
14.40	67.64	703
8.28	94.5	400
64.60	514.33	
189.44	1310.27	
1866.05	13016.35	
186.61	1301.635	

Углеводы, г Энергетическая цен В1, мг В2,мг С, мг А, мг D, мг Са, мг Р, мг

186.60 1301 1,1 1,76 120 2.36 1.249 707 1060

182.70 1260 0,72 0,81 40.5 0.405 9 800 630

К,мг I,мг Se,мг F,мг

2633	0.0929	0.0598	0.488
360	0.063	0.0014	1.26

Mg, мг	Fe, мг
244	15
72	9