

Утверждено:
Заведующий МБДОУ №20
«Речовский сад «Жар-птица»
Феодосийский Республкан Крым
Шербина Т.В.
Приказ №16-Дд от 11.01.2021

Основное

10 дневное меню на лето-осень

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							
61							
62							
63							
64							
65							
66							
67							
68							
69							
70							
71							
72							
73							
74							
75							
76							
77							
78							
79							
80							
81							
82							
83							
84							
85							
86							
87							
88							
89							
90							
91							
92							
93							
94							
95							
96							
97							
98							
99							
100							

Понедельник (первый день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная манная жидкая	150	3,75	2,21	26,60	244	164
Бутерброд с маслом и сыром	25/4/5	4,73	6,88	14,56	169	3
Кофейный напиток с молоком	150	3,18	2,83	16,15	102,37	395
Итого:	334	11,33	10,51	55,52	504	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,40	0	10,18	60	368
Итого:						
Обед:						
Суп куриный с лапшой	150	2,83	3,39	21,25	155	82
Сметана порционная	6	0,26	1,5	3,6	25	
Котлета рыбная	50	7,57	2,44	5,09	72,75	255
Картофельное пюре с молоком	110	2,06	18,5	4,6	124,7	321
Огурец свежий порционный	30	0,7	0,12	1,44	10	
Хлеб ржаной	30	2,85	1,11	14,34	87,41	
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,12	22,15	122	375
Итого:	525	21,8	19,93	104,5	741,55	
Подливка:						
Запеканка творожная с морковью	120	12,62	9,67	12,12	214	236
Супиенка порционная	20	1,25	2,13	14	80,13	
Чай с сахаром	150	5,02	3,5	7,16	72	401
Итого:	290	21,19	18,72	72,32	469,13	
Итого за день	1250	55,22	49,16	250,65	1790,68	

Вторник (второй день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная жидкая овсяная	150	5,92	5,9	17,93	248,8	94
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	150	2,85	3,41	17,36	130	395
Итого:	330	11,22	16,86	49,91	514,8	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	0,40		11,8	70,2	399
Обед						
Борщ зелёный с яйцом и сметаной	150,8	2,9	4,59	10,54	228	65
Птица тушёная в соусе с овощами	70	4,1	2,9	6,5	62	302
Макаронны отварные с маслом	110	4,05	3,24	24	158	205
Помидор свежий	30	0,3		3	20	
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,26	69,6	
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,12	22,15	122	375
Итого:	550	21,6	27,21	98,48	781,6	
Подливки:						
Рагу овощное	150	2,53	4,49	11,83	153	342
Хлеб семейный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого	330	13,54	11,94	40,88	368	
Итого за день:	1360	48,35	58,01	196,83	1734,6	

Среда (3 Деня)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная жидкая гречневая	150	7,8	5,94	18,93	180,8	94
Бутерброд с маслом и сыром	34	4,73	6,88	14,62	139	3
Чай с сахаром	150	0,6	0,02	10,2	40	392
Итого:	334	13,85	12,84	43,37	360,8	
Завтрак 2:						
Морковь свежая	100	0,30	0	8,18	50	368
Итого:						
Обед:						
Суп с рыбными фрикадельками	150	4,06	1,5	9,31	188	89
Сметана порционная	6	3,66	5,75	9,98	111	-
Тефтели говяжьи с рисом	80	9,09	6,5	16,49	186	287
Свекла с чесноком	70	1,3	4,8	7,44	7,25	33
Хлеб ржаной	30	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из свежих фруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	372
Итого:	485	21,11	19,28	80,47	716,6	
Полдник:						
Ватрушка с творогом	80	6,86	6,77	57,82	223,3	469
Кисломолочный напиток	150	5,22	4,5	7,58	92	401
Фрукты свежие	100	0,4	0	10,18	60	368
Итого	330	23,63	19,65	82,77	545,6	
Итого за День	1400	64,07	56,65	214,22	1725,4	

	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг (4 день)						
Завтрак 1:						
Каша молочная сборная жидкая	150	6,68	5,36	17,25	226,6	205
Бутерброд с маслом	25\4\5	2,45	7,55	14,56	136	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,85	3,41	17,36	130	395
Итого:	334	12,94	16,35	49,52	492,6	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,40	0	10,18	60	
Итого:						
Обед:						
Суп гороховый с гренками	150	3,45	3,26	12,54	165,2	81
Жаркое по-домашнему	150	17,26	4,58	15,35	236,8	276
Помидоры свежие	30	0,89	0,3	0,6	29	
Хлеб ржаной	30	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,12	22,15	90,8	372
Итого:	510	22,21	24,28	93	711	
Полдник:						
Омлет с сыром	110	9,11	14,88	1,2	113	184
Кабачковая икра из свежих овощей	40	1,05	1,96	2,5	30	53
Хлеб семейный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого	330	15,78	4,11	53,51	397	
Итого за день	1275	53,33	38,89	211,21	1660,6	

Пятица (5 День)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1: Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,68	2,45	29,88	206	168
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,56	136	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5,8	30	392
Итого:	330	14,08	14,43	57,63	400	
Завтрак 2: Фрукты свежие	100	0,4	-	9,8	47	358
Итого:						
Обед: Суп с гречкой и сметаной	150	3,4	3,12	11,06	177,8	80
Рагу овощное с говядиной	170	9,24	8,36	16,20	196	287
Хлеб ржаной	30	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из свежих фруктов	150	0,44	0,02	27,76	113,0	376
Итого:	500	18,49	11,01	75,01	685,6	
Полдник: Вареники ленивые	120	12,32	5,68	20,35	210	230
Молоко стучённое	20	1,25	2,13	14	80,13	368
Кисель из повидла	150	0,08	-	22,3	203	
Итого	290	12,74	7,72	84,14	463	89,4
Итого за День	1220	45,85	33,52	246,12	1771,6	

Понедельник (6 День)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный рисовый	150	4,75	7,37	19,6	243	234
Бутерброд с маслом	30	4,73	6,88	14,62	139	3
Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,2	41	392
	330	14,5	15,44	50,04	491,2	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	0,4	-	11,8	70,2	399
Итого:						
Обед:						
Суп с мясными фрикадельками со сметаной	150\7	2,05	5,26	11,54	186,6	66
Шницель рыбный	50	7,81	2,15	0,75	85	249
Пюре картофельное с молоком	110	1,23	3,8	18,24	137,25	321
Помидоры свежие	50	1,4	0,2	2,4	17,8	
Хлеб ржаной	30	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из сухофруктов	150	0,5	0,02	24,95	123,6	376
Итого:	547	19,14	14,8	86,82	640,85	
Полдник:						
Пирог с повидлом	80	2,13	4,56	12,38	225	342
Молоко кипячёное	150	3,37	3,3	6,49	71	400
Фрукты свежие	100	0,4	-	10,18	60	368
Итого	330	24,26	29	58,42	559,8	
Итого за день	1357	58,3	59,41	205,08	1776,85	

	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник (7 день)						
Завтрак 1:						
Каша молочная манная жидкая	150	5,58	4,23	15,29	211,8	205
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:	330	13,07	14,34	45,02	501,8	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	150	0,40	0	10,18	60	368
Итого:						
Обед:						
Свекольник со сметаной	150\7	4,14	2,0	11,5	135	59
Плов из говядины	150	17,59	10,76	26,06	250	304
Огурец свежий	30	0,05	0,003	1,2	20	
Хлеб ржаной	30	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из свежих фруктов	150	0,44	0,02	27,77	113	372
Итого:	517	33,29	24,95	92,68	717,1	
Полдник:						
Омлет натуральный	100	7,10	13,8	1,2	223	215
Кабачковая икра из свежих овощей	40	0,97	4,7	5,9	70	53
Хлеб семейный	25	2,37	0,3	14,49	71	
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	10,2	41	392
Кондитерское изделие	30	0,16	0,2	15,96	95	
Итого	315	15,18	13,83	37,95	461,75	
Итого за день	1312	63,04	53,62	196,65	1774,65	

Среда (8 День)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная жидкая Дружба	150	4,97	5,10	16,50	242	94
Бутерброд с маслом и сыром	33	2,45	7,55	14,62	136	3
Какао с молоком	150	2,85	2,41	14,36	116	395
Итого:	333	10,56	15,67	45,32	494	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,8	76	368
Итого:						
Обед:						
Суп картофельный с клецками и сметаной	150\7	2,66	6,5	17,7	185,75	85
Рагу овощное из мяса в томатном соусе	150	13,24	12,36	18,26	196	298
Огурец свежий	30	0,5	2,8	3,21	40	
Хлеб ржаной	30	3,2	0,51	13,4	69,6	
Кисель из сока	150	0,57	0,06	30,20	123,6	382
Итого:	517	25,7	23,46	91,69	705,75	
Полдник:						
Макароны запеченные с яйцом	120	5,15	3,26	18,49	154	205
Хлеб семейный	25	2,37	0,3	14,49	71	
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого	295	20,95	10,75	62,91	469,5	
Итого за день	1245	54,57	47,42	225,26	1744,25	

	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг (9 день)						
Завтрак 1:						
Суп молочный с пшеном	150	5,21	5,8	13,55	223	234
Бутерброд с маслом	30	2,3	7,4	13,6	124	1
Чай с сахаром	150	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:	330	19,01	14,47	44,54	508,75	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	0,54	0,36	29,34	123	399
Итого:						
Обед:						
Суп с фасолью и курицей	150	3,74	3,27	11,43	102,32	81
Биточек рыбный	50	8,32	1,2	7,32	84	260
Картофель отварной со сливочным маслом	110	1,28	3,68	12,36	123	126
Помидор свежий	30	1	0	5,5	105	
Хлеб ржаной	30	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:	520	24,32	17,96	94,07	673,8	
Полдник:						
Каша гречневая вязкая	120	3,9	3,71	12,42	146	168
Хлеб семейный	30	2,25	0,13	12,3	71	
Молоко кипячённое	150	5,18	3,88	7,28	102	400
Итого	300					
Итого за день	1300	59,71	37,6	214,32	1684,35	

Пятица (10 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,8	4,48	12,57	170,8	94
Бутерброд с маслом и сыром	33	4,73	6,88	14,56	139	3
Кофейный с молоке	150	0,6	0,02	9,99	40	392
Итого:	333	13,2	14,7	47,44	374,8	
Завтрак 2:						
Морковь очищенная	100	0,45	0	10,18	60	368
Итого:						
Обед:						
Борщ со сметаной	150	1,71	5,43	13,79	160	59
Зразы мясные с яйцом	60	12,13	9,5	25,7	237	295
Каша пшеничная с овощами	110	3,2	2,5	30,2	160	166
Огурец свежий	30	0,8	0	1,6	40	
Хлеб ржаной	30	3,2	0,51	13,4	69,6	
Кисель из повидла	150	0,44	0,02	27,76	113,0	376
Итого:	530	20,27	15	124,25	661,46	
Полдник:						
Сырники	100	3,59	7,6	4,70	139	146
Молоко стучённое	20	1,5	4,9	5,8	74	354
Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,2	41	392
Итого	270	17,88	10,12	67,18	450	
Итого за день	1493	51,8	40,12	263,32	1600,26	

иллюстрировано
рецептурный сборник и кулинарных изделий для предприятий общественного питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под
Матвиенко и В.А. Тугельяна. – М.: Деги плюс, 2014. – 583с

Вещное доказательство, пронумеровано
 и опечатано в установленном порядке
 (защита от подделки) листом
 № 10/1234567890
 Изготовлено в г. Москва
 Покупатель: Иванов И.И.
 Продавец: Петров П.П.
 2017 г. М.г.

