



Десятидневное меню

для организации общественного питания детей в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 37 «Русалочка» муниципального образования город-курорт Анапа (возрастная категория от 1 года до 3 лет)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
10,5 часов ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	3,7	22,5	105,8	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,25	3,59	14,2	98,8	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак		360	7,15	11,49	43,7	302,8	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/4/5	2,7	3,8	10,2	98,5	82
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,4	10,75	16,49	207,63	321
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	85	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,84	46,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		549	14,53	15,16	67,99	492,79	
Полдник	ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	50	3,2	4,8	10,2	102,1	448
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	230	6,7	9,0	17,3	187,3	
Итого за 1 день			29,88	36,15	149,94	1071,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	9,4	10,1	22	198,2	366
День 2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	13,94	52,15	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак		360	12,57	14,72	45,71	343,57	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,94	1,84	4,93	40,04	55
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,3	4,3	14,3	84,5	131
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,7	4,7	12,5	110	339
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60	5,4	4,2	6,45	91	255
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	150	0,45	0,45	10,5	50,55	636
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,84	46,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		570	13,61	16,04	68,40	473,27	
Полдник	кондитерские изделия	30	1,22	1,55	17,45	65,2	10.10.12
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	210	6,62	6,55	28,32	187,48	
Итого за 2 день			33,20	37,31	151,63	1049,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,7	4,1	13,4	104,5	199
День 3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,22	3,59	15,34	95,6	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак		360	7,42	11,89	35,74	298,3	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	40	1,95	3,59	9,78	42,2	536
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	150/5	2,4	2,7	11,16	84,6	87
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	2,4	0,4	18	95,6	516
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	4,2	5,61	7,08	88,5	256
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,72	0	16,56	81,9	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		605	14,49	12,85	82,28	489,86	
Полдник	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	50	3,98	3,74	5,2	62,8	665
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник		230	7,48	7,94	12,3	148,0	
Итого за 3 день			30,89	33,18	151,27	1024,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ (ГЕРКУЛЕС) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,5	4,8	22,5	105,6	199
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,25	3,59	14,2	98,8	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак		360	8,92	13,01	46,47	297,62	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,1	5,2	12	95,8	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	7,2	5,1	12,5	165,5	436
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	85	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		535	14,35	10,87	63,34	436,41	
Полдник	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	30	2,33	1,82	8,5	69,5	456
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник		210	7,73	6,82	19,37	191,78	
Итого за 4 день			32,50	31,20	150,13	1014,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	7,1	8,6	15,4	165,8	232
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	13,94	52,15	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак		360	8,6	12,8	36,34	316,15	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	40	1,69	1,82	5,3	42,3	136
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	3,96	4,92	13,92	95,8	145
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	4,8	18	102,5	304
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,9	3,65	6,86	79,37	264
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,2	0	35,8	142	640
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		555	15,79	15,70	97,14	547,60	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,22	1,55	17,45	65,2	10.10.12
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник		210	4,72	5,75	24,55	150,4	
Итого за 5 день			29,51	34,25	167,23	1059,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	4,8	17,6	108,5	199
День 1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,22	3,59	15,34	95,6	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак		360	9,19	13,01	42,71	297,32	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/4/ 5	2,7	3,8	10,2	98,5	82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1,62	3,24	18,78	108,5	331
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,4	7,5	3,88	115,4	306
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,72	0	16,56	81,9	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		594	16,64	18,61	69,76	537,53	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	2,55	1,25	15	62,2	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник		230	7,95	6,25	25,87	184,48	
Итого за 1 день			35,28	38,37	159,29	1107,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	9,4	10,8	18,4	184,5	254
День 2	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,5	0	11,36	51,47	
Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	13,94	52,15	264
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак		380	12,4	15,0	50,70	386,32	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,1	5,2	12	95,8	90
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	5,4	6,5	16,2	168	308
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	150	0,45	0,45	10,5	50,55	636
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		535	12,67	12,70	56,71	404,46	
Полдник	ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ"	50	3,2	4,8	10,2	102,1	448
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	2,91	3,49	5,89	70,72	420
Итого за полдник		200	6,11	8,29	16,09	172,82	
Итого за 2 день			31,58	35,99	132,70	1009,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,4	4,1	22,1	113,5	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,25	3,59	14,2	98,8	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак		360	9,82	12,31	46,07	305,52	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,94	1,84	4,93	40,04	55
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАННОЙ	150	2,3	4,3	14,3	84,5	131
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,4	4,49	13,14	100,98	148
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	60	5,4	4,7	4,2	78,5	251
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,83	85	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		565	12,81	15,86	74,66	474,65	
Полдник	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	50	3,98	3,74	5,2	62,8	665
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,28	5,86	10,87	122,28	419
Итого за полдник		230	9,26	9,60	16,07	185,08	
Итого за 3 день			33,39	38,27	157,75	1053,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	3,7	23,5	110,5	199
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,22	3,59	15,34	95,6	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак		360	8,62	11,49	45,84	304,3	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАННОЙ	150/1 0/4	3,1	4,2	18,07	102,5	34
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,7	4,7	12,5	110	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,1	6,72	7	95,6	106
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	150	0,74	0	20,4	79,67	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		579	14,84	19,69	78,31	521,00	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	2,3	2	13,4	55,8	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	2,91	3,49	5,89	70,72	420
Итого за полдник		200	5,21	5,49	19,29	126,52	
Итого за 4 день			30,17	37,17	164,39	1040,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,5	10	3,4	195,8	237
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	13,94	52,15	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак		360	10,67	14,62	27,11	341,17	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,34	1,68	12	72,6	140
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	5,8	6,2	18,42	228,75	308
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,5	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед		565	11,04	8,61	73,54	494,96	
Полдник	кондитерские изделия	30	1,22	1,55	17,45	65,2	10.10.12
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,28	5,86	10,87	122,28	419
Итого за полдник		210	6,50	7,41	28,32	187,48	
Итого за 5 день			28,61	30,64	138,17	1069,11	
Среднее значение за 10 дней			31,50	35,25	152,25	1050,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период от калорийности			1	1	4		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Возрастная категория 1-3 лет 10,5 ч	362	100	565	216