

Автономное муниципальное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Детский сад №2»

«Утверждаю»

Заведующий АМДОУ МО Динской район
«Детский сад №2»

 Г.Д. Кастарнова
Приказ № 48 от 09.08.15

**Единое циклическое десятидневное меню
летнее от 1,5 до 3 лет**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1летнее

Возрастная Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	9,84	68,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360,00	11,30	19,18	51,00	345,65	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
	Плов	140,00	11,62	22,30	25,45	215,30	411
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	21,84	30,53	73,16	480,10	
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	68,50	114
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,18	0,00	11,72	18	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		315,00	11,09	13,03	30,19	392,90	
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста фаршем	70,00	4,80	4,26	48,80	143,50	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	9,15	8,01	54,80	203,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585,00	53,78	71,15	218,95	1512,55	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150,00	5,37	7,05	21,60	118,90	272
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	7,38	60,00	114/1
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром, лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	9,65	18,07	38,83	301,20	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150,00	1,38	2,55	9,08	105,30	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	2,25	0,23	10,11	67,50	176
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
	Икра свекольная или морковная	110,00	2,64	7,81	11,44	110,30	124
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из плодов шиповника	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	15,74	24,83	65,78	490,10	
УПЛОТНЕНН	Рыба запеченная со взбитым яйцом	70,00	5,99	5,05	6,09	132,80	344
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114
	Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350,00	10,79	10,14	44,76	387,80	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	20,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170,00	1,71	1,97	34,18	149,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570,00	38,64	55,16	198,70	1408,14	

День 3

	Макаронные изделия отварные	110,00	4,15	0,49	21,30	115,30	297
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300,00	9,19	11,59	38,53	296,60	
10:00	Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150,00	6,51	7,56	18,20	105,60	133
	Жаркое по-домашнему	140,00	7,74	17,25	12,68	218,60	374
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	19,99	25,61	73,39	514,44	
УПЛОТНЕНН	Пудинг творожный запеченный	120,00	17,94	17,07	27,47	294,30	325
	Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370,00	30,17	27,72	54,17	533,85	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	20,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170,00	4,91	4,41	21,46	138,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530,00	64,66	69,73	197,35	1573,29	

День 4

ЗАВТРАК		Каша манная молочная жидкая	150,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268
		Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
		Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			340,00	9,33	7,87	49,83	282,05	
10:00		Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00			150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД		Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	6,02	5,57	18,08	117,50	152
		Курица в сметанном соусе	50,00	3,95	6,26	1,30	118,30	410
		Каша пшеничная вязкая	110,00	4,22	3,74	23,15	128,50	249
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
		Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519
ИТОГО ЗА ОБЕД			500,00	17,04	16,06	75,19	493,70	
УПЛОТНЕНН		Рыба, тушенная в томате с овощами	60,00	6,08	3,46	2,00	126,10	349
		Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
		Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114
		Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			340,00	10,82	8,54	31,14	338,30	
УЖИН 2		Булочка домашняя	70,00	5,63	7,27	42,34	138,30	583
		Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2			220,00	9,98	11,02	48,34	198,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1550,00	47,57	43,89	214,30	1402,75	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	4,79	5,07	27,89	138,90	271
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390,00	17,80	14,81	50,23	344,00	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА 10:00		170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
ОБЕД	Свекольник	150,00	5,85	6,42	12,90	103,20	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70,00	6,38	15,25	8,15	198,40	395
	Каша гречневая вязкая	130	5,81	5,10	26,08	128,3	243
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Компот из свежих плодов или ягод	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		580,00	21,12	27,41	74,16	560,14	
УПОТРЕБЛЕНИЕ	Азу из говядины (сердце говяжье)	150,00	9,10	7,38	16,08	258,90	370
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОЛДНИК		360,00	11,85	7,66	34,23	345,50	
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	70,00	4,80	4,26	48,80	180,10	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	562,00
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	9,15	8,01	54,80	240,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720,00	60,67	58,04	228,57	1568,44	

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшенная, молочная жидкая	150,00	5,94	5,40	27,80	134,20	273
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	8,42	13,89	52,41	287,90	
10:00	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00		150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150,00	1,28	3,06	8,73	89,30	160
	Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
	Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369
	Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	Кисель из яблок сушеных	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	12,52	20,91	55,90	491,60	
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	23,4	121
	Молоко кипяченое	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ ПОЛДНИК		305,00	15,58	20,26	19,85	454,70	
УЖИН 2	Булочка молочная	70,00	6,72	1,54	39,34	160,10	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220,00	11,07	5,29	45,34	220,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565,00	47,99	60,75	183,30	1544,70	

День 7

ЗАВТРАК		Каша рисовая молочная жидкая	150,00	4,15	6,46	24,30	112,30	274
		Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
		Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
		Сыр твердый порциями	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
		Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			360,00	9,19	17,56	48,91	305,10	
10:00		Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА 10:00			170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
ОБЕД		Суп картофельный с рыбой	150,00	5,91	2,89	9,09	92,30	156
		Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386
		Овощное рагу	130,00	4,07	3,96	4,29	78,90	428
		Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
		Компот из свежих плодов или ягод	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД			560,00	21,73	21,33	55,91	480,04	
УПЛОТНЕНИЕ		Вареники ленивые	130,00	18,38	13,99	17,77	268,40	331
		Соус молочный сладкий	30,00	0,78	1,91	4,71	28,15	449
		Кофейный напиток с молоком	150,00	2,40	2,03	11,92	59,25	513
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ ПОЛДНИК			310,00	21,56	17,93	34,40	355,80	
УЖИН 2		Кондитерское изделие помышленного пр-ва	20,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
		Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2			170,00	5,85	5,71	20,88	138,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570,00	59,08	62,68	175,25	1357,64	

День 8

ЗАВТРАК		Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,27	3,95	14,23	119,20	171
		Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
		Сыр твердый	10,00	2,56	2,61	0,00	38,10	106
		Какао с молоком	150,00	2,79	2,75	14,23	91,30	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			350,00	11,90	9,55	43,22	319,10	
10:00		Плоды свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118
ИТОГО ЗА 10:00			150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	
ОБЕД		Суп картофельный с клецками	150,00	0,66	1,42	4,79	118,10	151
		Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252
		Суфле из птицы	50,00	7,38	7,37	0,26	115,60	742
		Овощи натуральные	40,00	0,44	0,08	1,52	9,60	112
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
		Компот из свежих плодов или ягод	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526
ИТОГО ЗА ОБЕД			540,00	14,24	14,44	57,09	492,24	
УПЛОТНЕНИЕ		Котлеты или биточки рыбные	50,00	6,95	1,05	4,80	120,80	351
		Соус томатный с овощами	20,00	0,24	0,82	1,49	14,32	463
		Картофельное пюре	110,00	2,31	4,84	11,99	135,20	434
		Икра кабачковая (промышленного производства)	40,00	0,76	3,56	3,08	23,40	121
		Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114
		Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	9,77	17,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ ПОЛДНИК			390,00	12,69	10,51	38,51	370,72	
УЖИН 2		"Крендель сахарный"	70,00	4,85	9,15	41,16	132,90	574
		Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2			220,00	9,20	12,90	47,16	189,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1650,00	48,43	47,80	195,78	1461,76	

День 9

ЗАВТРАК		Голубцы ленивые	180,00	15,30	14,94	7,20	184,30	377
		Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
		Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111
		Молоко кипяченое	180,00	5,22	4,50	8,64	98,20	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			390,00	22,85	27,93	30,68	419,20	
10:00		Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160,00	0,75	0,15	15,15	78,50	537
ИТОГО ЗА 10:00			160,00	0,75	0,15	15,15	78,50	
ОБЕД		Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,05	2,99	4,66	115,30	147
		Каша гречневая вязкая	130,00	5,81	5,10	26,08	128,30	243
		Мясо тушеное	50,00	5,64	12,44	1,00	128,10	369
		Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
		Кисель из кураги	150,00	0,21	0,01	19,30	59,80	521
ИТОГО ЗА ОБЕД			560,00	15,67	21,06	65,40	510,70	
УПЛОТНЕНН		Запеканка из творога	150,00	24,00	25,20	23,90	343,96	319,00
		Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114
		Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			190,00	26,43	25,44	48,43	432,46	
УЖИН 2		Кондитерское изделие помышленного пр-ва	20,00	1,50	1,96	14,88	78,00	609
		Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2			170,00	5,85	5,71	22,08	152,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470,00	71,55	80,29	181,74	1593,36	

День 10									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268		
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111		
	Дйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306		
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114		
	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	11,72	17	502		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
10:00	Глоды свежие	110,00	0,40	0,40	9,80	57,80	118		
ИТОГО ЗА 10:00		110,00	0,40	0,40	9,80	57,80			
ОБЕД	Суп с перловой крупой	150,00	1,11	3,04	8,46	128,30	110		
	Котлеты, биточки, шницели	70,00	6,71	13,64	9,12	128,20	386		
	Каша кукурузная вязкая	110,00	3,00	4,97	24,49	128,30	252		
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115		
	Компот из кураги	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	528		
ИТОГО ЗА ОБЕД		520,00	13,58	22,25	68,10	505,44			
УПЛОТНЕНН	Печень говяжья, с тушенной капустой	130,00	7,60	13,68	10,65	225,30	371		
	Овощи натуральные	40,00	0,32	0,04	1,00	9,60	112		
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160,00	0,75	0,15	15,15	78,50	537		
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	350,00	10,95	14,11	34,18	373,40			
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	20,00	0,56	0,66	15,46	78,00	607		
	Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535		
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170,00	4,91	4,41	21,46	138,30			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550,00	43,38	61,01	183,63	1391,34			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15760,00	535,75	610,50	1977,57	14,581,61			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1576,00	53,58	61,05	197,76	1458,16			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией : А. Я. Перевалов,Л.С.Коровка. Н.В. Тапешкина,А.С. Гришина,Е.В. Кашина.2013г.