

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

«Утверждаю»
Заведующий АМОУ МО Динской район
«Детский сад №2»

Приказ № 29 от 09.01.23

Единое циклическое десятидневное меню
Зимнее от 1,5 до 3 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная группа Дети 1,5-3 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				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
		Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	113,00
		Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	170,00	0,75	0,15	15,15	80,00	537
ИТОГО ЗА ОБЕД			540,00	21,84	30,53	73,16	479,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		Омлет натуральный	95,00	8,19	12,71	2,19	296,80	307
		Соленья	40,00	0,44	0,08	1,52	9,40	113
		Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	9,84	68,50	114
		Чай с сахаром, лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			315,00	11,06	13,03	23,32	392,70	
УЖИН 2		Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70,00	4,98	5,52	30,17	143,50	562
		Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150,00	4,35	3,75	6,00	60,30	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2			220,00	9,33	9,27	36,17	203,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1585,00	53,93	72,41	193,45	1512,15	

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 и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340,00	9,65	18,07	38,83	301,20	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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	538,00
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	344,00
	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	521,00
	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	297,00
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40,00	0,76	3,56	3,08	23,40	121,00
	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		340,00	9,95	15,15	41,61	320,00	
10:00	Флоды 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
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	113
	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	19,87	25,57	72,87	514,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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 промышленного 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:		1570,00	65,30	73,25	199,91	1596,49	

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	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 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
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	113,00
	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	17,36	16,10	76,19	503,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба тушен. 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	18,00	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340,00	10,82	8,54	31,14	339,30	
УЖИН 2	Булочка домашняя	70,00	5,63	7,27	42,34	138,30	583
	Кефир, ацидофилин, 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:		1590,00	47,89	43,93	215,30	1413,15	

День 5									
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150,00	4,79	5,07	27,89	138,90	271		
	Рйца 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		
	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	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	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		
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112		
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115		
	Компот из свежих плодов	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526		
ИТОГО ЗА ОБЕД		580,00	21,12	27,41	74,16	559,94			
УПЛОТНЕНН	Азу из говядины (сердце говяжье)	150,00	9,10	7,38	16,08	258,90	370		
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	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 УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360,00	11,85	7,66	34,23	345,30			
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	535		
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	1569,64			

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	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 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		
	Соленья	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			
УПЛОТНЕНН	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 УПЛОТНЕННЫЙ 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	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 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
	Капуста тушеная	110,00	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 смеси сухофруктов	150,00	0,38	0,00	20,25	51,04	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	21,99	21,21	63,49	480,04	
УПЛОТНЕНН	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 УПЛОТНЕННЫЙ 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:		1550,00	59,34	62,56	182,83	1359,24	

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	Фрукты свежие	150,00	0,40	0,40	9,80	90,10	118		
ИТОГО ЗА 10:00		100,00	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		
	Салата отварная с растительным маслом	40,00	0,44	0,08	1,52	20,80	52		
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115		
	Компот из свежих плодов	150,00	0,12	0,12	12,67	51,04	526		
ИТОГО ЗА ОБЕД		540,00	14,24	14,44	57,09	503,44			
УПЛОТНЕНН	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 УПЛОТНЕННЫЙ 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, ацидофилин, 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:		1600,00	48,43	47,80	195,78	1472,96			

День 9							
ЗАВТРАК	Голубец ленивый	150,00	12,75	12,45	6,00	124,60	377,00
	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	150,00	4,35	3,75	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330,00	19,43	24,69	28,04	335,80	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	78,50	537
ИТОГО ЗА 10:00		160,00	0,75	0,15	15,15	78,40	
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
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	115
	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 ОБЕД		580,00	17,95	21,30	72,78	570,50	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	130,00	20,80	21,84	20,71	298,10	319,00
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	14,76	70,50	114,00
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,15	0,00	9,77	18,00	503,00
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		300,00	23,23	22,08	45,24	386,60	
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	7,20	74,50	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		170,00	5,85	5,71	22,08	152,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540,00	67,21	73,93	183,29	1523,80	

День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,65	5,60	23,15	152,30	268	
	Яйца вареные	50,00	6,38	5,75	0,38	60,10	306	
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	66,20	111	
	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	Плоды 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	Рассольник	150,00	1,11	3,04	8,46	130,40	138	
	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	507,54		
УПЛОТНЕНН	Печень говяжья, с тушенной капустой	130,00	7,60	13,68	10,65	225,30	371	
	Соленья	40,00	0,32	0,04	1,00	9,40	112	
	Хлеб пшеничный	20,00	2,28	0,24	7,38	60,00	114	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160,00	0,75	0,15	15,15	78,50	537	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350,00	10,95	14,11	34,18	373,20	
УЖИН 2	Кондитерское изделие помышленного пр-ва	24,00	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		174,00	4,91	4,41	21,46	138,30		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1554,00	43,38	61,01	183,63	1442,94		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15844,00	532,78	608,84	1964,76	14843,21		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1584,40	53,28	60,88	196,48	1484,32		

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.Корова. Н.В. Талешкина.А.С. Гришина.Е.В. Кашина.2013г.