

АВТОНОМНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«Детский сад №2»

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

Приказ № 02-03 Г.Д. Кастарнова
от 08.01.15

Единое циклическое десятидневное меню летнее от 3 до 7 лет

Возрастная группа: Дети 3-7 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)						
	Хлеб пшеничный	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Масло сливочное	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Кофейный напиток с молоком	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
10:00	Фрукты свежие	440	12,29	22,06	97,84	374,5	
	ИТОГО ЗА 10:00	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
	ОБЕД	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Плов	160	13,28	25,49	29,09	305,3	411
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)						
	ИТОГО ЗА ОБЕД	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
	УПЛОТНЕНН	630	26,64	36,41	89,73	642,4	537
	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	380	10,98	13,66	31,07	417,4	503
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	143,5	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	250	10,2	10,02	37,37	241,7	535
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1850	60,59	82,63	267,77	1766,1	

День 2									
ЗАВТРАК		Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	159,6	272	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	9,84	68,5	114/1	
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
		Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106	
		Чай с сахаром, лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			415	12,79	20,87	47,56	367,75		
10:00		Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537	
ИТОГО ЗА 10:00			160	0,9	0,18	18,18	78,5		
ОБЕД		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	145,3	149	
		Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	10,11	67,5	176	
		Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386	
		Икра свекольная или морковная	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
		Компот из плодов шиповника	180	0,14	0,14	15,21	82,1	538	
ИТОГО ЗА ОБЕД			660	20,04	32,7	80,42	710		
УПЛОТНЕНН		Рыба запеченная со взбитым яйцом	80	6,85	5,77	6,96	154,3	344	
		Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434	
		Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114	
		Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	89,2	521	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			420	11,35	11,67	54,14	494,3		
УЖИН 2		Кондитерское изделие промышленного пр-ва	35	2,25	2,94	22,32	92,3	609	
		Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2			215	7,47	7,44	29,52	190,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1870	52,55	72,86	229,82	1841,05		

День 3

ЗАВТРАК		Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
		Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
		Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
		Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	10,49	12,91	46,81	331,73	
10:00		Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
		ИТОГО ЗА 10:00	150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
		Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	310,3	374
		Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
		Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
		ИТОГО ЗА ОБЕД	680	23,46	30,67	91,88	720,2	325
ПЕННЫЙ ПО		Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	357,8	449
		Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	114
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	57,6	306
		Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	508
		Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	
		ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	33,25	32,08	66,85	631,97	607
УЖИН 2		Кондитерское изделие промышленного пр-ва	35	0,84	0,99	23,19	92,3	535
		Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	
		ИТОГО ЗА УЖИН 2	215	6,06	5,49	30,39	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1860	73,74	81,63	247,69	1964,5	

День 4

ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,98	9,3	56,84	335,46	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	95	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	95	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,02	7,42	24,10	176,3	152
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	154,3	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	152,28	249
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблоч сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
	ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,1	21,23	93,15	651,98
УПЛОТНЕНН	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8,10	4,62	2,67	168,13	434
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	114
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	502
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	12,53	10,5	43,32	440,93	583
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	144,1	535
	Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	11,65	12,81	55,58	242,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	57,16	54,02	267,07	1765,67	

День 5

ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	189,3	271	
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	18,86	16,49	57,24	415,3		
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537	
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5		
ОБЕД	Свекольник	200	7,80	8,56	17,20	149,7	136	
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	7,29	17,43	9,32	198,4	395	
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243	
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,71	32,67	90,02	663,9	370
	УПЛОТНЕНН	Азу из говядины(сердце говяжье)	180	10,50	8,52	18,55	328,1	112
Овощи натуральные		60	0,48	0,06	1,50	14,4	114	
Хлеб пшеничный		40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
Чай с сахаром		180	0,18	0,00	11,72	20	502	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	12,68	8,74	46,53	433		
	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80,00	4,80	4,26	48,80	190,50	561	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,22	4,5	7,2	226,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	63,37	62,58	219,17	1817,2		

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	193,86	273
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,88	14,89	59,91	350,56	118
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	160
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	160
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	121,9	434
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	369
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	112
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	115
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	519
	Кисель из яблочк сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	307
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	16,53	27,96	69,36	662	114
УПЛОТНЕНН	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	114
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	95,4	534
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	511,5	585
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	16,5	23,38	64,31	167,2	535
УЖИН 2	Булочка молочная	80	6,81	1,59	41,80	98,2	49
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	265,4	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	12,03	6,09	49	265,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	54,42	72,8	254,34	1879,56	

День 7									
ЗАВТРАК		Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	147,3	274	
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
		Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106	
		Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			425	10,58	20,09	55,72	357,45		
10:00		Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537	
ИТОГО ЗА 10:00			160	0,9	0,18	18,18	78,5		
ОБЕД		Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156	
		Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386	
		Овощное рагу	150	4,81	4,68	5,07	99,3	428	
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
		Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526	
ИТОГО ЗА ОБЕД			700	27,04	28,54	76,64	649,4		
УПЛОТНЕНН		Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331	
		Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449	
		Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			380	25,39	21,75	42,68	430,15		
УЖИН 2		Кондитерское изделие промышленного пр-ва	35	2,25	2,94	22,32	92,3	609	
		Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УЖИН 2			215	7,47	7,44	29,52	190,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1880	71,38	78	222,74	1706		

День 8

ЗАВТРАК	Супл молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,84	12,1	48,92	370,42	118
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	151
ОБЕД	Суп картофеля с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	252
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	742
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	157,1	112
	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	115
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	526
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,86	18,96	69,87	660,9	351
УПЛОТНЕНН	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	149,7	463
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	434
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	114
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	502
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	574
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	15,54	13,51	53,48	471,92	535
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	98,2	240
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	240	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	10,07	13,65	48,36	240	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	58,79	58,7	232,39	1833,34	

День 9

ЗАВТРАК		Голубцы ленивые	150	24,00	25,20	23,90	343,96	377
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
		Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	98,2	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			380	30,79	38,11	47,38	578,86	
10:00		Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00			150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	128,1	147
		Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
		Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
		Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
		Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	82,1	521
ИТОГО ЗА ОБЕД			710	20,02	27,96	79,08	617,5	
УПЛОТНЕНН		Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	343,96	319
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114
		Чай с сахаром лимоном	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			370	30,74	29,86	45,86	512,66	
УЖИН 2		Кондитерское изделие промышленного пр-ва	35	2,25	2,94	22,32	92,3	609
		Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2			215	7,47	7,44	29,52	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1825	89,5	103,85	213,6	1989,62	

День 10									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268		
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306		
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111		
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	14,76	70,5	114		
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	13,71	20,87	54,71	412,66			
10:00	Флоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118		
	ИТОГО ЗА 10:00	150	0,48	0,48	11,76	90,1			
ОБЕД	Суп с перловой крупой	180	1,33	3,65	10,15	175,3	110		
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386		
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115		
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	17,71	29,37	83,78	674,8			
	УПЛОТНЕНН	Печень говяжья с тушенной капустой	150	8,77	15,78	12,28	305,9	371	
Овощи натуральные		60	0,48	0,06	1,50	14,4	112		
Хлеб пшеничный		40	1,52	0,16	14,76	70,5	114		
Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)		200,00	0,75	0,15	15,15	105,00	537		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	11,52	16,15	43,69	495,8			
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	35	0,84	0,99	23,19	92,3	607		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535		
ИТОГО ЗА УЖИН 2		215	6,06	5,49	30,39	190,5			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	49,48	72,36	224,33	1863,86			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18915	630,98	739,43	2378,92	18426,9			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1836	60,13	73,27	230,36	1819			

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