



Утверждаю:

Заведующая МБДОУ д/с № 36

х. Верхний

Н. В. Тушканова

2023 г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет

дн и	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	№ рецептур ы	витамины (В1, В2, С - в мг)				Ca	Mg	P	Fe	I	F	
			Б	Ж	У			В1	В2	А	С							
ДЕНЬ 1																		
1	ЗАВТРАК																	
1	Каша вязкая манная молочная	1/150	3,83	5,60	15,82	85,67	88	0,04	0,04	33,50	0,43	107,56	4,50	94,50	0,39	0,003	0,25	
1	Кофейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02	
1	Бутерброд с маслом	1/30		1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
1	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00	
1	Итого		8,94	13,51	42,84	293,35		0,17	0,14	140,81	0,85	217,56	16,66	215,85	1,82	0,009	0,38	
1	2-й ЗАВТРАК																	
1	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,075	
1	ОБЕД																	
1	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/40	2,36	2,04	4,73	45,77	53	0,01	0,01	3,54	5,02	62,40	2,00	22,00	0,20	0,005	0,09	
1	свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	5,60	5,49	12,10	90,20	34	0,02	0,04	60,11	9,26	57,18	4,72	63,66	0,20	0,010	0,02	
1	рис с овощами	1/110	1,03	2,36	20,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,71	3,90	48,00	0,31	0,001	0,10	
1	гуляш из говядины	1/40/40	4,3	4,44	1,2	101,49	161	0,02	0,06	84,35	0,64	18,70	0,00	58,00	0,08	0,003	0,25	
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05	
1	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04	
1	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00	
1	Итого за обед		15,85	14,76	79,15	520,12		0,17	0,21	183,49	25,39	157,69	16,72	223,76	1,32	0,030	0,55	
1	ПОЛДНИК																	
1	пирожок с повидлом	1/60	2,56	2,31	15,01	114,11	289	0,01	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,05	
1	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00	
1	Итого за полдник		6,22	6,57	20,46	192,42		0,06	0,25	7,47	0,17	209,00	1,00	22,41	0,32	0,001	0,05	
1	Итого за день		31,42	35,25	152,25	1050,30		0,60	0,70	336,72	34,31	600,00	60,38	524,27	7,51	0,050	1,05	
ДЕНЬ 2																		
2	Каша рисовая молочная	1/150	2,43	2,42	20,86	90,38	173	0,04	0,03	10,66	0,5	76,5	3,33	80,03	0,35	0,003	0,018	
2	Бутерброд с маслом	1/30		1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
2	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17	
2	кондитерское изделие	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	3,70	1,74	1,70	0,05	0,007	0,00	
2	Итого за завтрак		8,30	11,88	48,28	335,71		0,17	0,11	21,73	1,18	187,42	15,49	123,18	2,17	0,020	0,30	
2	2-й ЗАВТРАК																	
2	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,2	57	0,6	1,5	22	107	0,1	0,000	0	
2	ОБЕД																	
2	салат из белокочанной капусты 60	1/40	1,05	3,00	4,15	47,15	54-7з	0,02	0,01	35,02	26,30	27,00	2,80	10,00	0,98	0,007	0,03	
2	суп гороховый с гречками	1/180/20	4,05	2,12	7,40	82,93	54-25с	0,12	0,02	89,76	3,90	33,50	5,50	60,76	1,37	0,011	0,02	
2	птица в соусе с томатом	1/60	3,73	2,52	3,77	56,04	179	0,03	0,01	90,50	1,11	20,71	2,14	90,00	1,05	0,007	0,30	

2	Макаронные изделия отварные с маслом	1/110	3,56	3,59	24,05	114,32	54-1г	0,02	0,01	13,49	0,00	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08
2	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,40	0,02	18,00	90,70	394	0,00	0,00	15,00	0,02	0,02	2,10	4,30	0,10	0,000	0,00
2	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
	Итого за обед		13,68	11,37	67,17	433,23		0,27	0,13	243,77	31,33	86,23	18,52	193,53	4,19	0,031	0,43
	ПОЛДНИК																
2	запеканка из творога	1/110	4,69	6,70	15,63	109,20	244	0,05	0,01	15,80	0,22	92,75	5,00	99,94	0,76	0,002	0,30
2	молоко сгущенное с сахаром	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0,000	0
2	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00
2	Итого за полдник		9,05	11,86	26,68	220,21		0,11	0,26	15,83	0,43	323,45	5,00	100,18	0,76	0,002	0,30
	Итого за день		31,58	35,23	152,23	1054,60		0,58	0,70	338,33	33,54	598,60	61,01	523,89	7,22	0,053	1,03
ДЕНЬ 3																	
3	ЗАВТРАК																
3	Каша овсяная молочная	1/150	3,64	3,82	20,90	109,00	93	0,04	0,05	10,00	0,51	138,17	3,33	81,64	0,25	0,010	0,145
3	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,000	0,002
3	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
3	Итого за завтрак		7,78	9,88	41,25	287,40		0,15	0,10	21,07	1,19	245,39	13,75	123,09	2,02	0,010	0,258
3	2-й ЗАВТРАК																
3	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	3,55	0,010	0,075
3	ОБЕД																
3	салат из свеклы с сыром	1/40	2,35	6,00	4,55	65,10	90	0,01	0,03	13,12	2,28	90,03	2,17	34,74	0,06	0,000	0,036
3	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5,55	3,67	14,25	126,35	69	0,038	0,05	110,40	2,58	77,80	3,60	50,22	0,19	0,000	0,390
3	котлета рыбная любительская	1/60	4,44	5,53	4,55	67,6	54-4р	0,02	0,07	90,86	0,57	35,00	3,00	45,05	0,08	0,010	0,050
3	Пюре картофельное	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,045
3	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,052
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
3	Итого за обед		17,25	18,74	78,99	538,04		0,23	0,32	235,91	19,41	248,13	18,40	223,71	0,93	0,021	0,612
3	ПОЛДНИК																
3	омлет натуральный с сыром	60	3,08	3,2	10,32	90,2	54-4о	0,01	0,16	73,20	0,12	44,00	3,80	81,20	0,13	0,000	0,041
3	салат из квашенной капусты с луком	1/40	1,53	2,7	2,3	33,67	62	0,01	0,01	0,01	4,97	30,33	2,00	9,00	0,06	0,000	0,034
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3	чай с сахаром	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	0,000	0,000
3	Итого за полдник		6,34	6,07	22,45	172,10		0,04	0,18	73,51	5,13	82,13	11,90	108,40	1,11	0,010	0,114
3	Итого за день		31,78	35,10	152,49	1041,95		0,615	0,70	335,44	33,63	591,40	60,05	517,45	7,61	0,051	1,06
ДЕНЬ 4																	
4	ЗАВТРАК																
4	Каша молочная пшеничная	1/150	2,73	4,23	28,20	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	1,80	65,25	3,53	80,83	0,35	0,008	0,127
4	Кофейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
4	Бутерброд с сыром	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	99,01	4,30	53,00	0,10	0,001	0,03
4	кондитерское изделие	1/10	1,91	2,07	6,56	55,16	пром	0,02	0,03	25,33	0,07	3,70	1,74	1,70	0,05	0,000	0,00
4	Итого		10,05	11,54	55,36	306,08		0,21	0,23	80,87	2,39	256,76	14,37	221,13	1,20	0,015	0,17
4	2-й ЗАВТРАК																
4	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	пром	0,03	0,02	0	0,6	10	10	24	0,1	0,000	0
4	ОБЕД																
4	салат из соленых огурцов с луком	1/40	0,05	2,49	0,96	29,60	19	0,01	0,01	3,20	13,30	2,27	2,93	3,51	0,24	0,000	0,04
4	суп картофельный с рыбой	1/180	3,74	2,34	13,14	100,84	54-20с	0,10	0,11	80,76	9,74	18,00	4,06	16,68	1,04	0,000	0,04

10	салат из отварной свеклы с соленым огурцом	1/40	0,45	3,02	8,15	43,67	21	0,01	0,01	0,00	2,67	24,06	0,00	0,00	0,04	0,000	0,00
10	Суп картофельный с клецками	1/180	3,16	2,36	9,90	92,50	91	0,02	0,01	11,26	3,31	39,48	1,52	1,40	0,45	0,004	0,05
10	тефтели из печени с рисом	1/60	2,30	3,37	8,00	60,11	284,00	0,03	0,03	42,10	14,18	1,48	2,63	5,40	1,92	0,003	0,01
10	картофельное пюре	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,020
10	кисель из кураги витамин.	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром.	0,01	0,03	30,00	0,32	28,00	4,00	25,00	0,58	0,000	0,00
10	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
10	Итого за обед		10,15	12,08	61,07	391,50		0,20	0,24	100,81	27,96	127,02	15,38	104,50	3,21	0,007	0,08
10	ПОЛДНИК																
10	икра свекольная	1/40	0,85	2,20	4,55	45,10	54-15з	0,01	0,01	13,80	2,75	44,50	2,00	22,00	0,62	0,015	0,08
10	омлет натуральный	1/80	6,77	5,30	1,76	90,27	54-1о	0,03	0,05	79,60	0,16	88,67	1,07	45,02	1,12	0,004	0,21
10	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,03
10	молоко кипяченое	150	3,84	3,47	9,60	106,60	пром.	0,04	0,02	11,16	0,09	13,50	1,50	33,30	0,48	0,000	0,40
10	Итого за полдник		12,99	11,14	25,74	288,80		0,10	0,08	104,56	3,00	149,97	6,87	111,32	2,41	0,029	0,72
10	Итого за день		31,53	35,47	152,13	1043,94		0,60	0,67	337,91	33,78	600,24	59,94	525,00	7,50	0,050	1,05

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022 . Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. КоровкаЛ.С..., доц. ДобросердоваИ.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептур бдлюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Лада"2010г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микронутриентов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна

