

Муниципальное образовательное автономное учреждение детский сад общеразвивающего вида
"Комплекс средняя общеобразовательная школа-детский сад"
(МАОУ "КСОШ-ДС")

СОГЛАСОВАНО

Председатель ЦМАОУ "КСОШ-ДС"

Е.В. Михалева

2020г

Дата утверждения



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "КСОШ-ДС"

К.Е. Данилов

2020г

Дата утверждения

М.П

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 ЛЕТ
(зимний период)**

Пыть-Ях 2020 г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,58	3,49	24,36	151,13	г.Перьмь № 161
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	г.Москва № 227
	Бутерброд с маслом	25	1,66	5,1	9,87	91,8	г.Москва № 414
2.Завтрак	Сок фруктовый	150	0,42		21,3	102	
Итого за завтрак:		475	10	10,59	66,16	414,93	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,08	7,87	52,6	г.Москва № 29
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,96	4,8	12,16	99,68	г.Перьмь № 65
	Котлеты из говядины	70	10,4	9,3	8	157,3	г.Перьмь № 204
	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,8	119,4	г.Москва № 335
	Компот из св/м вишни	150	0,3	0	17,3	69,9	г.Москва № 394
	Хлеб в/с	20	1,3	0,2	7,9	38,9	
	Хлеб украинский	40	2,3	0,4	12	61	
Итого за обед:		650	19,59	20,98	83,03	598,78	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	г.Москва № 419
	Булочка ванильная	40	2,8	3,14	22,6	128,94	г.Перьмь № 428
Итого за полдник:		190	7,38	7,22	30,18	213,94	
Ужин	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	2,37	157	г.Москва №229
	Икра кабачковая	40	0,37	1,88	2,7	27,84	г.Москва № 54
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Москва № 412
	Хлеб в/с	20	1,3	0,2	7,9	38,9	
Итого за ужин:		290	9,26	15,54	20,07	252,74	
Итого за день:		1605	46,23	54,33	199,44	1480,39	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,9	3,49	27,66	161,3	г.Перьмь №159
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	г.Москва № 414
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1,83	2,86	21,01	117,1	г.Москва № 2
2 Завтрак	Яблоки	100	0,3		16,31	68	
Итого за завтрак:		440	9,37	8,35	75,61	416,4	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,57	2,03	3,61	34,96	г.Москва № 21
	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	2,84	4,08	11,63	87,62	г.Перьмь №66
	Жаркое по - домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	г.Москва № 292
	Компот из кураги	150	0,33		20,83	84,75	г.Москва № 394
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	69,34	
Итого за обед:		620	28,76	12,12	77,59	529,01	
Полдник	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	г.Москва № 420
	Ватрушка с повидлом	40	2,23	1,49	22,06	111	г.Москва №441
Итого за полдник:		190	6,58	5,24	28,36	187	
Ужин	Каша гречневая	120	6,88	4,88	30,92	195	г.Москва № 330
	Рыба ,тушенная с овощами	120	13,78	9,59	5,56	163,6	г.Москва№261
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Москва №412
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		410	22,31	14,67	53,24	434,94	
Итого за день:		1660	67,02	40,38	234,8	1567,35	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,43	3,57	20,2	134,54	г.Перьмь №168
	Какао смолоком	150	3,15	2,72	12,96	89	г.Москва № 416
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	5,13	11,33	109,7	г.Москва № 3
2 Завтрак	Мандарины	100	1,1		16,8	72,2	
Итого за завтрак:		435	13,6	11,42	61,29	405,44	
Обед	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	г.Москва № 55
	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	6,6	5,4	0,6	72,2	г.Перьмь №88
	Котлеты рубленые из птицы	70	8,99	9,25	9,33	157	г.Москва № 322
	Соус томатный с овощами	50	0,7	3,5	6,3	59,7	г.Москва №366
	Макароны отварные	120	4,42	0,63	21,16	134,76	г.Москва № 334
	Напиток из шиповника	150	0,51		14,23	61	г.Москва № 417
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,38	69,34	
Итого за обед:		640	25,62	17,8	72,71	579,12	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,15	76	
	Вафли	18	0,83	0,57	2,5	98	
Итого за полдник:		168	5,18	4,32	8,65	174	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	150	20,43	16,7	22,26	320	г.Москва № 254
	Джем	20	0,1		14,6	58,7	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Москва №412
Итого за ужин:		320	20,6	16,7	43,96	407,7	
Итого за день:		1563	65	50,24	186,61	1566,26	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,82	112,6	г.Перьмь № 162
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	г.Москва № 413
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,92	5,13	11,33	109,7	г.Москва № 3
2.Завтрак	Банан	120	1,5		21	106,8	
Итого за завтрак:		460	12,24	11,24	55,78	399,1	
Обед	Салат из капусты с морковью	40	0,57	2,03	3,61	34,96	г.Москва № 21
	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,15	2,84	13,72	85,2	г.Москва № 88
	Плов из говядины	160	15,6	13,6	19,74	263,75	г.Москва № 258
	Напиток клюквенный	150	0,09		15,81	63,75	г.Москва № 410
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	69,34	
Итого за обед:		610	22,63	19,15	75,9	564,34	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	
	Печенье	22	2,59	1,15	16,9	125	
Итого за полдник:		172	6,94	4,9	23,2	201	
Ужин	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90,12	г.Москва № 354
	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,28	63	г.Перьмь №227
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1		7,2	29	г.Москва № 412
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		330	9,96	8,69	28,46	229,46	
Итого за день:		1572	51,77	43,98	183,34	1393,9	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	6,3	8,3	22,6	185,3	г.Москва №183
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	89	г.Москва № 414
	Бутерброд с маслом	25	1,66	5,1	9,87	91,81	г.Москва № 2
2 Завтрак	Фрукт: груша	150	0,4		9,5	42	
Итого за завтрак:		475	10,7	15,4	52,6	408,11	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	137	2,7	4,83	47,95	г.Москва № 145
	Суп из овощей со сметаной	200	1,77	4,95	9,03	87,62	г.Пермь №66
	Рулет с луком и яйцом	60	7,46	6,15	5,87	109	г.Москва № 312
	Соус томатный	50	0,5	1,9	3,6	33,3	г.Москва №366
	Каша перловая	120	3,57	3,48	2,97	146,9	г.Москва № 330
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	97,6	г.Москва № 393
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	52,4	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	85,6	
Итого за обед:		630	154,14	17,96	63,63	627,07	
Полдник	Снежок	150	4,5	3,75	6	75	
	Пряник	30	14,3	23,5	13,3	147,1	
Итого за полдник:		180	18,8	27,25	19,3	222,1	
Ужин	Пицца "Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296	г.Москва № 448
	Салат из моркови и яблок	40	0,35	2,09	3,15	32,76	г.Москва №41
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Москва № 412
Итого за ужин:		290	16,48	15,47	38,19	357,76	
Итого за день:		1575	200,12	76,08	173,72	1615,04	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,91	14,13	108,9	г.Перьмь №159
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	г.Москва № 414
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,92	5,13	11,33	109,7	г.Москва № 3
2 Завтрак	Сок	150	0,45		24,47	102	
Итого за завтрак:		490	11,03	11,04	60,56	390,6	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,67	2,96	6,39	52,9	г.Москва № 40
	Суп "Харчо"	200	1,49	4,23	10,7	107,65	г.Перьмь №66
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	6,88	4,88	30,92	195	г.Москва № 330
	Печень по - деревенски	120	3,29	3,7	14,42	135	г.Москва № 340
	Соус томатный с овощами	50	0,7	3,5	6,3	59,7	г.Москва № 356
	Компот из свежих груш	150	0,16		24,8	98	г.Москва №390
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	69,4	
Итого за обед:		720	15,83	19,75	106,89	717,65	
Полдник	Йогурт	150	4,2	3,75	6	75	
	Коржык молочный	40	3,45	4,43	29,18	166,4	г.Москва № 435
		910	23,48	27,93	142,07	959,05	
Итого за полдник:							
Ужин	Салат из капусты и моркови	40	1,01	1,72	10,76	62,31	г.Москва №21
	Пирожок с картофелем	45	2,94	3,53	17,82	114,75	г.Москва №437
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Москва № 412
Итого за ужин:		235	4,02	5,25	35,68	206,06	
Итого за день:		1675	41,17	44,7	251,67	1625,11	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшонная с изюмом	150	7,44	4,65	32,47	120,1	г.Москва №156
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,41	10,63	70	г.Москва № 414
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,92	5,13	11,33	109,7	г.Москва № 3
2 Завтрак	Апельсин	120	0,52		44,69	59,8	
Итого за завтрак:		460	14,22	12,19	99,12	359,6	
Обед	Салат из соленых огурцов и луком	60	0,46	4,8	3	47,46	г.Москва №20
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,84	4,08	11,63	94,6	г.Москва №69
	Картофельная запеканка с мясом	80	14,7	12,41	3,96	199,5	г.Москва № 308
	Соус томатный со сметаной	120	6,88	4,88	30,92	195	г.Москва № 373
	Компот из сухофруктов	150	0,11		20,61	83,1	г.Москва № 394
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	69,34	
Итого за обед:		620	29,21	26,85	93,14	736,34	
Полдник	Ацидофилин	150	4,5	1,5	6	75	
	Праник	22	2,29	1,15	16,9	125	
Итого за полдник:		172	6,79	2,65	22,9	200	
Ужин	Сырники из творога	100	8,03	6,69	13,97	234	г.Москва № 245
	Молоко сгущеное	20	1,01	1,72	10,76	62,31	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	25	г.Москва № 412
Итого за ужин:		270	9,11	8,41	31,83	321,31	
Итого за день:		1522	59,33	50,1	246,99	1617,25	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,84	3,36	21,76	132,65	г.Пермь №1167
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	г.Москва № 416
	Бутерброд с маслом	40	1,66	5,1	9,87	91,8	г.Москва № 6
2.Завтрак	Фрукт: Яблоко	100	0,3		16,31	68	
Итого за завтрак:		440	8,95	11,18	60,9	381,45	
Обед	Салат со свеклой и сыром	40	1,88	3,8	2,86	53,12	г.Москва № 322
	Щи со сметаной	200	1,9	4,72	6,68	76,7	г.Пермь № 81
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	г.Москва № 321
	Компот из брусники	150	0,1		20,25	82,05	г.Москва № 396
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	69,34	
Итого за обед:		620	24,1	23,98	79,57	648,81	
Полдник	Кисель	150	0,11		20,61	83,1	г.Москва № 397
	Ватрушка с творогом	40	4,61	2,74	14,59	101	г.Москва № 441
Итого за полдник:		190	4,72	2,74	35,2	184,1	
Ужин	Икра овощная	40	0,53	1,66	2,87	28,4	г.Москва № 56
	Рыба запеченная в омлете	95	13,88	10,85	5,47	174,98	г.Пермь № 218
	Чай с сахаром	150	0,04		6,99	28	г.Москва №411
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		305	16,03	12,71	24,99	278,72	
Итого за день:		1555	53,8	50,61	200,66	1493,08	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	5,58	3,49	24,36	151,13	г.Пермь №161
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	г.Москва № 414
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	5,13	11,33	109,7	г.Москва № 3
2 Завтрак	Фрукт: мандарин	100	0,4		9,5	42	
Итого за завтрак:		435	12,24	10,62	55,82	372,83	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,57	2,11	3,52	35,28	г.Москва № 38
	Бульон куриный с яйцом	200	6,53	5,29	0,63	76,2	г.Москва № 60
	Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	г.Москва № 327
	Картофель отварной с луком	120	2,29	3,46	23,02	113,88	г.Москва № 336
	Компот с черной смородины	150	0,14		20,13	81,6	г.Москва № 396
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	69,04	
Итого за обед:		630	23,63	21,94	72,16	563,34	
Полдник	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	
	Печенье	22	2,59	1,15	16,9	125	
Итого за полдник:		172	6,94	4,9	22,9	200	
Ужин	Рис отварной с овощами	120	2,78	3,97	25,05	147	г.Москва № 334
	Шницель рыбный натуральный	80	14,5	5,74	5,61	132,2	г.Москва № 274
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Москва № 412
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		370	18,93	9,91	47,42	355,54	
Итого за день:		1607	61,74	47,37	198,3	1491,71	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,69	3,55	18,51	125,3	г.Перьмь №155
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84	г.Москва № 415
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1,83	2,86	21,01	117,1	г.Москва № 2
2.Завтрак	Бананы	150	0,4		95	42	
Итого за завтрак:		490	8,07	7,87	150,02	368,4	
Обед	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,94	40,04	г.Москва № 55
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,67	72,6	г.Перьмь №86
	Макаронник с мясом	160	0	13,28	11,03	238,5	г.Москва № 223
	Соус томатный с овощами	50	0,73	3,55	6,3	59,95	г.Москва № 367
	Компот из яблок и лимонов	150	0,19		19,2	78,23	г.Перьмь № 400
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,84	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	69,4	
Итого за обед:		660	7,66	21,54	76,16	606,56	
Полдник	Сок фруктовый	150	4,2	3,75	6	92	
	Крендель сахарный	50	2,9	5,3	26,28	164,37	г.Москва №415
Итого за полдник:		200	7,1	9,05	32,28	256,37	
Ужин	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	г.Москва № 230
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	1,01	3,65	2,88	48,04	г.Перьмь №28
	Чай с сахаром	150	0,04		6,99	28	г.Москва №411
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		275	9,58	16,72	20,6	271,38	
Итого за день:		1625	32,41	55,18	279,06	1502,71	

№	День недели	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Понедельник	46,23	54,33	199,44	1480,39
2	Вторник	67,02	40,38	234,8	1567,35
3	Среда	65	50,24	186,61	1566,26
4	Четверг	51,77	43,98	183,34	1393,9
5	Пятница	200,12	76,08	173,72	1615,04
6	Понедельник	41,14	44,7	251,67	1525,11
7	Вторник	59,33	50,1	246,99	1617,25
8	Среда	53,8	50,61	200,66	1493,08
9	Четверг	61,74	47,37	198,3	1491,71
10	Пятница	32,41	55,18	279,06	1802,71
Итого		678,56	512,97	2154,59	15552,8
Итого за 10 дней среднее значение		67,856	51,297	215,459	1,555,28

Используемая литература

1. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 - 13
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях,
Под ред. М.П.Могильного и А.А.Тютельяна. Москва "Дели плюс" 2016г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций,
и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред. профессора А.Я.Перевалова. Пермь 2011г.

Разработала и составила: Л.П.Циммерман

