

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

СОГЛАСОВАНО

Председатель П.МАОУ "КСОШ-ДС"

 Е.В. Михалева

" " 2020г

Дата утверждения

М.П



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "КСОШ-ДС"

 К.Е. Данилов

" " 2020г

Дата утверждения

М.П



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

Пыть-Ях 2020 г.

1 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	161,13	г.Перьмь № 161
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	г.Москва № 227
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,92	5,13	11,33	109,7	г.Москва № 414
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,42	0,3	24,47	102	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		490	12,26	10,92	70,79	442,83	
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,27	3	1,6	39,48	г.Москва № 55
	Свекольник со сметаной	150	1,76	4,11	9,28	81,12	г.Перьмь № 65
	Печень по-деревенски	60	9,44	5,9	1,64	151,63	г.Перьмь № 204
	Макаронные изделия отварные	100	4,42	0,63	21,16	144,76	г.Москва № 335
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0,19	0,16	19,02	78,23	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:		560	20,3	14,48	75,72	611,9	
Полдник	Кисель	150	4,2	3,75	6	75	г.Москва № 419
	Булочка ванильная	40	2,8	3,14	22,6	158,29	г.Перьмь № 428
Итого за полдник:		190	7	6,89	28,6	233,29	
Ужин	Котлеты рыбные любительские(горбуша)	80	12,32	6,3	4,74	125	г.Москва №272
	Пюре картофельное	120	2,46	3,85	16,36	109,8	г.Москва № 339
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	6,99	29,1	г.Москва № 412
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		370	16,4	10,36	37,75	311,24	
Итого за день:		1610	55,96	42,65	212,86	1599,26	

2 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
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	г.Москва № 413
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,92	5,13	11,33	109,7	г.Москва № 3
2.Завтрак	Банан	100	1,5	1,1	21	89	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		440	13,05	13,06	58,11	400,3	
Обед	Салат из св. капусты с морковью	40	0,57	2,03	3,61	52,6	г.Москва № 21
	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,15	2,84	13,72	75,8	г.Москва № 88
	Шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,64	149	г.Москва № 299
	Пюре картофельное	130	2,46	3,85	16,36	109,8	г.Москва № 339
	Напиток клюквенный	150	0,23		16,62	78,9	г.Москва № 393
	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:		640	18,95	16,56	82,97	582,78	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	г.Москва № 420
	Печенье	40	2,62	4,88	24,7	153,14	г.Перьмь № 429
Итого за полдник:		190	6,97	8,63	31	229,14	
Ужин	Винегрет овощной	80	1,1	4,96	6,76	85,84	г.Москва № 46
	Рыба,запеченная в омлети	95	15,88	10,85	5,47	184,9	г.Перьмь №218
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	г.Москва № 412
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		345	18,63	16,02	28,99	347,08	
Итого за день:		1615	57,6	54,27	201,07	1559,3	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,9	3,45	27,66	153,78	г.Москва №183
	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 № 2
2-Завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		440	11,56	10,98	60,02	378,48	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,27	3	1,89	30,68	г.Москва № 145
	Суп лапша на курином бульоне	150	6,54	3,03	17,12	118,13	г.Москва № 85
	Плов из птицы	150	17,1	18,22	23,53	318,62	г.Москва № 322
	Компот из с/м вишни	150	0,34	0,08	25,5	20,5	г.Москва № 393
	Хлеб в/с	25	1,93	0,75	12,45	81,63	
	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	17,1	107	
Итого за обед:		565	29,48	25,68	97,59	676,56	
Полдник	Бифилайф	150	4,5	1,5	6	56	г.Москва № 420
	Булочка российская	40	2,57	3,04	21,64	124,16	г.Перьмь № 432
Итого за полдник:		190	7,07	4,54	27,64	180,16	
Ужин	Пудинг творожно яблочный	100	13,64	12,06	14,74	222	г.Москва № 247
	Молоко сгущенное	20	1,01	1,72	10,76	62,31	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	г.Москва № 412
							г.Перьмь № 90
Итого за ужин:		270	14,72	13,79	32,6	313,31	
Итого за день:		1465	62,83	54,99	217,85	1548,51	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,92	5,94	31,27	198	г.Москва №183
	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 № 2
2 Завтрак	Фрукт: груша	150	0,4		9,5	42	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		490	11,58	13,07	62,73	419,7	
Обед	Салат из св. помидоров и зеленым луком	40	1,2	2,51	1,89	32,76	г.Москва № 145
	Суп из овощей со сметаной	150	5,77	4,9	9,03	97,62	г.Москва № 85
	Рулет с луком и яйцом	60	17,46	16,15	5,87	129	г.Москва № 322
	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	100,12	г.Москва № 354
	Компот из свежих фруктов	150	0,34		25,5	103,95	г.Москва № 393
	Хлеб в/с	25	1,58	0,2	9,66	52,4	
	Хлеб украинский	50	2,64	0,48	13,36	85,6	
Итого за обед:		595	31,47	28,13	76,63	601,45	
Полдник	Снежок	150	4,5	3,75	6	75	г.Москва № 420
	Ватрушка с творогом	50	5,57	3,04	21,64	190	г.Москва № 441
Итого за полдник:		200	10,07	6,79	27,64	265	
Ужин	Салат витаминный	40	0,46	3,64	4,26	46,1	г.Москва № 247
	Омлет натуральный	100	11,32	15,06	6,56	202,24	г.Москва № 242
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Москва № 412
Итого за ужин:		290	11,85	18,7	17,92	277,34	
Итого за день:		1575	64,97	66,69	184,92	1563,49	

5 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
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	г.Москва № 416
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	5,13	11,33	109,7	г.Москва № 1
2-Завтрак	Черешня	100	0,3		16,95	75,3	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		435	11,99	10,7	59,11	389,54	
Обед	Салат со св. огурцов и зеленым луком	40	0,28	2,7	1,06	29,5	г.Москва № 55
	Рассольник домашний	150	1,88	4,84	10,38	92,55	г.Перьмь №63
	Биточки паровые	60	8,64	5,79	5,71	128,3	г.Москва № 306
	Рис отварной	100	2,78	3,97	25,05	167,8	г.Москва № 334
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	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:		560	18,31	18,19	79,47	595,83	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,15	76	г.Москва № 420
	Вафли	26	0,83	0,57	20,83	91	г.Москва №441
Итого за полдник:		176	5,18	4,32	26,98	167	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,75	3,14	4,73	49,14	г.Москва № 41
	Оладьи	100	8,52	11,71	51,4	340,17	г.Перьмь №421
	Молоко сгущеное	20	0,75	1,28	8,03	46,5	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Москва №410
Итого за ужин:		330	10,09	16,13	71,26	464,81	
Итого за день:		1501	45,57	49,34	236,82	1617,18	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,58	3,49	24,36	151,13	г.Перьмь №159
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	г.Москва № 414
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1,83	2,86	21,01	117,1	г.Москва № 2
2.Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,31	68	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		440	10,86	9,27	74,64	425,23	
Обед	Салат из св.капусты	40	0,53	0,1	5,06	35,64	г.Москва № 40
	Борщ "Сибирский" со сметаной	150	2,84	4,08	11,63	87,62	г.Перьмь №66
	Жаркое по - домашнему	170	20,8	15,33	18,5	205	г.Москва № 312
	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,25	0,21	25,35	104,3	г.Москва № 340
	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	28,64	20,4	83,56	549,24	
Полдник	Бифидок	150	5	6	7,6	91	г.Москва № 419
	Ватрушка " Лакомка"	50	8,61	10,88	15,47	194,16	г.Москва №415
Итого за полдник:		200	13,61	16,88	23,07	285,16	
Ужин	Картофельное пюре	130	2,46	3,85	16,36	109,8	г.Москва № 333
	Рыба ,тушенная с овощами	100	13,78	9,59	5,56	163,6	г.Перьмь №261
	Салат из помидоров	40	0,29	3,02	1,13	32,76	г.Москва №412
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		440	18,18	16,66	39,81	382,5	
Итого за день:		1700	71,29	63,21	221,08	1642,13	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,9	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 № 2
2 Завтрак	Абрикосы	100	1,3	0,2	13,5	61,5	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		440	12,46	11,24	49,59	350,1	
Обед	Салат из помидоров со сладким перцем	40	0,32	3	1,73	36,48	г.Москва № 40
	Суп "Харчо"	150	1,49	4,23	10,7	107,65	г.Перьмь №66
	Котлеты из говядины	70	9,32	7,07	9,64	149,5	г.Москва № 312
	Пюре картофельное с морковью	120	3,29	3,7	14,42	135	г.Москва № 340
	Компот из свежих груш	150	0,12		18,06	92	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:		590	18,76	18,68	77,57	637,37	
Полдник	Йогурт	150	4,2	3,75	6	75	г.Москва № 419
	Коржык молочный	40	3,45	4,43	29,18	166,4	г.Москва №415
Итого за полдник:		190	7,65	8,18	35,18	241,4	
Ужин	Сырники из творога	100	9,3	8,7	6,38	199	г.Москва № 333
	Сметана	20	1,01	1,72	10,76	62,31	г.Перьмь №261
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Москва №412
Итого за ужин:		270	10,38	10,42	24,24	290,31	
Итого за день:		1490	49,25	48,52	186,58	1519,18	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	7,44	4,65	32,47	120,1	г.Москва №100
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,41	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	Яблоки	120	0,52		44,69	59,8	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		460	14,22	12,19	99,12	359,6	
Обед	Салат из свежих помидоров с зеленью	60	0,46	4,8	3	47,46	г.Перьмь №20
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,84	4,08	11,63	94,6	г.Москва №69
	Гуляш из отварного мяса	80	14,7	12,41	3,96	199,5	г.Москва № 327
	Каша гречневая	120	6,88	4,88	30,92	195	г.Москва № 340
	Компот из свежих ягод	150	0,11		20,61	83,1	г.Москва № 390
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	69,34	
Итого за обед:		620	29,21	26,85	93,14	736,34	
Полдник	Ацидофилин	150	4,5	1,5	6	75	г.Москва № 419
	Пряник	22	2,29	1,15	16,9	125	г.Москва №415
Итого за полдник:		172	6,79	2,65	22,9	200	
Ужин	Пицца "Детская"	100	8,03	6,69	13,97	250	г.Москва № 333
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07		7,1	29	г.Перьмь №261
Итого за ужин:		250	8,1	6,69	21,07	279	
Итого за день:		1502	58,32	48,38	236,23	1574,94	

9 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	135,3	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	г.Москва № 2
2 Завтрак	Груши	150	0,4		95	42	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		490	8,26	8,41	145,15	364,3	
Обед	Салат из капусты,помидоров и сладкого перца	40	0,91	4,01	1,43	43,64	г.Москва № 40
	Щи со свежей капусты сметаной	150	1,36	3,86	5,35	68,8	г.Перьмь №66
	Мясо тушеное с овощами в соусе	80	16,2	13,28	11,03	238,5	г.Москва № 312
	Каша перловая	100	3,57	3,48	2,97	156,9	г.Москва № 340
	Компот из свежих абрикосов	150	0,27		17,67	83,1	г.Москва № 390
	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:		580	26,53	25,31	61,47	708,18	
Полдник	Снежок	150	4,2	3,75	6	92	г.Москва № 419
	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	Суп с рыбными консервами	150	6,88	6,73	11,47	133,8	г.Москва № 333
	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63	г.Перьмь №261
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	г.Москва №412
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		360	13,61	11,54	28,51	273,14	
Итого за день:		1630	55,5	54,31	267,41	1601,99	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,9	3,45	27,66	164,47	г.Перьмь №159
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	89	г.Москва № 414
	Бутерброд с маслом	30	1,66	5,1	9,87	91,81	г.Москва № 2
2 Завтрак	Черешня	100	1,1		12,3	52	г.Москва № 82
Итого за завтрак:		430	10	10,55	60,46	397,28	
Обед	Салат из капусты с морковью и яблоками	40	0,55	3,66	2,41	61,6	г.Москва № 40
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,96	4,8	12,16	109,68	г.Перьмь №66
	Плов из говядины	160	15,6	13,6	19,74	273,75	г.Москва № 312
	Сок фруктовый	150	0,5		20,8	99,2	г.Москва № 390
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	13,36	69,34	
Итого за обед:		560	22,83	22,74	78,13	660,91	
Полдник	Кефир	150	4,5	3,75	7,2	81	г.Москва № 419
	Ватрушки с повидлом	40	2,23	1,49	22,06	150	г.Москва №415
Итого за полдник:		190	6,73	5,24	29,26	231	
Ужин	Салат из помидоров	40	0,46	2,48	1,89	31,64	г.Москва № 333
	Омлет с сыром	80	6,95	12,87	1,07	184	г.Перьмь №261
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	г.Москва №412
	Хлеб в/с	20	1,58	0,2	9,66	47,34	
Итого за ужин:		290	9,06	15,56	19,72	291,98	
Итого за день:		1470	48,62	54,09	187,57	1581,17	

№	День недели	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	Понедельник	55,96	42,65	212,86	1599,26
2	Вторник	57,6	54,27	201,07	1559,3
3	Среда	62,83	54,99	217,85	1548,51
4	Четверг	64,97	66,69	184,92	1563,49
5	Пятница	45,57	49,34	236,82	1617,18
6	Понедельник	71,29	63,21	221,08	1642,13
7	Вторник	49,25	48,52	186,58	1519,18
8	Среда	58,32	48,38	236,23	1574,94
9	Четверг	55,5	54,31	267,41	1601,99
10	Пятница	48,62	54,09	187,57	1581,17
Итого		569,91	536,45	2152,39	15807,15
Итого за 10 дней среднее значение		56,991	53,645	215,239	1580,715

Используемая литература

1. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 - 13
2. Сборник рецептур 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, рецептур 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

