



ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 46 «СВЕТЛЯЧОК»
для детей от 1,5 до 3 лет**

**составлено на основе сборника
технологических нормативов, рецептур блюд и
кулинарных изделий для дошкольных организаций и
детских оздоровительных учреждений под общей
редакцией профессора А.Я. Перевалова
изд. 5-е с дополнениями, 2011 г.,
изд. 7-е с дополнениями 2014г.
Уральский региональный центр питания.**

Рубцовск, 2019

1д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витам. С	№ Рецеп.
Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,38	7,28	27,51	181,61	4,34	307
Бутерброд с повидлом или джемом	37	3,84	2,11	16,27	93,39	0,10	497,498
Чай с сахаром	150	-	-	6,8	75,0	0,0	381,382
2-й ЗАВТРАК							
10ч - Сок, напиток, нектар	150	0,40	0,1	9,8	85,0	2,0	408
					435,0		
ОБЕД							
Икра свекольная	40	1,26	0,7	2,55	15,92	1,31	152
Борщ из свежей капусты с картофелем	150	2,07	2,37	4,66	74,28	3,31	62
Рагу из птицы	150	11,19	12,97	30,68	211,12	0,50	290
Хлеб "Ржано- пшеничный"	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,0	
Компот из смеси с/фруктов	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	399
					490,0		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	60	8,8	6,35	26,69	214,45	0,0	429
Суп крестьянский с крупой	150	4,34	8,57	11,74	88,4	3,0	74
Хлеб "Пшеничный"	30	2,31	0,15	14,93	78	0,0	
Кефир, ряженка	150	4,2	3,3	6,14	70,89	1,05	406
Фрукты	95	0,40	0,40	10,4	45,0	2,5	90
					496,74		
Всего:		48,69	45,8	208,64	1421,74	18,22	

2д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	Ккал	Витам. С	№ Рецеп.
Каша ячневая молочная вязкая	150	5,42	7,31	20,19	134,54	0,21	168
Бутерброд с сыром	37	1,24	2,83	28,42	103,67	0,04	492,493
Какао с молоком	150	1,96	0,34	14	88,72	0,49	387,388
2-й ЗАВТРАК							
10ч –Фрукты	95	0,40	0,40	9,8	85,00	2,0	90
					411,93		
ОБЕД							
Морковь отварная	50	0,56	1,88	2,43	28,79	1,67	310
Свекольник	150	1,32	3,08	6,96	80,84	5,73	65
Шницель	50	7,61	11,23	11,51	146,2	0,10	255
Пюре из гороха с маслом	100	6,48	2,01	21	65,92	0,0	180
Хлеб "Ржано- пшеничный»	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,0	
Кисель из яблок сушёных	150	0,42	-	9,55	68,34	0,18	397
					494,89		
УПЛОТНЁНЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	80	7,39	8,21	23,62	175,39	0,28	335,201
Суп картофельный с клецками	150	4,2	8,29	16,14	159,9	3,05	69
Хлеб "Пшеничный"	30	2,31	0,9	14,93	78	0,0	
Кефир, ряженка	150	4,2	3,3	6,14	70,89	1,05	406
					491,08		
Всего:		46,99	51,38	215,01	1427,6	19,3	

Зд 1-й ЗАВТРАК	Вых	Б	Ж	У	ККАЛ	Витам. С	№ Рецеп.
Омлет натуральный	80	4,53	4,88	12,49	89,21	0,21	188
Бутерброд с маслом	37	3,84	2,12	14,93	102,06	0,10	495,496
Кофейный напиток с молоком	150	0,75	0,8	10,85	119,73	0,75	391,392
Конфета	12	0,32	1,72	14,8	24,52	0,0	
2-й ЗАВТРАК							
10ч -сок ,напиток, нектар	150	0,40	0,1	9,8	85,0	0,0	408
					420,52		
ОБЕД							
Зеленый горошек консерв.	40	1,26	0,08	2,55	15,92	1,1	329
Щи из свежей капусты с картофелем	150	6,52	9,28	15,48	107,42	5,0	82
Биточки рыбные со сметанным соусом	90	7,86	5,98	3,99	112,34	0,58	226
Каша перловая вязкая	90	2,18	3,05	20,98	141,07	0,66	258 Изд.7
Хлеб «Ржано- пшеничный»	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,0	
Компот из плодов или ягод сушёных	150	0,26	-	13,83	50,33	0,11	403
					531,88		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Ватрушка с овощным сладким фаршем	60	7,37	9,85	24,28	200,78	0,0	450
Суп картофельный с бобовыми	150	2,49	3,15	10,1	101,0	0,8	67,68
Хлеб «Пшеничный»	30	2,31	0,9	14,93	78	0,0	
Кефир, ряженка	150	4,2	3,29	6,14	70,89	2,05	406
Фрукты	95	0,40	0,40	10,4	45,0	2,5	90
					495,67		
Всего:		47,77	47,1	215,47	1448,07	14,86	

4д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витам. С	№ Рецеп.
Каша кукурузная молочная жидкая	150	5,58	3,49	28,10	85,75	0,21	161
Бутерброд с джемом или повидлом	37	1,24	2,83	13,42	100,07	0,04	497,498
Чай с молоком	150	1,0	1,0	16,58	146,68	0,0	384,385, 386
2-й ЗАВТРАК							
10ч - Фрукты	80	0,40	0,40	10,4	85,0	2,5	90
					417,5		
ОБЕД							
Свекла отварная	50	0,56	2,5	2,43	38,42	1,7	310
Суп-лапша домашняя	150	1,79	2,03	5,66	113,3	1,76	75
Котлета	50	9,5	16,8	5,9	120	0,5	255
Капуста тушеная	100	2,62	3,23	10,23	107,67	5,81	311
Хлеб "Ржано- пшеничный"	40	3,08	1,2	19,9	104,8	0,0	
Кисель из яблок	150	0,20	-	8,12	23,27	0,18	520 изд,7
					497,46		
УПЛОТНЁНЫЙ ПОЛДНИК							
Сырники из творога запеченные с молочным соусом	100	11,77	6,41	38,99	200,7	0,33	203
Суп из овощей	150	1,33	3,71	14,17	100,71	3,2	66
Хлеб "Пшеничный"	30	2,31	0,9	14,93	78	0,0	
Ряженка (Кефир)	150	4,2	3,3	6,14	70,89	1,05	406
					495,3		
Всего:		45,98	48,2	205,37	1410,26	17,28	

5д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витам. С	№ Рецеп.
Каша пшённая молочная жидкая	150	4,90	3,45	24,27	161,25	0,85	165
Бутерброды с сыром	37	0,84	2,3	14,93	100,07	0,10	492,493
Молоко кипячённое	150	2,09	2,5	6,85	67,92	0,75	405
2-й ЗАВТРАК							
10ч -сок ,напиток, нектар	200	0,40	0,1	10,40	85,0	10,0	408
					414,24		
ОБЕД							
Морковь отварная	50	0,56	0,83	2,43	38,42	1,67	310
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,4	5,75	11,91	107,81	2,0	155 изд,7
Голубцы ленивые с томатным соусом	80	10,58	15,45	22,57	164,5	1,79	244
Картофель отварной	70	1,3	2,03	10,99	71,4	0,0	314
Хлеб "Ржано-пшеничный"	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,0	
Компот из смеси с\фруктов	150	0,26	-	12,33	50,33	0,11	399
					537,26		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Печенье, вафли, пряник	12	4,46	2,23	24,34	142,31	0,0	
Суп из овощей с фасолью	150	7,57	10,86	12,56	158,64	2,79	148 изд,7
Хлеб "Пшеничный"	30	2,31	0,9	14,93	78	0,0	
Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	187
Кефир, ряженка	150	4,2	3,3	6,14	70,89	1,05	406
Фрукты	95	0,40	0,40	10,4	45,0	3,5	90
					557,84		
Всего:		53,45	56,2	205,27	1509,34	16,61	

бд 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витам. С	№ Рецеп.
Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	3,84	3,36	21,76	146,03	1,14	298
Закрытые бутерброды с сыром	37	4,41	3,19	14,93	111,3	0,1	499
Чай с сахаром	150	0,05	0,03	14,63	67,92	0,0	381,382
Конфета	12	0,8	7,9	10,26	93,8	0,0	-
2-й ЗАВТРАК							
10 ч - сок ,напиток, нектар	200	0,40	0,1	10,40	85,0	2,0	408
					504,05		
ОБЕД							
Зеленый горошек консерв.	40	1,26	0,08	2,55	15,36	1,1	329
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	7,72	9,28	17,48	75,42	5,0	70
Мясо тушеное	50	6,79	6,4	2,75	93,77	0,5	257
Картофельное пюре	100	1,33	4,63	25,79	136,83	2,9	317
Хлеб "Ржано-пшеничный"	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,0	
Компот из яблок сушёных	150	0,42	-	7,55	83,88	0,11	397
					510,06		
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная	70	4,94	5,27	17,54	224,03	0,0	436
Свекольник	150	6,20	7,64	14,80	92,84,84	2,79	65
Хлеб «Пшеничный»	30	2,31	0,9	14,93	78	0,0	
Кефир, ряженка	150	4,2	3,3	6,14	70,89	1,05	406
Фрукты	95	0,40	0,40	10,4	45,0	2,5	90
					510,76		
Всего:		48,15	53,98	211,83	1524,87	19,19	

7д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витам. С	№ Рецеп.
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	3,36	32,84	143,7	0,23	160
Бутерброды с маслом	37	1,24	2,3	10,42	100,07	0,04	495,496
Какао с молоком	150	2,18	0,5	15,56	90,09	0,3	388
2-й ЗАВТРАК							
10ч -Фрукты	95	0,40	0,40	10,40	85,0	10,0	90
					418,86		
ОБЕД							
Икра свекольная	50	0,56	1,92	2,43	28,79	1,64	152,328
Борщ из свежей капусты с картофелем	150	4,46	3,62	12,50	84,04	2,42	62
Плов из отварной птицы	150	12	21,9	28,4	217,8	0,98	289
Хлеб "Ржано-пшеничный"	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,0	
Компот из плодов или ягод сушёных	150	0,20	-	23,12	93,27	0,18	403
					528,7		
УПОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка морковная с творогом с молочным соусом	100	8,0	3,91	12,22	189,62	0,58	196
Суп с крупой	150	6,27	5,7	15,8	77,1	2,64	161 изд7
Хлеб "Пшеничный"	30	2,31	0,9	14,93	78	0,0	
Кефир, ряженка	150	4,2	3,29	6,14	70,89	1,05	406
					500,61		
Всего:		49,95	49,40	215,08	1448,17	22,56	

8д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витам. С	№ Рецеп.
Каша полтавская молочная жидкая	150	5,58	3,49	25,96	163,81	0,21	161
Бутерброды с джемом или полвидлом	37	0,8	2,3	14,93	100,07	0,10	497,498
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75	391
2-й ЗАВТРАК							
10ч -сок ,напиток, нектар	150	0,40	0,1	10,40	85,0	10,0	408
					416,8		
ОБЕД							
Морковь отварная	50	0,56	1,88	2,43	28,79	1,67	310
Суп картофельный с бобовыми	150	9,85	16,02	40,57	49,10	3,49	67,68
Биточки	50	7,45	6,23	9,87	118,65	0,08	255
Свекла , тушенная в сметанном соусе	100	1,51	5,38	13,85	90,69	2,4	324
Хлеб "Ржано-пшеничный"	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,0	
Кисель из яблок	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	520 изд,7
					475,91		
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	50	3,28	6,09	30,88	184,31	0,0	429
Рыба, запеченная в омлете	80	17,24	10,14	10,64	163,03	1,37	218
Хлеб «Пшеничный»	30	2,31	0,9	14,93	78	0,0	
Кефир, ряженка	150	4,2	3,3	6,14	70,89	1,05	406
Фрукты	80	0,40	0,40	10,4	45,0	2,5	90
					541,23		
Всего:		59,17	57,76	246,32	1433,94	23,73	

9д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витам. С	№ Рецеп.
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	4,75	4,5	25,34	156,97	0,23	162
Бутерброд с сыром	37	1,24	2,83	10,34	102	0,04	492,493
Чай с молоком	150	1,03	0,84	11,96	99,72	0,49	384,385
2-й ЗАВТРАК							
10ч -Фрукты	95	0,40	0,40	10,40	85,0	10,0	90
					443,69		
ОБЕД							
Зеленый горошке консер.	50	0,56	1,88	2,43	28,79	1,3	329
Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,08	3,88	10,92	129,46	1,03	82
Шницель с соусом томатным с овощами	50	6,5	8,45	8,63	109,63	0,10	255, 355,356
Макаронные изделия	100	2,01	4,28	12,1	104,83	0,0	297 изд,7
Хлеб "Ржано-пшеничный"	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,0	
Компот из смеси с/фруктов	150	0,20	-	8,12	22,27	0,18	399
					499,78		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Вареники ленивые	100	14,78	7,94	35,07	165,39	0,2	207
Рагу из овощей	100	1,47	2,05	8,34	150,83	0,13	95
Хлеб "Пшеничный"	30	2,31	0,9	14,93	78	0,0	
Кефир (ряженка)	150	4,2	3,3	6,14	70,89	1,05	406
					510,11		
Всего:		45,01	42,85	196,04	1453,58	17,25	

10д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витам. С	№ Рецеп.
Каша рисовая молочная жидкая	150	5,20	5,48	20,34	159,65	0,85	167
Бутерброды с маслом	37	3,84	2,83	14,93	102,06	0,10	495,496
Молоко кипяченое	150	0,75	0,6	10,85	79,92	1,0	405
2-й ЗАВТРАК							
10ч -сок ,напиток, нектар	150	0,40	0,1	10,40	85,0	10,0	408
					426,63		
ОБЕД							
Свекла отварная	50	0,56	0,83	2,43	38,42	1,7	310
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,04	3,78	10,66	94,78	2,7	71
Котлета рыбная со сметанным соусом	90	8,78	2,7	20,5	94,15	0,09	226/340
Каша ячневая вязкая	100	2,82	9,4	18,62	128,38	1,2	260
Хлеб "Ржано-пшеничный"	40	3,08	1,2	19,59	104,8	0,0	
Компот из плодов или яблок сушёных	150	0,42	-	10,55	43,88	0,11	403
					504,41		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Вафли, печенье ,пряники	10	1,46	12,09	32,35	200,95	0,0	
Омлет натуральный	80	9,53	8,95	13,22	148,33	0,0	188
Хлеб "Пшеничный"	30	2,31	0,9	14,93	78	0,0	
Кефир (ряженка)	150	4,2	3,29	6,14	70,89	1,05	406
Фрукты	95	0,40	0,40	10,4	45,0	2,5	90
					543,17		
Всего:		49,79	52,85	230,33	1474,21	21,3	
ИТОГО за 10 дней		494,95	505,52	2049,36	14552	190,3	
Среднее значение за 10 дней		49,5	50,5	204,95	1455,2	19,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности		4,0	4,0	12,57			