

Согласовано:

Начальник управления образования администрации муниципального образования Кореновского района



*С.М. Батор*  
14.09.2021 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОБУ детский сад № 13 администрации муниципального образования Кореновского района



*Т.И. Недосека*

### ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных учреждений с 8-10 часовым пребыванием детей от 1-3 лет  
МО Кореновский район

Разработал специалист 1 категории: И. В. Колесникова

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Дети 1-3 лет (8-10ч)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Хлеб пшеничный Чай с лимоном	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>7,64</b>	<b>31,55</b>	<b>393</b>
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	332	8,18	10,80	41,45	296,42	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,76</b>	<b>44,65</b>	<b>369</b>
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,69	5,93	12,27	109,81	85
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	5,24	5,94	5,98	98,32	287
	Свекла тушеная	110	1,88	2,33	13,91	96,95	161
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	19,22	90,48	398
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>518</b>	<b>11,36</b>	<b>14,88</b>	<b>73,02</b>	<b>494,46</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки с капустой	60	3,35	3,23	25,81	151,93	454
	Какао с молоком	150	4,54	4,44	12,15	108,52	397
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>7,89</b>	<b>7,67</b>	<b>37,96</b>	<b>260,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1155</b>	<b>27,81</b>	<b>33,35</b>	<b>163,19</b>	<b>1095,98</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Чай с лимоном	150	0,04	0,00	7,64	31,55	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>326</b>	<b>7,28</b>	<b>9,06</b>	<b>41,45</b>	<b>277,16</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок Фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	3993
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>19,95</b>	<b>72</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,56	6,17	8,92	97,98	57
	Плов из птицы	150	15,36	18,81	28,26	344,42	304
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,00	11,73	47,55	372
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>538</b>	<b>19,43</b>	<b>25,49</b>	<b>71,55</b>	<b>594,45</b>	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	0,80	1,76	14,40	67,64	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6,02</b>	<b>6,26</b>	<b>22,68</b>	<b>162,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1214</b>	<b>32,88</b>	<b>41,00</b>	<b>155,63</b>	<b>1105,75</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	120	12,71	5,42	13,50	153,66	236
	Соус сметанный сладкий	15	0,65	1,12	3,50	19,18	117
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701

	Чай с сахаром.	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>307</b>	<b>14,46</b>	<b>6,83</b>	<b>33,12</b>	<b>244,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,76</b>	<b>44,65</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп гороховый	150	3,35	4,88	13,59	112,19	37
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,00	0,26	9,20	43,14	115
	Печень или мясо тушеные в соусе	60	10,13	5,14	4,58	105,81	524
	Пюре картофельное	110	3,12	3,75	17,46	116,08	321
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202.
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Кисель из сока натурального	150	0,08	0,04	21,42	86,52	382
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>556</b>	<b>18,94</b>	<b>14,29</b>	<b>78,77</b>	<b>520,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	80	2,91	4,73	40,87	194,37	473
	Кофейный напиток с молоком	150	4,93	4,02	15,60	118,29	395
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>7,84</b>	<b>8,75</b>	<b>56,47</b>	<b>312,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1188</b>	<b>41,62</b>	<b>29,87</b>	<b>179,12</b>	<b>1122,42</b>	
	День 4						
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	130	7,85	8,22	4,12	140,04	215
	Икра кабачковая промышленного производства	40	0,60	1,20	2,89	24,78	53a
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Какао с молоком	150	4,54	4,44	12,15	108,52	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>352</b>	<b>15,02</b>	<b>18,79</b>	<b>29,33</b>	<b>366,49</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,76</b>	<b>44,65</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп жарчо	150	1,33	5,40	12,60	105,17	801/1
	Котлеты, биточки, шинцели рубленые	60	5,32	5,28	10,62	125,1	282
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2,52	3,45	7,79	72,64	336/1
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,70	0,15	23,40	96,48	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>518</b>	<b>11,91</b>	<b>14,75</b>	<b>76,05</b>	<b>498,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	20	0,80	1,76	14,40	67,64	703
	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6,02</b>	<b>6,26</b>	<b>22,68</b>	<b>162,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1165</b>	<b>33,33</b>	<b>39,80</b>	<b>138,82</b>	<b>1071,57</b>	
	День 5						
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,76	5,40	17,05	139,89	93
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>332</b>	<b>7,79</b>	<b>10,33</b>	<b>33,22</b>	<b>257,07</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,76</b>	<b>44,65</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,15	4,71	8,98	84,09	76/1
	Жаркое по-домашнему	150	9,55	12,90	15,57	216,66	276
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202.
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Сок фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	398a
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>538</b>	<b>13,21</b>	<b>18,31</b>	<b>67,14</b>	<b>477,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Слойка с повидлом	60	3,36	7,69	28,58	195,9	463

	Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>8,58</b>	<b>12,19</b>	<b>36,86</b>	<b>290,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1205</b>	<b>29,96</b>	<b>40,83</b>	<b>147,98</b>	<b>1069,37</b>	
День 8							
<b>ЗАВТРАК</b>	Шарлотка с яблоками	130	2,09	9,68	43,80	269,75	136
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>306</b>	<b>3,22</b>	<b>12,87</b>	<b>59,97</b>	<b>367,67</b>	
<b>ЗАВТРАК 2   Сок фруктовый</b>		150	0,15	0,19	19,95	72	3993
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>19,95</b>	<b>72</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,68	3,59	12,42	89,24	82
	Капуста, тушенная с мясом	150	9,23	7,59	10,45	169	138/1
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	19,22	90,48	398
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>498</b>	<b>13,46</b>	<b>11,86</b>	<b>63,73</b>	<b>447,62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые (отварные) со сметаной	100	8,04	6,18	25,70	194,35	230
	Кофейный напиток с молоком	150	4,93	4,02	15,60	118,29	395
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>12,97</b>	<b>10,20</b>	<b>41,30</b>	<b>312,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1204</b>	<b>29,80</b>	<b>35,12</b>	<b>184,95</b>	<b>1199,93</b>	
День 7							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная с крупой	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>332</b>	<b>8,14</b>	<b>10,80</b>	<b>39,81</b>	<b>288,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2   Фрукты свежие</b>		95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,76</b>	<b>44,65</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,56	6,17	8,92	97,98	57
	Азу с мясом, курицы	150	10,41	14,66	15,75	236,54	529/1
	Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202.
	Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,00	11,73	47,55	372
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>538</b>	<b>14,48</b>	<b>21,34</b>	<b>59,04</b>	<b>486,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки с тушеным яблоком	60	3,52	1,99	28,09	144,18	454/1
	Чай с молоком	150	2,18	1,88	10,95	69,38	394
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>5,70</b>	<b>3,87</b>	<b>39,04</b>	<b>213,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1175</b>	<b>28,70</b>	<b>36,01</b>	<b>148,65</b>	<b>1033,68</b>	
День 8							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	130	7,85	8,22	4,12	140,04	215
	Икра кабачковая промышленного производства	40	0,60	1,20	2,89	24,78	53a
	Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
	Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
	Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
	Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>352</b>	<b>10,48</b>	<b>14,35</b>	<b>23,18</b>	<b>282</b>	
<b>ЗАВТРАК 2   Фрукты свежие</b>		95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,76</b>	<b>44,65</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп рыбный с яйцом	150	4,44	4,41	10,77	101,08	19/1
	Голубцы ленивые	60	4,42	6,37	5,93	101,4	298

Икра свекольная или из свежих кабачков	110	1,75	3,42	12,80	84,56	54
Сок фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	3993
Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>518</b>	<b>12,80</b>	<b>14,86</b>	<b>71,09</b>	<b>457,94</b>	
Рогалики с повидлом	60	4,14	3,14	37,71	193,39	459/1
Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>9,36</b>	<b>7,64</b>	<b>45,99</b>	<b>287,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1205</b>	<b>33,02</b>	<b>36,85</b>	<b>151,02</b>	<b>1072,48</b>	
День 9						
КАША	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
Масло (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	6
Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>326</b>	<b>7,24</b>	<b>9,06</b>	<b>39,81</b>	<b>269,64</b>	
ЗАВТРАК 2 Сок фруктовый	150	0,15	0,19	19,95	72	3993
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>19,95</b>	<b>72</b>	
СУП	150	1,38	5,41	9,69	93,85	78
Гуляш из отварного мяса	50	4,39	6,04	1,72	79,15	277
Рагу из овощей (2 вариант)	110	1,97	2,44	9,82	70,06	18/3
Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
Кисель из свежих фруктов	150	0,14	0,00	12,38	50,04	336 а
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>508</b>	<b>9,92</b>	<b>14,36</b>	<b>55,25</b>	<b>392</b>	
Сырники из творога с повидлом	100	9,20	5,32	30,67	204,96	231/1
Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>14,42</b>	<b>9,82</b>	<b>38,95</b>	<b>299,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1264</b>	<b>31,73</b>	<b>33,43</b>	<b>153,96</b>	<b>1033,1</b>	
День 10						
КАША	150	6,11	5,87	23,64	171,72	2/41
Сыр (порциями)	6	0,90	1,74	0,00	19,26	7
Чай с сахаром,	150	0,00	0,00	6,00	24,03	392
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>328</b>	<b>8,11</b>	<b>7,90</b>	<b>39,76</b>	<b>262,46</b>	
ЗАВТРАК 2 Плоды свежие	95	0,38	0,00	10,76	44,65	369
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>10,76</b>	<b>44,65</b>	
БОРЩ	150	1,56	6,17	8,92	97,98	57
Шницель рыбный натуральный	60	7,01	4,27	3,61	80,98	258
Пюре картофельное	110	3,12	3,75	17,46	116,08	321
Овощи по - сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	202
Хлеб ржаной	26	0,94	0,18	11,52	51,45	700
Хлеб пшеничный	22	1,10	0,29	10,12	47,45	701
Компот из сушеных фруктов	150	0,70	0,15	23,40	96,48	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>558</b>	<b>14,75</b>	<b>14,85</b>	<b>76,03</b>	<b>496,02</b>	
Кондитерское изделие	20	0,80	1,76	14,40	67,64	703
Молоко кипяченое или кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	8,28	94,5	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>6,02</b>	<b>6,26</b>	<b>22,68</b>	<b>162,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1181</b>	<b>29,26</b>	<b>29,01</b>	<b>149,23</b>	<b>965,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>11956</b>	<b>318,11</b>	<b>355,27</b>	<b>1572,55</b>	<b>10769,55</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1195,6</b>	<b>31,81</b>	<b>35,53</b>	<b>157,26</b>	<b>1076,955</b>	

Норма соли на 1 человека 2,25 г в день.  
22,5 г на 10 дней

Вес 1 яйца считать приблизительно 40г.

Списание картофеля производить согласно сезону:

С 01.09 по 31.10 K= 1,334  
С 01.11 по 31.12 K= 1,434  
С 01.01 по 28.02 K= 1,542  
С 29.02 по 01.09 K= 1,667

Брутто = K\* Нетто

Овощи соленные и квашеные не более 10% от общего количества овощей ( 1 раз в 10 дней)

Химический состав за период (в среднем за день)  
№ п/п

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
31,80	35,50	157,00	1076	0,84	1,278	103	1,15	0,94	651	825	193	12
31,50	35,25	152,25	1050	0,6	0,675	33,75	0,3375	7,5	600	525	60	5
						K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
						2058	0,066	0,0435	0,2928			
						300	0,0525	0,0018	0,825			

Норма по СанПиН

Норма по СанПиН