

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА САКИ

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования

 **Перерва М.С.**

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
1,5-3 лет, посещающих МБДОУ города Саки с 10,5 часовым
пребыванием**

на летне-осенний период

Вариант А

1 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (манка)	160	4,164	4,062	13,136	105,76	0,728
414	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
1	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого за прием пищи:		350	8,954	13,61	38,386	311,76	1,708
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи:		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
14	салат из свежих помидоров с луком	60	0,678	3,711	2,83	47,46	12,252
86	суп картофельный с крупой	200	1,578	2,186	11,664	72,6	6,6
335	макаронные изделия отварные	80	2,942	2,408	14,104	89,84	0
299	котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
390	компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,28
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		580	16,738	15,86	69,888	488,7	20,222
ПОЛДНИК							
487	полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,9	223	0,03
419	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итого за прием пищи:		200	7,49	14,77	36,48	308	2,08
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1305	33,957	44,712	162,124	1186,96	35,51

2 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
ЗАВТРАК							
100	суп молочный с макаронными изделиями	160	4,165	4,062	13,136	105,76	0,728
416	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
3	бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
39	салат из морковки с яблоком	40	0,38	2,868	4,176	46,644	2,236
Итого за прием пищи:		395	12,425	16,53	44,832	380,404	4,234
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
Итого за прием пищи:		75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
ОБЕД							
71 шк	огурец свежий	50	0,35	0,05	0	6	2,45
87	суп картофельный с бобовыми	200	4,094	4,276	12,91	106,6	4,65
143	капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37
274	щницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83
401	кисель из повидла, джема, варенья	150	0,066	0	16,695	67,05	0,055
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,26	34,8	0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		605	18,71	11,21	65,935	443,05	25,355
ПОЛДНИК							
81	пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
420	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
Итого за прием пищи:		260	17,37	14,14	20,48	283,95	0,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1335	48,88	41,956	138,817	1141,904	31,969

3 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (рис)	160	3,854	4,062	13,466	105,92	0,728
414	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	45	2,46	3,93	21,72	132	0,24
42	салат из моркови	40	0,499	0,038	4,646	20,92	1,92
Итого за прием пищи:		395	9,153	10,03	50,462	328,84	3,868
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи:		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
14	салат из свежих помидоров с луком	60	0,678	3,711	2,83	47,46	12,252
41	суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	104,54	5,9
339	картофельное пюре	120	2,452	3,84	16,351	109,8	14,525
102	печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52
390	компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,28
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,26	34,8	0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		675	33,63	14,55	70,861	557,91	34,477
ПОЛДНИК							
229	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1
126	икра кабачковая	40	0,362	1,881	2,37	27,84	2,204
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
Итого за прием пищи:		255	6,257	15,97	13,445	194,275	3,724
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,815	41,017	152,138	1159,525	53,569

4 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	160	4,739	4,746	14,342	119,04	0,728
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	45	2,46	3,93	21,72	132	0,24
Итого за прием пищи:		355	7,364	11,72	46,037	290,475	2,388
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи:		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
21	салат из белокачанной капусты	60	0,844	3,045	5,41	52,44	19,47
71	борщ зеленый	200	2,914	4,588	10,538	95	19,8
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
60	сложный гарнир (рис отварной,овощи тушеные)	100	3,01	3,9	16,93	115,86	8,3
322	котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5
398	кисель из кураги	150	0,669	0,045	21,438	78,75	0,366
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		610	19,227	23,09	78,396	588,65	48,436
ПОЛДНИК							
452	булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0
419	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итого за прием пищи:		200	8,22	10,34	34,54	264	2,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1340	35,586	45,624	176,343	1221,625	64,374

5 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		если	если	если	если	если	если
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (пшено)	160	4,368	4,382	14,858	117,44	0,728
39	салат из морковки с яблоком	40	0,38	2,868	4,176	46,644	2,236
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
3	бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
Итого за прием пищи:		395	9,643	17,18	43,569	342,519	4,454
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
	печенье	20	1,4	2,8	13,8	86	0
Итого за прием пищи:		95	1,775	2,875	21,37	120,5	1,5
ОБЕД							
13	салат из свежих огурцов	60	0,456	3,653	1,425	40,38	5,7
94	суп-лапша домашняя	200	1,77	4,054	9,592	81,8	0,4
136	картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108	14,7
88	рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,58	3,98	3,53	80,032	3,456
394	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,26	34,8	0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		640	15,426	16,15	72,487	496,362	24,556
ПОЛДНИК							
83	сырники творожные, запеченные	85	14,594	11,45	11,01	212,424	0,195
	сгущенное молоко	15	1,05	1,185	1,425	20,25	0,15
420	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
Итого за прием пищи:		250	19,994	16,39	18,735	308,674	0,795
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1380	46,838	52,587	156,161	1268,055	31,305

6 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		если	если	если	если	если	если
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (кукурузная)	160	3,976	4,082	13,202	105,44	0,728
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
1	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого за прием пищи:		350	6,591	14,68	37,797	280,875	2,148
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
Итого за прием пищи:		75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
ОБЕД							
13	салат из свежих огурцов	60	0,456	3,653	1,425	40,38	5,7
89	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108,8	8,96
340	пюре картофельное с морковью	120	2,286	3,697	14,417	100,08	12,596
263	рыба, запеченная в омлете	60	10,64	2,77	1,75	74	0,62
401	кисель из повидла, джема, варенья	150	0,066	0	16,695	67,05	0,055
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,26	34,8	0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		635	21,988	14,76	67,637	491,71	27,931
ПОЛДНИК							
244	вареники ленивые (отварные)	65	8,91	7,89	9,21	144	0,12
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04
420	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
Итого за прием пищи:		225	13,52	13,14	15,87	236,2	0,61
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1285	42,474	42,647	128,874	1043,285	32,189

7 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		если	если	если	если	если	если
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (манка)	160	4,164	4,062	13,136	105,76	0,728
134	чай с молоком	150	2,34	2,43	13,275	81,96	0,495
5	закрытые бутерброды с медом или повидлом	45	2,46	3,93	21,72	132	0,24
Итого за прием пищи:		355	8,964	10,42	48,131	319,72	1,463
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи:		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
16	салат летний	60	0,732	3,119	3,869	46,5	11,22
88	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6
316	кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом	120	9,24	5,6	9,28	124	71,6
373	соус сметанный с томатом	15	0,264	0,749	1,053	12,01	0,2
394	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,26	34,8	0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		590	15,956	12,24	69,732	452,46	89,92
ПОЛДНИК							
450	булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0
172	пудинг из моркови	105	3,6	7,07	14,36	135	1,64
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
Итого за прием пищи:		305	7,715	14,18	51,575	335,435	3,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1425	33,41	37,315	186,808	1186,115	105,943

8 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли
ЗАВТРАК							
100	суп молочный с макаронными изделиями	160	4,165	4,062	13,136	105,76	0,728
414	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
3	бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
Итого за прием пищи:		355	11,235	12,94	38,326	314,76	1,778
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
	печенье	20	1,4	2,8	13,8	86	0
Итого за прием пищи:		95	1,775	2,875	21,37	120,5	1,5
ОБЕД							
14	салат из свежих помидоров с луком	60	0,678	3,711	2,83	47,46	12,252
73	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,908	6,786	67,8	14,77
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
337	картофель в молоке	120	2,81	2,983	15,794	101,28	12,928
329	кнели куриные с рисом	60	17,03	14,14	5,3	217	0,03
390	компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,28
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		630	24,388	26,72	62,72	589,34	41,26
ПОЛДНИК							
227	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
126	икра кабачковая	40	0,362	1,881	2,37	27,84	2,204
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
Итого за прием пищи:		230	5,607	9,526	12,625	130,275	3,624
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1310	43,005	52,065	135,041	1154,875	48,162

9 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		если	если	если	если	если	если
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с рисовой крупой	160	3,854	4,062	13,466	105,92	0,728
416	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
1	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого за прием пищи:		350	9,454	14,33	41,046	330,92	1,928
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи:		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
17	салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	60	0,765	4,252	2,29	50,46	41,4
87	суп картофельный с бобовыми	200	4,094	4,276	12,91	106,6	4,65
330	каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,73	1,525	25,761	162,5	0
93	гуляш из отварного мяса в молочно-сметаном соусе	100	13,16	9,42	2,71	147,54	0,36
394	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,26	34,8	0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		655	27,319	19,98	85,491	653,25	46,71
ПОЛДНИК							
463	булочка "Розовая"	60	4,80	1,68	30,24	155,00	0,17
419	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итого за прием пищи:		210	9,38	5,76	37,82	240	2,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1390	46,928	40,545	181,727	1302,67	62,358

10 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		если	если	если	если	если	если
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (гречка)	160	4,776	4,382	13,666	105,92	0,728
43	салат из моркови с курагой	40	0,586	0,042	5,732	25,68	1,827
134	чай с молоком	150	2,34	2,43	13,275	81,96	0,495
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	45	2,46	3,93	21,72	132	0,24
Итого за прием пищи:		395	10,162	10,78	54,393	345,56	3,29
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
	печенье	20	1,4	2,8	13,8	86	0
Итого за прием пищи:		95	1,775	2,875	21,37	120,5	1,5
ОБЕД							
71 шк	помидор свежий	50	0,55	0,1	0	11	8,75
64	борщ с картофелем	200	1,63	4	10,686	87,8	7,03
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
148	рагу овощное	105	1,62	8,68	9,13	112	5,53
260	рыба припущенная в молоке	60	8,47	3,91	1,9	77	0,43
390	компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,28
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,26	34,8	0
	хлеб ржаной	30	2,1	0,36	13,74	66,6	0
Итого за прием пищи:		620	15,89	18,81	60,986	478,4	23,02
ПОЛДНИК							
254	пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,1
	сгущенное молоко	15	1,05	1,185	1,425	20,25	0,15
420	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
Итого за прием пищи:		215	12,77	9,655	17,685	208,25	0,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1325	40,597	42,119	154,434	1152,71	28,51

Приложение

При разработке меню использовались следующие документы:

1. Сборник рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016.
2. СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2011 г.
4. Методические указания г. Москвы разработаны коллективом авторов: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И. (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) при участии: Андрушко И.В, Асланьян Р.В., Артеменко В.Г., Барминой А.Е., Басовой Л.И., Белых М.С., Бойковой Е.А., Воробьевой Л.Н., Грачиковой С.М., Данилиной Л.А., Держицкой О.Н., Дмитриевой С.А., Евсюковой Т.С., Епифанова Н.М., Ивановой Е.Ю, Жуковой Л.М, Луговкиной Т.В., Лункиной Т.В., Люкшиной О.М., Мазуриной О.Ю., Машинистовой Л.А., Мозгиной Е.П., Мочехиной Н.Н., Мухиной О.М., Отришко М.Г., Паниной Т.А., Паршуткина Д.И. Першиной Н.М., Пилевиной В.В., Поповой Т.М., Прудниковой Л.М., Родионовой Т.Н. Рубцовой Д.А., Самойленко Л.А., Сводиной В.Н., Синяковой Д.В., Спиричева В.Б., Ссориной В.Г., Сычевой М.П., Толпекиной Г.И., Толстых В.К., Федоровской О.М., Фомичевой Н.М., Черновой Н.Ф., Шатверян Т.С., Шатнюк Л.Н., Ширвановой О.Г. , Ямалиевой Г.К.