

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 зимне-весенний период

Вариант А

1 ДЕНЬ

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							
59	свекла тушеная	60	0,978	1,8	4,902	41,124	0,762
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 рубленные 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	17,038	13,94	71,96	482,364	8,732
ПОЛДНИК							
432	оладьи с повидлом, джемом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24
419	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итого за прием пищи:		215	9,14	8,14	35,33	251	2,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1320	35,907	36,171	163,046	1123,624	24,23

2 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		если	если	если	если	если	если
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
Итого за прием пищи:		355	12,045	13,66	40,656	333,76	1,998
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							
41	салат из моркови и яблок	60	0,517	3,132	4,723	49,14	4,17
82	рассольник "Ленинградский"	200	1,682	4,092	13,272	96,6	6,03
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
143	капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37
274	щнибель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83
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:		625	16,989	15,62	75,505	509,89	28,7
ПОЛДНИК							
250	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:		1270	42,179	39,011	141,416	1086,4	32,898

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							
47	салат из квашеной капусты	40	0,683	2,002	3,383	34,28	7,924
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-строгоновски	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:		655	33,635	12,84	71,414	544,73	30,149
ПОЛДНИК							
229	омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1
57	икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
Итого за прием пищи:		255	6,375	15,98	14,155	197,435	4,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1480	49,938	39,317	153,401	1149,505	50,037

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
3	бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07
227	яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0
Итого за прием пищи:		375	12,174	16,97	39,017	328,975	2,218
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							
	огурец консервированный	30	0	0	0,18	0,72	0
63	борщ с картофелем и капустой	200	1,454	3,928	10,194	82	8,23
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
331	каша вязкая пшеничная	100	2,669	2,829	16,37	101,6	0
329	кнели куриные с рисом	60	17,03	14,14	5,3	217	0,03
398	кисель из кураги	150	0,669	0,045	21,438	78,75	0,366
	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:		595	25,322	22,94	74,842	597,47	8,626
ПОЛДНИК							
453	булочка дорожная	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04
419	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Итого за прием пищи:		200	7,67	5,69	35,24	222,5	2,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1345	45,941	46,073	166,469	1227,445	24,434

5 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 (пшено)	160	4,368	4,382	14,858	117,44	0,728
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
42	салат из моркови	40	0,499	0,038	4,646	20,92	1,92
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	45	2,46	3,93	21,72	132	0,24
Итого за прием пищи:		395	7,492	11,4	51,199	309,795	4,308
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							
34	салат из свеклы	40	0,57	2,436	3,344	37,56	3,8
87	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,392	4,216	13,258	107,8	4,65
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:		620	18,162	15,1	78,072	519,542	26,906
ПОЛДНИК							
81	пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39
	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:		265	18,16	13,83	21,545	288	0,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1375	45,589	43,192	172,186	1237,837	33,704

6 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 (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							
37	салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25
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:		625	22,252	14,15	69,552	495,03	26,481
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:		1275	42,738	42,044	130,789	1046,605	30,739

7 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
416	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	45	2,46	3,93	21,72	132	0,24
Итого за прием пищи:		355	9,774	10,71	47,816	326,76	2,168
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							
46	винегрет овощной	40	0,546	2,472	3,376	37,92	4,1
88	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6
315	голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03
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:		570	17,14	12,81	74,999	483,88	26,23
ПОЛДНИК							
455	булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	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:		315	8,775	12,04	57,905	346,435	3,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1415	36,464	36,028	198,09	1235,575	42,958

8 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		если	если	если	если	если	если
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							
43	салат из моркови с курагой	40	0,586	0,042	5,732	25,68	1,827
76	щи из квашеной капусты	200	1,21	3,84	1,5	54,6	10,032
	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
323	биточки рубленые из птицы паровые	60	8,89	9,26	5,95	143	0,3
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:		610	15,976	18,11	60,986	480,36	26,367
ПОЛДНИК							
227	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
57	икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
Итого за прием пищи:		230	5,725	9,535	13,335	133,435	4,42
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1290	34,711	43,457	134,017	1049,055	34,065

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 крупой (рис)	160	3,854	4,062	13,466	105,92	0,728
134	чай с молоком	150	2,34	2,43	13,275	81,96	0,495
1	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
39	салат из морковки с яблоком	40	0,38	2,868	4,176	46,644	2,236
Итого за прием пищи:		390	9,024	16,91	45,537	370,524	3,459
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
87	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	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
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:		655	27,134	18,76	84,486	637,53	24,535
ПОЛДНИК							
450	булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0
154	котлеты свекольные с соусом молочным	115	4,47	4,84	22,27	151	1,41
133	чай с лимоном	150	0,165	3,045	9,975	39,435	1,42
Итого за прием пищи:		315	8,585	11,95	59,485	351,435	2,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1535	45,518	48,091	206,878	1437,989	42,324

10 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 (гречка)	160	4,776	4,382	13,666	105,92	0,728
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
42	салат из моркови	40	0,499	0,038	4,646	20,92	1,92
Итого за прием пищи:		395	10,075	10,78	53,307	340,8	3,383
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							
12	салат из кукурузы консервированной	40	1,153	2,472	3,216	39,72	3,72
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
57	рагу овощное	120	3	4,068	11,556	101,052	6,744
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:		625	17,873	16,57	66,628	496,172	19,204
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:		1365	49,717	46,605	160,04	1266,146	24,882

Приложение

При разработке меню использовались следующие документы:

1. Сборник рецептов 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 рецептов 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., Свиной 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.