

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий муниципальным бюджетным
Дошкольным образовательным учреждением
«Детский сад №37 «Журавлик»»

Е.О. Калашникова
«11» января 2021г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей в возрасте от 1,5 лет до 3-х лет
МБДОУ «ДС №37 «Журавлик»»

Примерное меню ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак								
	Суп молочный с овсяной круп.	200	3,920	3,700	13,320	109,970	0,640	94
	Батон с маслом сливочным	30\10	2,31	6,037	15,697	127,57	0	650
	Кофейный напиток с молоком	150	1,850	1,560	10,725	64,310	0,760	414
2 завтрак	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	3,000	418
обед	Салат из свеж. огурцов и пом.	40	0,390	2,450	1,270	29,110	4,800	15
	Борщ с капустой и фасолью	200	4,56	6,240	12,280	111,230	16,270	69,01
	Шницель рубленый из мяса	60	8,175	6,082	5,210	112,852	0,43	299
	Картофельное пюре	100	2,070	3,820	11,340	105,870	4,100	307
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2
	Хлеб ржаной	30	3,100	0,560	15,660	81,560	0,000	4
	Компот из сухофрукты	150	0,050	0,110	1,870	8,690	0,000	394
полдник	Омлет с сыром	80	8,940	12,188	1,355	151,300	0,160	216
	Икра кабачковая	60	0,810	2,800	4,650	47,640	5,050	54
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0	2
	Чай с лимоном	150	0,490	0,020	8,500	34,170	2,360	412
Итого 1 день	*	*	41,215	46,117	141,627	1170,772	37,570	*
Прием пищи								
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак								
	Суп молочный манный	200	4,970	4,700	14,780	122,380	0,890	99
	Батон с маслом сливочным	30\10	2,460	6,440	16,740	136,080	0,000	650
	Какао с молоком	150	2,150	1,810	10,920	69,080	0,870	416

2 завтрак	Фрукта свежая	100		0,4	0,400	9,800	47,000	10,000	10
обед	Салат из св.помидор	40		0,452	2,474	1,888	31,640	8,168	14
	Щи зеленые	200		4,100	7,500	11,700	118,140	30,540	74
	Гуляш из отварного мяса	120		15,470	12,220	3,926	187,500	1,060	277
	Каша ячневая	100		2,620	0,340	17,870	85,500		0,11
	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2
	Хлеб ржаной	30		3,100	0,560	15,660	81,560	0,000	4
полдник	Компот из св.фрукты	150		0,410	0,240	23,500	100,170	6,780	372
	Рыба запеченная с морковью	120		11,360	2,630	2,425	111,2	0,12	253
	Салат из свеклы с огурцами сол	60		0,855	3,300	3,765	49,740	2,750	37
	Хлеб пшеничный	25		1,900	0,200	12,300	58,750	0	2
	Чай с сахаром	150		0,060	0,030	9,250	36,670		391
Итого 2 день	*	*	52,587	43,084	169,284	1305,910	61,178	*	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
День 3									
завтрак	Суп молочный рисовый	200		6,320	5,480	17,080	141,600	0,910	94
	Батон с маслом	30\10		2,460	6,440	16,740	136,080	0,000	650
	Чай с молоком	150		2,300	1,950	11,920	47,170	1,000	394
2 Завтрак	Фрукта свежая	100		0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	10
обед	Салат из свежей капусты	40		0,590	2,310	3,760	38,710	12,970	21
	Суп гороховый	200		4,320	4,220	13,060	107,810	4,650	81
	Котлеты рубленые из кур	50		7,012	3,780	4,410	80,440	0,200	322
	запеченные с соусом сметан.	30		0,031	1,498	1,760	22,230	0,001	354
	Каша гречневая	100		5,730	4,060	25,760	162,500	0	313
	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2
	Хлеб ржаной	30		3,100	0,560	15,660	81,560	0,000	4
полдник	Компот из св.фрукты	150		0,410	0,240	23,500	100,170	6,780	372
	Пудинг из творога (запеченный)	80		10,090	7,176	16,216	170,000	0,960	235
	молоко сгущенное	15		1,080	1,270	8,320	49,200	0,150	11

Итого 3 день	Йогурт	150	4,170	4,170	4,170	5,830	75,000	0,000	469								
										Булочка домашняя	50	3,800	0,570	30,680	142,850	37,621	№ рецептуры
Прием пищи		Выход блюда	Б	Ж	У												
Наименование блюда																	
завтрак	Суп молочный с макарон.изд	200	5,260	6,850	21,280	168,680	0,396	100									
	Булка Плюшка масло,повидло	50	2,630	6,708	17,440	150,000	0,090	3									
	Молоко	150	4,570	4,066	7,588	85,000	2,050	400									
2 завтрак	Фрукта свежая	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000	10									
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,452	2,474	1,888	31,640	8,168	14									
	Щи со свежей капусты	200	1,088	5,408	6,786	67,800	6,770	73									
	Рыба тушённая с овощами	100	9,440	3,308	2,183	76,350	1,675	261									
	Картофельно-морковное пюре	120	2,000	3,000	8,970	84,170	3,206	340									
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,940	70,500		2									
	Хлеб ржаной	30	3,100	0,560	15,660	81,560	0,000	4									
	Напиток из плодов шиповника	150	0,440	0,185	13,258	64,630	65,000	398									
полдник	Запеканка из пчени с рисом	100	13,720	5,340	14,280	162,810	3,864	311									
	Икра из баклажанов	60	0,708	3,084	4,176	47,856	9,600	53									
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	2									
	Чай с лимоном	150	0,49	0,020	8,500	34,167	2,358	412									
Итого 4 день	*	*	49,198	41,903	167,789	1268,163	113,177	*									
Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры									
Наименование блюда		Б	Ж	У													
День 5																	
завтрак	Суп молочный пшено	200	4,9	4,92	15,49	127,22	0,44	94									
	Батон с маслом	30\10	2,460	6,440	16,740	136,080	0,000	650									
	Какао напиток на молоке	150	2,150	1,810	10,920	69,080	0,870	416									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Y			
2 завтрак	Сок	150	0,750	0,150	15,150	69,000	3,000	418	
обед	Помидор (порция)	40	0,352	0,080	2,956	12,000	0,530		
	Расольник ленингр со смет т/о	200\4	1,440	5,515	11,350	88,780	5,055	82	
	Птица тушенная с овощами	150	11,306	10,610	14,456	171,328	6,030	319	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2	
	Хлеб ржаной	30	3,100	0,560	15,660	81,560	0,000	4	
	Кисель из свеж плодов и ягод	150	0,075	0,000	20,908	82,830	36,960	399	
полдник	Пицца "Детская"	50	8,030	6,690	13,970	148,000	0,290	465	
	Салат из свеклы с кураг,изюм	100	1,530	6,090	13,700	114,680	0,220	33	
	Чай с сахаром	150	0,060	0,030	9,250	36,670		391	
Итого 5 день	*	*	38,433	43,135	175,31	1207,728	53,395	*	
День 6									
завтрак	Суп молочный рисовый	200	4,546	5,5	18,029	140,733	0,87	94	
	Батон с маслом, сыром	50	5,958	6,68	16,158	148,33	0,09	3	
	Кофейный напиток	150	1,850	1,560	10,725	64,310	0,760	414	
2 завтрак	Соки фруктовые	150	0,750	0,150	15,150	69,000	3,000	418	
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,435	0,950	26,92	3,8	13	
	Суп с макаронными изделиям	200	2,15	2,270	13,710	86,800	6,600	82	
	Пудинг из говядины	65	14,384	4,733	0,673	102,47	0,12	290	
	Рагу из овощей	140	2,770	6,260	16,950	138,45	9,85	148	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2	
	Хлеб ржаной	30	3,100	0,560	15,660	81,560	0,000	4	
	Компот из кураги	150	0,050	0,110	1,870	8,69		394	
полдник	Ленивые вареники с творога	110	15,530	14,060	15,510	252,23		230	
	молоко стуженное	15	1,080	1,545	10,090	59,64	0,18	11	
	Йогурт	150	4,170	4,170	5,830	75,000	0		
Итого 6 день	*	*	58,922	50,273	156,065	1324,633	25,27	*	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	Суп молочный с овсяной круп.	200	3,920	3,700	13,320	109,970	0,640	94
	Батон с маслом	30\10	2,460	6,440	16,740	136,080	0,000	650
2 завтрак	Чай с молоком	150	2,300	1,950	11,920	47,170	1,000	394
	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	10
обед	Салат из св помидор с луком	40	0,46	2,08	1,92	26,92	3,8	13
	Борщ вег(мелкошинкован.)	200	1,6	3,64	6	73,62	10,93	65
	Фрикадельки мясные в соусе	60\30	12,547	10,755	0,487	148,76	0,561	129
	Макароны с сливоч.маслом	100	5,400	3,920	25,030	157,210	0,000	335
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2
	Хлеб ржаной	30	3,100	0,560	15,660	81,560	0,000	4
	Компот из свеж.фрукты	150	0,410	0,240	23,500	100,170	6,780	372
полдник	Омлет натуральный	60	6,165	8,092	1,17	102,285	0,217	229
	Кабачки тушенные в сметане	100	0,78	3,31	5,333	54,43	9,81	359
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,03	9,25	36,67	0	391
Итого 7 день	*	*	43,40	45,49	164,73	1228,65	44,05	*
Прием пищи								
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак	Суп молочный с гречнев.кр	200	6,320	5,480	17,080	141,600	0,910	94
	Батон с маслом	30\10	2,460	6,440	16,740	136,080	0,000	650
2 завтрак	Чай с лимоном	150	0,49	0,020	8,500	34,167	2,358	412
	Соки фруктовый	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000	
обед	Салат из капуста.огур.слад.перц	40	0,500	2,840	1,540	33,860	19,200	21
	Суп с рыбными фрикаделькам	200	3,02	1,624	8,020	66,824	5,984	90
	Суфле куриное	50	8,226	4,437	1,530	80,000	0,020	310

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы					
			Б			У								
			Б	Ж	У									
	Пюре картофельно-морковн.	100	1,950	2,916	8,725	81,833	3,117	340						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2						
	Хлеб ржаной	30	3,100	0,560	15,660	81,560	0,000	4						
	Кисель из свежей фрукты	150	0,134	0,06	20,33	82,425	18,48	378						
полдник	Запеканка с творога	80	11,600	8,040	11,440	165,330	0,06	237						
	соус земляничный	30	0,090	0,057	14,420	58,590	1,147	258						
	Ряженка	150	4,850	6,917	7,267	115,958		379						
Итого 8 день	*	*	46,520	40,131	167,012	1244,727	61,276	*						
День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы					
			Б			У								
			Б	Ж	У									
			завтрак	Суп молочный с кр пшено	200	5,020				4,920	15,490	127,220	0,440	94,01
				Булка Плюшка масло, повидло	50	2,630				6,708	17,440	150,000	0,090	3
				Молоко	150	4,570				4,066	7,588	85,000	2,050	400
			2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400				0,400	9,800	36,300	10,310	10
			обед	Салат из св помидор с луком	40	0,452				2,474	1,888	31,640	8,168	14
				Суп с бобовыми(фасол)смет.т/о	200	4,320				5,716	13,058	107,808	4,648	81
				Шницель рыбный	65	9,457				4,051	4,940	96,200	0,36	274
				Картофель отварной	100	2,030				4,628	19,637	133,774		136
				Хлеб пшеничный	30	2,280				0,240	14,760	70,500	0,000	2
				Хлеб ржаной	30	3,100				0,560	15,660	81,560	0,000	4
				Компот из свеж.фрукты	150	0,410				0,240	23,500	100,170	6,780	372
полдник	Каша гречневая	100	3,770	3,200	17,040	11,130	0	0,01						
	Тефтеля мясная с соусом	60	6,900	6,990	7,252	118,460	1,245	303						
	Огурец свежий	40	0,460	1,680	3,200	29,800	0,593	348						
	Напиток из плодов шиповника	150	0,440	0,185	13,258	64,630	65,000	398						
Итого 9 день	*	*	46,239	46,058	184,511	1244,192	99,684	*						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы					
			Б			У								
			Б	Ж	У									

период	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	теплая			рецептур
						С	ценность	ы	
День 10									
завтрак	Суп молочный манный	200	4,970	4,710	14,790	122,390	0,890	99	
	Батон с маслом, сыром	50	5,958	6,68	16,158	148,33	0,09	3	
	Какао напиток на молоке	150	2,150	1,810	10,920	69,080	0,870	416	
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	10	
обед	Помидор (порция)	40	0,352	0,080	2,956	12,000	0,530		
	Борщ зеленый со смет.т/о	200	2,914	6,088	10,538	95,000	19,800	65	
	Плов из курицы	140	14,310	13,120	22,300	270,660	0,659	304	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2	
	Хлеб ржаной	30	3,100	0,560	15,660	81,560	0,000	4	
	Соки фруктовые	150	0,750	0,150	15,150	69,000	3,000	418	
полдник	Салат летний	100	1,250	5,200	6,790	79,580	5,400	16	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000		2	
	Чай с лимоном	150	0,49	0,020	8,500	34,167	2,358	412	
	Кекс Столичный	50,000	3,040	9,220	28,100	208,000		484	
	Итого 10 день	*	43,484	48,438	186,262	1343,567	43,907	*	
	Итого за весь п	*	474,093	448,99	1731,846	12811,16	577,126	*	
Среднее значение за период		*	47,4093	44,899	173,1846	1281,116	57,7126	*	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		*	3,700626	3,50468	13,51826			*	