

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ ЦРР – д/с № 30

«Лесная сказка»

Т. П. Кривда

01.08.2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ

от 1,5 до 3 ЛЕТ,

ПОСЕЩАЮЩИХ МДОБУ ЦРР – Д/С № 30 «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

АРСЕНЬЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ

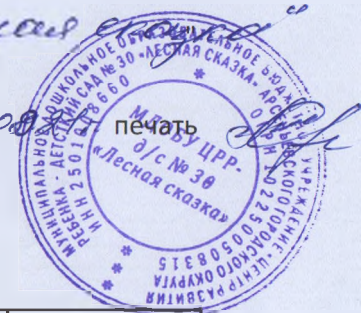
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

г. Арсеньев

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с № 30 и детская

ФИО *Григорьев С. П.* дата 01.08



меню приготовляемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша пшеничная молочная	125	3,9	5,8	20,4	149,4	189
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
итого		361	9,104	8,05	52,15	317,466	
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	
обед	суп картофельный с горохом и гречками	160	4,9	2,8	26,5	150,8	99
	рагу из овощей	110	2	11	12,9	158,6	
	котлета мясная	50	4,7	6,9	14,4	138,5	
	томаты соленые	30	0,3	0	0,7	4	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
итого		540	16,8	23,64	82,92	611,64	
полдник	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	75	6,6	6,1	12,7	132,1	258
	кисель из кураги	150	0,8	0	20,4	84,8	380
итого		225	7,4	6,1	33,1	216,9	
всего за день			34,204	37,79	176,57	1183,206	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с №

30 ч/неделю

ФИО

Зривада Б.Б. дата 01.08.2020



меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп Эссенуки (с горошком и яйцом)	150	5	5,2	5,7	89,6	95
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
итого		350	10,9	8,15	42,85	288,35	
2 завтрак	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435
	вафли	17	0,54	0,48	13,6	60,88	50
итого		167	4,89	4,23	19,6	136,03	
обед	свекольник с говядиной и сметаной	150	3,3	3,1	13	93,1	62
	Жаркое по домашнему	160	8	17,6	14,8	249,6	
	сельдь малосоленая с луком	30	3,2	6,1	0,7	70,5	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	10,7	44,8	402
итого		530	17,8	27,24	55,32	537,64	
полдник	сырники с морковью	65	6,6	6,5	13,8	140,1	233
	кисель из кураги	150	0,8	0	18,4	76,8	380
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
итого		310	7,78	6,5	42,935	261,36	
всего за день			41,37	46,12	160,705	1223,38	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с № 30, Лесной сказки
 ФИО Кривед Т. И. дата 01.09.2017
 меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.



5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша геркулесовая	125	3,1	5,5	17,4	131,5	413
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	392
итого		350	6,17	9,985	45,525	296,645	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
обед	рассольник на мясном бульоне	150	5,1	7,6	8,1	121,2	74
	каша гречневая рассыпчатая	110	2,65	3,39	27,79	152,27	323
	биточки куриные	50	6,95	7,23	1,69	99,63	289
	икра кабачковая	30	0,4	1,6	2,3	25,2	53
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	лимонный напиток	150	0,1	0	10,1	40,8	
итого		530	18	20,26	66,1	518,74	
полдник	суп крем из зеленого горошка	150	1,8	3,1	8,6	69,5	117
	крутоны	20	1,2	0,1	6	29,7	115
	компот из изюма	150	0,3	0	21,3	86,4	
итого		320	3,3	3,2	35,9	185,6	
всего за день			27,87	33,445	158,225	1045,385	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с № 30 «Лесная сказка»
 ФИО *Кривда Т.И.* дата *01.09.2017*
 менюготавливаемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.



6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша гречневая молочная	130	3,4	5,3	15,6	123,7	184
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с сахаром	180	0	0	5	20	392
итого		356	7,844	7,46	40,48	260,436	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп с рыбными консервами	150	5,4	2	9,9	79,2	87
	мясо тушеное с овощами в соусе	180	9	13,1	14,9	213,5	274
	салат "Свеколка"	30	0,7	1,2	5,8	36,8	50
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	какао с молоком	150	2,1	2,5	9,4	68,5	397
итого		550	20	19,24	56,12	477,64	
	зразы из творога с черносливом	65	7,5	7,9	17,6	171,5	233
	соус молочный	20	0,3	1	2,7	21	351
	напиток из шиповника	150	0,5	0	12,1	50,4	441
итого		235	8,3	8,9	32,4	242,9	
всего за день			36,544	35,6	139,7	1025,376	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с №

30 Лесной сказка

ФИО

Криводань Т.Т.

дата

01.09.2025

печать

меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

7 день



приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая молочная	125	2,5	4,3	17,4	118,3	189
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	чай с лимоном	197	0,2	0	5,2	21,6	393
итого		367	5,77	8,785	42,525	272,245	
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
	печенье	10	1,07	1,562	3,47	32,218	52
итого		160	5,42	5,312	9,77	108,568	
	щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной	153	2,6	4,2	4,1	64,6	88
	пюре картофельное	110	1,8	3,4	14,8	97	335
	печеночные оладьи	60	4,2	11,2	10,1	158	290
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	371
	томаты соленые	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кофейный напиток	150	1,1	0,98	14,5	71,22	432
итого		563	13,08	21,01	61,59	487,77	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	82
	помпушки с чесноком	20	2,3	2,4	14,7	89,6	471
	апельсин свежий	95	0,855	0	7,98	35,34	1
	компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	9,8	41,2	402
итого		415	5,755	4,5	43,38	237,04	
всего за день			30,025	39,607	157,265	1105,623	

Утверждаю заведующий МДОБУ д/с № 30 Лесная сказка

ФИО *Хриева Т.Т.* дата *01.09*



меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.
 8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	150	8,1	8,3	32,1	235,5	210
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
итого		350	9,62	8,48	48,94	310,56	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	борщ	150	1,1	2,9	6	54,5	56
	плов по-узбекски	160	8,1	22,4	31,7	360,8	266
	винегрет овощной	30	0,4	2,5	2,2	32,9	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
итого		530	14,5	30,74	68,32	607,94	
	суп овощной с курицей и сметаной	165	3,2	5	7,8	89	35
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	3
	компот из свежих яблок	150	0,3	0,1	20,6	84,5	438
итого		345	5,78	5,37	43,31	244,69	
всего за день			30,3	44,59	171,27	1207,59	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с № 30 «Лесная сказка»

ФИО *Кривда Т. И.* дата *01.09.2019*



менюготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	130	2,8	5	14,6	114,6	189
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,5	9,9	58,3	395
итого		355	7,17	10,985	44,425	305,245	
2 завтрак	варенец	150	4,35	3,75	6,15	75,75	435
	пряник	17	0,54	0,48	13,6	60,88	50
итого		167	4,89	4,23	19,75	136,63	
обед	суп по-дальневосточному	150	5,1	5,2	5,1	87,6	95
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	3,2	28,1	166	181
	мясо тушеное	50	3,95	8,2	3,1	102	257
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из изюма	150	0,3	0	15,5	63,2	376
итого		530	19,19	17,04	68,31	503,36	
	вареники ленивые	80	9,5	3,3	19,8	146,9	229
	кисель из кураги	150	0,8	0	17	71,2	406
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
итого		325	10,68	3,3	47,535	262,56	
всего за день			41,93	35,555	180,02	1207,795	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с № 30 «Лесная сказка»

ФИО *Криводуб Т.А.* дата *01.09.21*



меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп с рыбными консервами	140	5,1	1,8	9,3	73,8	87
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	18,18	3
	чай с лимоном	155	0	0	7	28	393
итого		350	10,07	3,75	41,15	238,63	
	апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	1
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	
обед	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	110	7,6	1,6	15,8	108	335
	котлета мясная	50	4,5	8	7,5	120	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	салат витаминный	40	0,5	1,3	6,1	38,1	41
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
итого		570	19,59	16,79	66,24	494,43	
	солянка сборная с курицей	110	2,7	6,6	14,4	127,8	131
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	чай с сах	150	0	0	6,9	27,6	392
итого		290	4,8	6,93	33,39	215,13	
всего за день			35,36	27,47	149,18	985,39	