

## ООО «Общепит — Юг»

346513, Ростовская область, г. Шахты, ул. Ионова 112, Тел. 26 - 54 - 32.

Тел. 8 - 919 - 875 - 02 - 25. ИНН 6155923098 КПП 615501001

Согласовано 05.06.2023

Заведующий МБДОУ №28 г. Шахты

Будно В.В.



Утверждаю 05.06.2023г.

Директор ООО «Общепит-Юг»

Полупанов Сергей Николаевич



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 1 - 3 лет, режим пребывания 10 часов

(весенне-осеннее)

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

ООО "Общепит-Юг"

Директор

Полупанов С.Н.

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

05.06.2023



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: меню ясли 10ч дети с 1 до 3х лет летнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая молочная	140	7,98	5,70	20,02	163,28	183г/у
	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
	Чай с лимоном 167/7/6	180	0,23	0,00	10,10	41,4	412г/у
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>10,09</b>	<b>10,56</b>	<b>41,12</b>	<b>295,19</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33	537
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	150	1,83	3,43	6,23	63,14	133.
	Плов из отварной птицы	110	6,48	12,92	14,48	200,35	411.
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,4	54Т
	Компот из сушеных фруктов + вит, С	150	0,06	0,00	10,95	41,69	394/г/у
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>13,39</b>	<b>20,51</b>	<b>59,52</b>	<b>475,28</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	20,18	127,31	440/г/у
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	534.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>9,01</b>	<b>6,86</b>	<b>27,38</b>	<b>208,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>33,24</b>	<b>37,93</b>	<b>143,17</b>	<b>1042,11</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая молочная	140	2,60	1,62	18,93	100,74	254.

	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48	416ту
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>8,35</b>	<b>9,82</b>	<b>41,26</b>	<b>286,87</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,14	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,14</b>	
	Уха рыбацкая	150	6,17	1,95	10,89	85,77	157г
	Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84	431.
	Котлеты рубленые (мясные) с соусом томатным	60/30	3,63	3,65	8,47	81,29	299.
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,68	5,32	2,03	58,73	14ту
	Компот из свежих плодов(яблок)+вит,С	150	0,14	0,14	12,41	50,4	390/ту
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>17,06</b>	<b>17,04</b>	<b>68,26</b>	<b>494,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога запеченные с соусом молочным80/60	140	3,36	7,36	12,56	129,91	327.
	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	150	4,99	3,99	8,55	89,91	535.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>8,35</b>	<b>11,35</b>	<b>21,11</b>	<b>219,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>35,08</b>	<b>38,60</b>	<b>147,73</b>	<b>1078,56</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	140	1,92	3,92	17,50	112,95	253.
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24	411ту
	Бутерброды с повидлом205/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	102
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>2,95</b>	<b>7,54</b>	<b>46,67</b>	<b>265,21</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми гороховый ( с мясом)	150	2,50	1,80	10,18	66,96	149.
	Бефстроганов из отварного мяса	50	8,28	7,55	4,28	118,27	372.
	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11	297.
	Салат из свежих огурцов	40	0,96	2,06	2,68	33,1	13ту
	Кисель из яблок + вит, С	150	0,11	0,11	16,82	67,35	520.
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,70	0,54	15,90	83,17	176
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>19,55</b>	<b>12,55</b>	<b>77,14</b>	<b>486,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	50	3,56	1,70	25,93	134,8	452.
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	534.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,91</b>	<b>5,45</b>	<b>33,13</b>	<b>215,8</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1225</b>	<b>31,73</b>	<b>25,93</b>	<b>174,04</b>	<b>1044,36</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49	131,45	268.
	Чай с лимоном167/7/6	180	0,23	0,00	10,10	41,4	412гy
	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>5,61</b>	<b>9,69</b>	<b>39,59</b>	<b>263,36</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33	537.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем(смясом)	150	2,76	4,51	8,37	85,14	164.
	Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82	272гy
	Картофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52	81,16	434.
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,68	5,20	2,03	57,45	15гy
	Компот из сушеных фруктов + вит, С	150	0,06	0,00	10,95	41,69	394гy
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>18,51</b>	<b>15,09</b>	<b>69,07</b>	<b>481,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00	129,19	498гy
	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8,30</b>	<b>7,44</b>	<b>26,55</b>	<b>219,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>33,17</b>	<b>32,22</b>	<b>150,36</b>	<b>1027,75</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога( с соусом молочным)80/60	140	6,90	4,42	10,58	88,3	319.
	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48	416гy
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>12,65</b>	<b>12,62</b>	<b>32,91</b>	<b>274,43</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя (курицей)	150	6,55	7,88	12,61	148,85	94гy
	Рис отварной	110	1,21	2,09	10,78	66,77	419.
	Печень говяжья по-строгановски	60	2,62	5,72	3,01	74	403
	Салат из свежих помидоров	40	0,60	2,20	3,36	35,6	30.
	Компот из свежих плодов(яблок)+вит, С	150	0,14	0,14	12,41	50,4	390гy
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>15,38</b>	<b>18,63</b>	<b>66,95</b>	<b>498,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "К чаю"	50	2,19	5,43	25,96	160,97	472гy

	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	534
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6,54</b>	<b>9,18</b>	<b>33,16</b>	<b>241,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1160</b>	<b>35,89</b>	<b>40,82</b>	<b>150,12</b>	<b>1091,91</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	100	1,84	0,12	10,69	51,19	297.
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63	306
	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23	414г
	Бутерброды с маслом	30/22/8	1,88	4,86	11,00	90,51	100
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,4	54г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>12,26</b>	<b>15,56</b>	<b>37,11</b>	<b>330,33</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33	537.
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с крупой ( рисовой) на курином бульоне	150	1,86	3,06	3,85	49,09	155
	Птица тушенная в соусе с овощами	110	2,66	11,30	25,64	214,87	319г
	Салат из свежих огурцов	40	0,96	2,06	2,68	33,1	13г
	Кисель из яблок + вит. С	150	0,11	0,11	16,82	67,35	520.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>9,85</b>	<b>17,13</b>	<b>73,77</b>	<b>487,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	20,18	127,31	440.
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	534.
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9,01</b>	<b>6,86</b>	<b>27,38</b>	<b>208,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>31,87</b>	<b>39,55</b>	<b>153,41</b>	<b>1089,08</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая жидкая молочная	140	3,64	2,79	15,26	100,66	199.
	Какао с молоком	180/23	2,07	1,60	15,70	85,48	416г
	Бутерброды с сыром	35/5/15	3,68	6,60	6,63	100,65	97
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>9,39</b>	<b>10,99</b>	<b>37,59</b>	<b>286,79</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,14	118.
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбой	150	3,71	2,32	18,08	108,03	156.
	Голубцы ленивые 80/40	120	6,66	7,27	11,02	136,17	377.
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,68	5,20	2,03	57,45	15г
	Компот из смеси сушеных фруктов + вит. С	150	0,06	0,00	12,16	46,31	394г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>15,37</b>	<b>15,39</b>	<b>68,07</b>	<b>470,66</b>	

ПОЛДНИК	Вареники ленивые со сметанным соусом 80/60	140	8,16	6,56	8,16	124,31	331.
	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	150	4,99	3,99	8,55	89,91	535.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>13,15</b>	<b>10,55</b>	<b>16,71</b>	<b>214,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>39,23</b>	<b>37,32</b>	<b>139,47</b>	<b>1048,81</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	140	1,68	3,08	19,88	113,95	266.
	Бутерброды с повидлом 205/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	102
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24	411ту
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>2,71</b>	<b>6,70</b>	<b>49,05</b>	<b>266,21</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,19</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(фасолью) на м/б	150	4,49	4,66	4,50	77,93	150.
	Жаркое по-домашнему	110	5,28	5,61	20,79	154,77	374.
	Салат из свежих помидоров	40	0,60	2,20	3,36	35,6	30.
	Кисель из яблок + вит, С	150	0,11	0,11	16,82	67,35	520.
	Гренки из пшеничного хлеба	40	3,70	0,54	15,90	83,17	176
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>16,16</b>	<b>13,48</b>	<b>71,39</b>	<b>471,02</b>	
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,49	3,19	22,89	134,29	457ту
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	534.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,84</b>	<b>6,94</b>	<b>30,09</b>	<b>215,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1175</b>	<b>28,03</b>	<b>27,51</b>	<b>167,63</b>	<b>1029,71</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (соус молочный) 80/60	140	3,26	2,56	16,08	100,45	322.
	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,90	13,97	93,87	414ту
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>10,18</b>	<b>12,06</b>	<b>36,68</b>	<b>294,97</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33	537.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/бл(сметана)	150	4,49	4,66	4,50	77,93	73ту
	Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84	431
	шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	60	5,10	4,38	6,74	68,77	274/ту
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,68	5,32	2,03	58,73	14ту

	Компот из свежих плодов(яблок)+вит, С	150	0,14	-0,14	12,41	50,4	390/г
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>16,55</b>	<b>20,60</b>	<b>55,40</b>	<b>456,07</b>	
ПОЛДНИК	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	1,71	4,05	19,10	119,8	573
	Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6,66</b>	<b>8,04</b>	<b>27,65</b>	<b>209,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>34,14</b>	<b>40,70</b>	<b>134,88</b>	<b>1024,08</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49	131,45	268
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,10	41,4	412г
	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>5,61</b>	<b>9,69</b>	<b>39,59</b>	<b>263,36</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсины, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19	118
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,19</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками (с курицей)	150	1,50	4,05	13,35	95,85	146
	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11	297
	Печень, тушенная в соусе	60	11,88	9,48	5,52	154,92	406
	Салат из свежих огурцов	40	0,96	2,06	2,68	33,1	13г
	Компот из сушеных фруктов + вит, С	150	0,06	0,00	10,95	41,69	394/г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>20,68</b>	<b>16,32</b>	<b>74,54</b>	<b>513,37</b>
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81	534
	Печенье	40	1,80	3,92	12,20	91,4	609
	конфеты (мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47	15
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>235</b>	<b>7,24</b>	<b>9,00</b>	<b>26,31</b>	<b>215,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>34,85</b>	<b>35,40</b>	<b>157,54</b>	<b>1069,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12445</b>	<b>317,23</b>	<b>355,98</b>	<b>1519,35</b>	<b>10506,16</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: суточная потребность в веществах и энергии для детей от1х до3лет1400к/калл</b>		<b>1244,5</b>	<b>31,72</b>	<b>35,60</b>	<b>152,50</b>	<b>1050,61</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>12,77</b>	<b>30,39</b>	<b>57,78</b>		

Рецептуры с пометкой/и/оп рецептуры на основе нежеуказанных справочников

Сборник нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций "ООО Уральский региональный центр питания"

А.Я. Перевалов 2013г

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П. 2016г