

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Ласточка» с.Глинка



ПРИМЕРНОЕ – ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
10 - ти дневное меню  
Для питания детей  
МБДОУ «Ласточка» с. Глинка  
(летний – осенний период)  
(от 1 года 6 мес. до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный манный	150	5	5	17	132	№ 92
	Бутерброды с маслом сл.	30/10	2	7	13	119	№ 57
	Какао с молоком	150	4	3	16	107	№ 9
Итого за завтрак			11	15	46	358	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	5	5	7	90	№ 4
Итого за Завтрак 2			5	5	7	90	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	1	5	2	60	№ 19
	Борщ с капустой и картофелем	180	2	5	13	103	№ 54
	Гуляш из отварного мяса	60	6	6	5	98	№ 277
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6	5	22	20	№ 67
	Компот из свежих плодов	150			21	88	№ 372
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			20	21	92	510	
Полдник	Омлет натуральный	40	6	12	5	146	№ 219
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	№ 514
	Салат из картофеля с помидором	30	1	2	3	40	№ 42
	Чай с сахаром с лимоном	150			12	49	№ 393
Итого за полдник			9	14	35	306	
Итого за день			45	56	183	1300	
Среднее значение за период			49	56	183	1300	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5	5	16	132	№ 83
	Бутерброды с маслом сл., с сыром	30/10/4	2	7	13	119	№ 58
	Чай с молоком или сливками	150	3	3	14	92	№ 6a
	Печенье сдобное	12			1	8	№ 180
Итого за завтрак			10	15	44	351	
Завтрак 2	Фрукты	95	2		16	70	№ 399
Итого за завтрак 2			2		16	70	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	40	1	4	8	69	№ 20
	Борщ зеленый	180	3	3	17	105	№ 76
	Шницель рыбный натуральный	60	13	8	18	194	№ 34
	Картофель тушеный в соусе	120	3	9	23	186	№ 133
	Кисель из кураги	150			26	107	№ 148
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			25	24	121	802	
Полдник	Каша вязкая	100	9	15	50	366	№ 463
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за полдник			17	20	74	456	
Итого за день			54	59	238	1679	
Среднее значение за период			54	59	238	1679	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Суп молочный с крупой (овсянка)	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл.	30/10	2	7	13	119	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	13	84	№ 125
Итого за завтрак			10	14	43	335	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	1	15	66	№ 98
Итого за Завтрак 2			1	1	15	66	
Обед	Икра свекольная	40	1	3	5	52	№ 32
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	5	17	121	№ 151
	Голубцы ленивые	120	15	10	21	232	№ 12
	Компот из яблок и слив	150	1		30	125	№ 76
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			24	18	102	671	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	25	17	24	346	№ 237
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			30	22	31	436	
Итого за день			65	55	191	1508	
Среднее значение за период			65	55	191	1508	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Суп молочный с крупой ( пшенная )	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл.	30/10	2	7	13	119	№ 57
	Какао с молоком	150	4	3	16	107	№ 9
Итого за завтрак			11	15	46	358	
Завтрак 2	фрукты	95	2		5	30	№ 4
Итого за Завтрак 2			2		5	30	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	1	3	3	42	№ 10
	Рассольник со сметаной	180	4	5	15	118	№ 63
	Рыба тушеная с овощами	60	11	6	3	108	№ 251
	Пюре картофельное	120	3	4	24	125	№ 321
	Компот из свежих фруктов	150			21	88	№ 380
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			24	18	95	622	
Полдник	Макароны отварные с сыром	110	9	10	23	218	№206
	ряженка	150			12	49	№ 393
Итого за полдник			11	10	50	338	
Итого за день			48	43	196	1348	
Среднее значение за период			48	43	196	1348	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	№ рецеп туры
			Белк и	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Суп молочный рисовый протертый	150	5	5	17	132	№ 94
	Бутерброды с маслом сл., с сыром	30/10/ 4	5	7	15	139	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	13	84	№ 125
Итого за завтрак			13	14	45	355	
Завтрак 2	Фрукты свежие	95	1	1	15	66	№ 98
Итого за Завтрак 2			1	1	15	66	
Обед	Икра баклажанная	40	1	3	7	57	№ 39
	Суп картофельный вегетарианский	180	2	3	17	103	№ 80
	Биточки рубленые из птицы	60	12	10	8	173	№ 308
	Пюре из овощей	120	4	4	17	120	№ 330
	Компот из свежих ягод	150			25	102	№ 372
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			24	20	103	696	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	16	14	17	256	№ 240
	Сметанный соус	30					
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			21	19	24	346	
Итого за день			59	54	187	1463	
Среднее значение за период			59	54	187	1463	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Суп молочный с крупой ( ячневая )	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл.	30/10/4	5	17	15	139	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	13	84	№ 125
Итого за завтрак			13	14	45	355	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2		5	30	№ 4
Итого за Завтрак 2			2		5	30	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	1	3	3	42	№ 16
	Борщ с картофелем (свекольник)	180	2	5	14	110	№ 55
	Жаркое по-домашнему	60	19	8		149	№ 290
	Компот из свежих фруктов	150	1		17	73	№ 398
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			32	19	84	647	
Полдник	Кекс (детский)	100	16	13	25	286	№ 51
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			21	18	32	376	
Итого за день			68	51	166	1408	
Среднее значение за период			68	51	166	1408	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл и сыром	30/10	2	7	13	119	№ 58
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			8	47	№ 6
Итого за завтрак			7	12	38	298	
Завтрак 2	Свежие фрукты	95	1		21	88	№ 98
Итого за Завтрак 2			1		21	88	
Обед	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	40	1	3	2	36	№ 36
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2	5	8	85	№ 85
	Тефтели рыбные тушеные с соусом	60	11	4	8	108	№ 255
	Пюре картофельное	120	2	2	24	125	№ 322
	Кисель из плодов или ягод свежих	150			32	128	№ 148
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			21	14	103	623	
Полдник	Запеканка из макарон с творогом	70	9	15	50	366	№ 463
	Соус молочный сладкий						
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			14	20	57	456	
Итого за день			43	46	219	1465	
Среднее значение за период			43	46	219	1465	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	7	12	56	361	№ 84
	Бутерброды с маслом	30/10	2	7	13	119	№ 57
	Кофейный напиток на молоке	150	3	3	14	92	№ 125
Итого за завтрак			12	22	83	572	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2		5	30	№ 4
Итого за Завтрак 2			2		5	30	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	1	3	7	58	№ 35
	Суп картофельный с бобовыми	180	5	5	16	133	№ 90
	Рагу из овощей с мясом отварным	120	21	17	14	295	№ 274
	Напиток из плодов шиповника	150			25	102	№ 376
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			32	25	91	729	
Полдник	Оладьи с повидлом	60	7	14	1	156	№ 215
	ряженка	30		2	2	28	№ 53
Итого за полдник			9	13	30	304	
Итого за день			55	63	209	1635	
Среднее значение за период			53	63	209	1635	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	5	5	17	132	№ 84
	Бутерброды с маслом сл.	30/10	2	7	13	119	№ 57
	Какао с молоком	150	4	3	16	107	№ 9
Итого за завтрак			11	15	46	358	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	95	1	1	15	66	№ 98
Итого за Завтрак 2			1	1	15	66	
Обед	Икра кабачковая (свежие кабачки)	40	2	4	5	60	№ 12
	Суп картофельный	180	3	6	14	119	№ 59
	Рыба припущенная	60	40	7	7	90	№ 247
	Картофель отварной	120	3	6	23	154	№ 125
	Компот из яблок и слив	150	1		26	107	№ 380
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			52	23	104	671	
Полдник	Омлет с рисом	80	8	14	46	338	№ 448
	Салат из свежих овощей с яблоками	50	5	5	7	90	№ 95
	Чай с лимоном						
	Хлеб пшеничный						
Итого за полдник			13	19	53	428	
Итого за день			77	58	218	1523	
Среднее значение за период			77	58	218	1523	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	8	10	36	272	№ 177e
	Бутерброд с маслом сл., с сыром	30/10/4	5	7	15	139	№ 57
	Чай с молоком	150	3	2	13	84	№ 6a
	Печенье сахарное	12			1	8	№ 180
Итого за завтрак			15	20	64	495	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	2		5	30	№ 4
Итого за Завтрак 2			2		5	30	
Обед	Салат из яблок с черносливом	40	1	3	5	52	№ 54
	Борщ вегетарианский	180	2	3	13	87	№ 85
	Плов из птицы	120	18	17	30	342	№ 304
	Компот из свежих плодов	150			21	88	№ 76
	Хлеб ржаной	40	2		12	59	№ 513
	Хлеб пшеничный	30	3		17	82	№ 514
Итого за обед			26	24	99	709	
Полдник	Сырники с морковью с соусом	100/10	12	11	25	251	№ 238
	Ряженка	150	5	5	7	90	№ 95
Итого за полдник			18	16	33	341	
Итого за день			60	59	200	1575	
Среднее значение за период			60	59	200	1575	