


«СОГЛАСОВАННО»


Начальник территориального отдела  
Роспотребнадзора по  
Красноперекопскому и Первомайскому  
районам Межрегионального  
Управления Роспотребнадзора по  
Республике Крым

  
Ю.Д. Сироткин

«5» ~~июня~~ 2020г.

«СОГЛАСОВАННО»

Начальник управления  
образования, молодежи и  
спорта администрации города  
Красноперекопска

  
И.А. Ириоглу

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий дошкольного  
образовательного учреждения

  
Заведующий

**Примерное циклическое десятидневное меню на летне - осенний период для организации питания детей в возрасте 1,5 – 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения города Красноперекопска, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.**

1. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Могильный М.П., Тугельян В.А. 2012год
2. Сборник рецептов, на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Сборник технических нормативов. Руководители разработки сборника Иванова В.Н, Могильный М.П., Шленская Т.В., 2013 год
3. «Питание детей», Снитур М.И., Корешкова З.Т.

## Первый день

дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюда и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	<b>ЗАВРАК</b>						
94	Суп молочный с крупой	0,180	4,690	4,570	14,780	118,980	0,819
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
7	Сыр (порциями)	0,005	1,150	1,475	0,000	18,000	0,035
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
397	Какао с молоком	0,180	3,670	3,190	15,820	107,000	1,430
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
368	Флоды и ягоды свежие	0,130	1,950	0,065	2,730	123,500	13,000
	<b>ОБЕД</b>						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,060	0,700	0,100	1,000	9,600	6,700
84	Суп картофельный с отварной рыбой	0,200	4,840	2,850	12,532	95,200	8,960
284/354	Оладьи печеночные с соусом сметанным	0,120	15,840	10,200	2,520	170,520	6,250
321	Пюре картофельное	0,100	2,043	0,301	13,626	91,500	12,107
376	Компот из сушеных фруктов	0,150	0,330	0,015	20,826	84,750	0,300
	Хлеб пшеничный	0,010	0,900	0,300	4,700	26,600	0,000
	Хлеб ржаной	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
206	Макаронны отварные с сыром	0,100	5,585	5,140	15,890	132,000	0,070
393	Чай с лимоном	0,150	0,065	0,001	6,636	27,102	1,327
	Кондитерские изделия	0,025	2,200	0,800	11,700	66,500	0,000
	<b>ИТОГО</b>		48,087	32,282	144,099	1202,052	50,998

Второй день

дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	<b>ЗАВРАК</b>						
185	Каша жидкая молочная с маслом и сахаром	0,160	0,347	0,622	4,392	24,640	0,000
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
395	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,850	2,410	14,360	91,000	1,170
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,180	0,540	0,180	27,360	113,000	7,200
	<b>ОБЕД</b>						
31/345	Икра кабачковая из свежих овощей/Морковь, тушенная с яблока	0,060	0,716	1,784	6,079	43,260	1,512
85	Суп картофельный с клецками	0,200	1,648	2,480	10,062	69,200	4,600
254	Рыба запеченная	0,060	7,490	4,300	5,840	92,000	0,190
168	Каша вязкая	0,100	2,919	3,038	16,144	103,750	0,000
381	Кисель из плодов шиповника	0,150	0,180	0,084	20,641	84,000	36,600
	Хлеб пшеничный	0,018	1,600	0,600	8,400	47,900	0,000
	Хлеб ржаной	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
170сигур	Ленивые вареники с сахаром	0,115	15,693	7,873	24,663	231,769	0,212
350	Соус молочный	0,030	0,317	1,573	2,128	25,140	0,098
466	Сдоба обыкновенная	0,050	3,880	2,360	26,150	141,000	0,000
401	Кисломолочный продукт	0,180	5,220	4,500	7,200	90,000	1,260
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,524</b>	<b>35,079</b>	<b>194,758</b>	<b>1287,459</b>	<b>52,842</b>

Третий день

Дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюда и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
93	<b>ЗАВРАК</b> Суп молочный с домашней лапшой	0,200	6,046	5,602	18,250	147,600	0,910
6	Масло сливочное	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
393	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
393	Чай с сахаром	0,150	2,650	2,330	11,310	77,000	1,190
368	Фрукты и ягоды свежие	0,130	1,950	0,065	2,730	123,500	13,000
	<b>ОБЕД</b>						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,060	0,700	0,100	1,000	9,600	6,700
57	Борщ с капустой и картофелем	0,200	1,454	3,928	10,194	82,000	8,230
79 снигур	Рагу из мяса и овощей	0,200	19,736	15,045	13,655	269,090	4,727
372	Компот из свежих плодов	0,150	0,180	0,150	17,850	73,500	2,967
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб ржаной	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	<b>УПОЛНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
297/299	Голубцы с мясом и рисом/Казачки, перец фаршированные	0,135	11,396	7,178	16,900	177,750	16,910
	Масло и сливки	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
393	Хлеб пшеничный	0,150	0,065	0,001	6,636	27,102	1,327
	Чай с лимоном						
	<b>ИТОГО</b>		51,901	39,074	138,464	1224,342	55,961

Четвертый день

дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюда и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	<b>ЗАВРАК</b>						
185	Каша жидкая молочная с маслом и сахаром	0,160	3,310	3,950	25,200	150,000	0,000
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
393	Чай с лимоном	0,150	0,065	0,001	6,636	27,102	1,327
	<b>ВТОРОЙ ЗАВРАК</b>						
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,180	0,540	0,180	27,360	113,000	7,200
	<b>ОБЕД</b>						
34/54	Икра овощная сборная/Икра морковная	0,060	1,316	2,758	6,526	56,220	3,072
67	Щи из свежей капусты с картофелем	0,250	1,740	4,885	8,483	84,750	18,465
71снигур	Тертелги мясные в томатном соусе со сметаной	0,090	8,830	6,240	10,300	133,000	0,450
321	Пюре картофельное	0,100	2,043	0,301	13,626	91,500	12,107
372	Компот из свежих плодов	0,150	0,180	0,150	17,850	73,500	2,967
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб ржаной	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	<b>УПОЛТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,060	0,700	0,100	1,000	9,600	6,700
	Овощи свежие натуральные	0,080	10,280	8,273	2,640	126,000	0,400
78 снигур	Беф-строганов	0,100	0,026	0,392	15,342	94,900	14,000
318	Картофель отварной	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
395	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,850	2,410	14,360	91,000	1,170
	<b>ИТОГО</b>		39,604	34,315	189,262	1287,772	67,858

Пятый день

Дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
94	<b>ЗАВРАК</b> Суп молочный с крупой	0,180	5,373	4,930	15,374	127,440	0,819
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
7	Сыр (порциями)	0,006	1,150	1,475	0,000	18,000	0,035
394	Хлеб пшеничный/Багет	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Чай с молоком	0,150	2,650	2,330	11,310	77,000	1,190
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
368	Фрукты и ягоды свежие	0,130	1,950	0,065	2,730	123,500	13,000
	<b>ОБЕД</b>						
33/32	Икра баклажанная из свежих овощей/Икра свекольная	0,060	1,409	2,758	7,400	60,060	4,032
80	Суп картофельный с крупой на куринном бульоне	0,200	1,744	2,274	11,434	73,200	6,600
310	Суфле куриное с соусом молочным	0,070	11,527	12,133	2,147	163,333	0,020
205	Макаронные изделия отварные с маслом	0,115	4,214	3,235	20,218	126,861	0,000
378	Кисель из плодов или ягод свежих	0,150	0,069	0,030	19,605	78,900	1,373
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб ржаной	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
235	Пудинг из творога (запеченный) с молоком стуженным	0,065	7,570	5,380	12,170	127,000	0,100
401	Кисломолочная продукция	0,180	5,220	4,500	7,200	90,000	1,260
	Кондитерские изделия	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,600</b>	<b>43,785</b>	<b>149,527</b>	<b>1302,494</b>	<b>28,429</b>

Шестой день

Дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	<b>ЗАВРАК</b>						
185	Каша жидкая молочная с маслом и сахаром	0,160	3,809	5,574	18,188	138,323	0,000
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
396	Кофейный напиток с молоком густенным	0,150	2,150	1,460	0,020	84,000	0,028
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,180	0,540	0,180	27,360	113,000	7,200
	<b>ОБЕД</b>						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,060	0,700	0,100	1,000	9,600	6,700
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	0,200	2,188	4,758	10,942	95,400	14,224
265	Зразы рыбные с яйцом	0,060	7,840	3,490	9,030	99,000	1,450
321	Пюре картофельное	0,100	2,043	0,301	13,626	91,500	12,107
378	Кисель из плодов или ягод свежих	0,150	0,069	0,030	19,605	78,900	1,373
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб ржаной	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
215	Омлет натуральный	0,080	7,520	13,460	1,510	157,000	0,150
31	Икра кабачковая из свежих овощей/Икра консервированная кабачковая	0,060	1,502	4,559	6,162	71,700	2,947
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
393	Чай с лимоном	0,150	0,065	0,001	6,636	27,102	1,327
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,150</b>	<b>38,588</b>	<b>154,018</b>	<b>1202,725</b>	<b>47,506</b>

## Сельмой день

дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	<b>ЗАВРАК</b>						
237	Запеканка из творога	0,070	12,278	8,442	12,012	173,600	0,168
362	Соус яблочный	0,015	0,465	0,029	2,554	10,395	0,135
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	0,150	2,150	1,460	0,020	84,000	0,028
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,155	0,465	0,180	23,560	97,306	6,200
	<b>ОБЕД</b>						
32	Икра свекольная/Овощи свежие натуральные	0,060	1,409	2,758	7,400	60,060	4,032
82	Суп с картофелем/Овощи свежие натуральные	0,200	2,290	2,460	13,464	85,200	6,600
306	Биточки рубленые из птицы с соусом	0,075	12,210	11,380	8,090	184,000	0,440
321	Пюре картофельное	0,100	2,043	0,301	13,626	91,500	12,107
372	Компот из свежих плодов	0,150	0,180	0,150	17,850	73,500	2,967
	Хлеб пшеничный	0,010	0,900	0,300	4,700	26,600	0,000
	Хлеб ржаной	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	<b>УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
124	Оладьи из кабачков	0,080	0,517	0,091	2,013	18,256	2,873
355	Соус сметанный	0,015	0,317	1,573	2,128	25,140	0,098
202	Бисвитный рулет с повидлом	0,045	3,200	2,500	28,600	152,000	13,500
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
393	Чай с лимоном	0,150	0,065	0,001	6,636	27,102	1,327
	<b>ИТОГО</b>		44,413	35,600	173,292	1292,659	50,475



Восьмой день

дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	<b>ЗАВРАК</b>						
185	Каша жидкая молочная с маслом и сахаром	0,160	3,310	3,950	25,200	150,000	0,000
		0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
6	Масло (порциями)	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб пшеничный/Батон	0,150	0,065	0,001	6,636	27,102	1,327
393	Чай с лимоном						
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,180	0,540	0,180	27,360	113,000	7,200
	<b>ОБЕД</b>						
31	Икра кабачковая из свежих овощей/Икра консервированная каба	0,060	1,502	4,559	6,162	71,700	2,947
		0,200	1,874	2,262	13,308	81,000	9,600
77	Суп картофельный на мясном бульоне	0,075	9,620	7,810	7,420	138,000	2,450
295	Рулет с луком и яйцом с соусом сметанным	0,100	5,538	3,738	27,938	167,500	0,000
165	Каша рассыпчатая	0,180	2,596	0,018	24,991	101,700	0,360
376	Компот из сушеных фруктов	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб пшеничный	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	Хлеб ржаной						
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,060	0,700	0,100	1,000	9,600	6,700
		0,085	6,666	5,503	15,747	142,419	15,230
95	Снигур	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб пшеничный	0,180	3,670	3,190	15,820	107,000	1,430
397	Какао с молоком		43,805	35,986	211,521	1346,221	47,244
	<b>ИТОГО</b>						

Девятый день

Дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамины С
	<b>ЗАВРАК</b>						
93	Суп молочный с Домашней лапшой	0,200	6,046	5,602	18,250	147,600	0,910
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
7	Сыр (порциями)	0,005	1,150	1,475	0,000	18,000	0,035
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
394	Чай с молоком	0,150	2,650	2,330	11,310	77,000	1,190
	<b>ВТОРОЙ ЗАВРАК</b>						
368	Фрукты и ягоды свежие	0,135	2,025	0,042	2,835	128,250	13,500
	<b>ОБЕД</b>						
33/54	Икра баклажанная из свежих овощей/Икра морковная	0,040	0,877	1,839	4,351	37,480	2,048
42снигур	Борщ украинский	0,250	2,600	3,700	18,100	119,000	26,120
87снигур	Плов из риса и мяса	0,170	14,025	9,180	27,285	254,575	12,110
376	Компот из сушеных фруктов	0,180	2,596	0,018	24,991	101,700	0,360
	Хлеб пшеничный	0,010	0,900	0,300	4,700	26,600	0,000
	Хлеб ржаной	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
258	Шницель рыбный натуральный	0,060	11,620	0,720	0,470	55,000	0,940
321	Пюре картофельное	0,100	2,043	0,301	13,626	91,500	12,107
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
393	Чай с лимоном	0,150	0,065	0,001	6,636	27,102	1,327
	<b>ИТОГО</b>		<b>52,521</b>	<b>29,483</b>	<b>163,193</b>	<b>1267,807</b>	<b>70,647</b>

Десятый день

Дети 1,5 года до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	<b>ЗАВРАК</b>						
94	Суп молочный с крупой	0,180	4,690	4,570	14,780	118,980	0,819
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
7	Сыр (порциями)	0,005	1,150	1,475	0,000	18,000	0,035
	Хлеб пшеничный/Батон	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
394	Чай с молоком	0,150	2,650	2,330	11,310	77,000	1,190
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
368	Фрукты и ягоды свежие	0,130	1,950	0,065	2,730	123,500	13,000
	<b>ОБЕД</b>						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,060	0,700	0,100	1,000	9,600	6,700
66	Щи из свежей капусты со сметаной	0,250	3,643	5,735	13,173	118,750	24,750
88 снигур	Жаркое по - домашнему	0,180	22,024	5,640	19,588	217,059	7,687
376	Компот из сушеных фруктов (кураги)	0,180	2,596	0,018	24,991	101,700	0,360
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб ржаной	0,035	2,300	0,400	12,000	57,800	0,000
	<b>УЩЕДНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
175 Снигур	Сырники со стухеным молоком	0,110	20,460	13,926	11,836	255,200	0,029
489	Кекс "Детский"	0,050	2,091	9,127	25,007	194,000	0,147
	Хлеб пшеничный	0,010	0,900	0,300	4,700	26,600	0,000
378	Кисель из плодов или ягод свежих	0,150	0,069	0,030	19,605	78,900	1,373
	<b>ИТОГО</b>		68,846	47,291	179,359	1523,289	56,090

Ведущий специалист-технолог по организации детского питания



Давра О.Ю.