

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально – личностному направлению развития детей № 10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
(МКДОУ д/с № 10 с. Серафимовского)

Утверждаю:

И.о.заведующего МКДОУ д/с № 10
с. Серафимовское

Е.С.Ковалева
2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ЛЕТНЕ -ОСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ
ДЕТСКИЙ САД № 10 с. СЕРАФИМОВСКОГО С 9 ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ**

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория от 1,5до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	60	4,86	3,4	6,15	74,64	219
	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,40	33,2	-
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84	396
	Бутерброд с повидлом	30	1,36	2,14	15,03	85,06	3
Итого за завтрак	<u>Итого за завтрак</u>	<u>350</u>	<u>8093</u>	<u>8,92</u>	<u>40,08</u>	<u>276,9</u>	
	Яблоко-второй завтрак-10часов	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
Обед	Свекла тушеная в соусе(сметанном)	30	0,95	2,84	4,28	46,4	134
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,39	3,01	6,79	67,8	67
	Тефтели мясные	50	7,11	7,95	9,31	137,5	286
	Рагу из овощей	110	1,34	4,0	8,17	73,7	137
	Компот из смеси сушеных фруктов с витамин С	150	0,17	0,069	26,45	106,65	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
Итого за обед		<u>545</u>	<u>13,86</u>	<u>18,30</u>	<u>71,43</u>	<u>513,37</u>	
Полдник	Пирожок с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	111	454
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	401
Итого за полдник		<u>200</u>	<u>7,50</u>	<u>5,57</u>	<u>26,76</u>	<u>187,0</u>	
Итого за день		<u>1095</u>	<u>30,57</u>	<u>33,07</u>	<u>145,13</u>	<u>977,27</u>	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2-ой							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,79	4,34	15,67	121,0	93
	Чай с молоком	150	2,48	2,48	12,08	82,13	394
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1
		325	6,41	11,02	42,26	295,13	
Обед:	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,27	28,11	54
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,15	3,09	8,8	71,66	63
	Биточки рыбные запеченные	50	6,3	2,04	4,24	60,62	255
	Картофель тушёный в соусе	110	2,35	6,52	17,08	136,4	133
	Кисель из повидла с витамином «С»	150	0,07	0	16,7	67,05	383
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
Итого за обед		530	14,43	13,47	66,52	445,16	
Полдник:	Запеканка рисовая с яблоками	100	4,23	4,74	34,65	196,66	187
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за полдник		250	8,81	8,82	42,23	281,66	
Итого за день :		1115	31,04	33,83	145,64	1014,95	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 1,5 до

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1 день 3							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,76	24,33	255	235
	с соусом молочным	30	0,6	1,36	3,98	30,46	351
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	391/392
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром	310	3,15	4,58	9,71	92,66	3
		350	18,93	16,71	45,01	406,12	
Обед:	Капуста тушеная	30	0,56	0,97	2,16	19,56	336
	Суп картофельный с горохом	150	1,1	2,95	7,7	62,12	57
	Котлеты рубленые из птицы	60	10,23	4,99	9,33	149,0	305
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Компот из свежих яблок с вит «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
Итого за обед		540	17,15	12,99	68,52	485,85	
Полдник:	Запеканка овощная с маслом сливочным	100/5	3,69	9,03	17,28	165,0	155
	Сок фруктовый натуральный	150	1,63	0	8,68	46,5	399
Итого за полдник		255	5,32	9,03	25,96	211,5	
Итого за день :		1145	41,4	38,73	139,49	1103,47	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4-ый							
Завтрак:	Суп молочный с пшённой крупой	150	2,82	4,56	15,47	122,33	94
	Какао с молоком	150	3,36	2,90	13,80	94,90	397
	Бутерброд с повидлом	30	1,36	2,14	15,03	85,06	2
	Итого за завтрак	330	7,54	9,6	44,3	302,29	
Обед:	Пюре из свеклы	30	0,56	0,97	2,16	19,56	324
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Голубцы ленивые	130	11,5	7,37	16,3	177,67	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,5	2,1	24,02	355
	Компот из смеси сушеных фруктов с витам. С	150	0,17	0,069	26,45	106,65	379
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
	Итого за обед	530	16,12	10,74	71,41	446,38	
Полдник :	Яйцо вареное	40/1шт	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	50	0,75	2,4	4,25	41,5	-
	Сок фруктовый натуральный	150	1,63	0	8,68	46,5	399
	Итого за полдник	240	7,46	7,0	13,21	151	10,5
Итого за день:		1100	32,28	28,64	131,23	925,36	

Сезон: летне – осенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5-ый							
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная	150	3,92	5,19	25,38	152,27	185
	Чай с молоком	150	2,48	2,48	12,08	82,13	1,19
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	-
Итого за завтрак		325	7,93	12,39	46,6	319,4	1,19
Обед :	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,27	28,11	1,54
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,64	3,57	8,21	71,55	10,67
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85
	Соус томатный	15	0,18	0,63	1,2	11,17	0,36
	Кисель из повидла с витамин «С»	150	0,07	-	16,7	67,05	0,06
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
Итого за обед		510	14,36	12,61	49,54	436,2	30,48
Полдник :	Печенье промышленное	20	1,5	3,42	12,08	85	-
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45
Итого за полдник		170	5,85	7,17	18,38	161	0,45
Итого за день :		1050	28,14	32,17	114,52	916,6	43,23

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6-ой	Омлет с морковью	60	4,53	5,32	2,22	74,6	217
Завтрак	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	7,78	31,17	391/392
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,	1
	Итого за завтрак	350	6,1	10,05	19,14	190,77	
Обед:	Капуста тушеная	30	0,56	0,97	2,16	19,56	336
	Борщ с картофелем	150	1,2	3,03	8,55	66,52	58
	Котлеты рыбные любительские	60	8,09	2,55	6,41	81,0	256
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Компот из свежих яблок с витам «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
Итого за обед		540	15,11	10,63	66,45	422,25	
Полдник :	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,05	19,92	151,	473
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	400
Итого за полдник		200	8,48	7,13	27,5	236,0	
Итого за день :		1100	29,69	27,81	113,09	849,02	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7-ой							
Завтрак:	Запеканка из творога с	100	17,76	12,1	18,37	253,0	237
	молочным соусом	15	0,3	0,68	1,99	15,23	351
	Кофейный напиток с молоком	150	2,49	2,13	11,33	74,66	395
	Бутерброд с сыром	30	3,15	4,59	9,7	92,67	3
Итого за завтрак		295	23,7	19,5	41,39	435,56	
Обед :	Икра кабачковая	30	0,42	1,44	2,55	24,9	
	Суп из овощей	150	1,21	3,8	6,34	62	87
	Биточки рубленые	50	7,44	5,62	7,11	110	282
	Соус сметанный	15	0,27	0,75	1,05	12,01	355
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,93	2,73	15,99	178,75	276
	Кисель из повидла с витамином «С»	150	0,7	0	16,7	67,05	383
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
Итого за обед		545	14,87	14,78	66,17	536,03	
Полдник:	Котлеты свекольные со сметанным соусом	100/15	4,38	4,8	22,13	149	142
	Кефир	150	4,35	3,75	6,	75,0	401
Итого за полдник		265	8,73	8,55	28,13	224,0	
Итого за день :		1125	47,3	42,83	135,69	1195,59	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8-ой							
Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	150	5,30	5,58	18,51	145,64	94
	Какао с молоком	150	3,36	2,90	13,82	94,93	397
	Бутерброд с повидлом	30	1,36	2,14	15,03	85,06	2
Итого за завтрак		355	10,02	10,62	47,36	325,63	
Обед :	Пюре из свеклы	30	0,56	0,97	2,16	19,56	324
	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,66	5,59	9,14	93,50	78
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	7,44	3,80	14,66	134,23	302
	Компот из смеси сушеных фруктов с витамин «С»	150	0,17	0,069	26,45	106,65	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
		530	12,73	10,87	68,84	435,26	
Полдник :	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,16	141	466
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за полдник		200	8,46	6,44	33,74	226	2,05
Итого за день :		1085	31,21	27,93	149,94	986,89	23,46

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 2 День 9-ый	Каша жидкая овсяная (геркулес)	150	2,99	1,50	20,39	107,51	185
Завтрак :	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	391/392
	Бутерброд с сыром	30	3,15	4,58	9,71	92,66	3
Итого за завтрак		350	6,18	6,09	37,09	228,17	
Обед :	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,27	28,11	54
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3,09	7,7	62,12	57
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	305
	Рагу из овощей	110	1,34	4,0	8,17	73,7	137
	Компот из свежих яблок с вит «С»	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
Итого за обед		540	17,78	11,78	63,46	429,45	
Полдник :	Котлеты картофельные	50	1,62	1,36	10,69	61,5	139
	Соус томатный	15	0,18	0,63	1,2	11,18	348
	Сок натуральный фруктовый	150	1,63	0	8,68	46,5	10,5
Итого за полдник		215	3,43	1,99	20,57	119,18	16,21
Итого за день :		1105	27,39	19,86	121,12	776,8	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 10-ый							
Завтрак:	Запеканка манная с изюмом с маслом	100/5	4,55	8,08	26,92	199	186
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1
Итого за завтрак		375	8,42	14,8	46,69	354	
Обед :	Свекла тушенная в соусе(сметаном)	40	0,95	2,84	4,28	46,4	134
	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,21	9,69	79,95	81
	Фрикадельки из птицы	60	8,7	6,66	5,16	115,5	308
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Компот из смеси сушеных фруктов с витамином «С»	150	0,17	0,069	26,45	106,65	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,75	46,66	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	-
Итого за обед		550	18,03	16,74	77,0	530,47	
Полдник :	Печенье промышленное	40	3,0	6,84	24,16	170,0	-
Итого за полдник	Ряженка	160	4,64	4,0	6,72	81,07	401
		200	7,64	10,84	30,88	251,07	
Итого за день :		1125	34,09	42,38	154,57	1135,54	