

# 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 \_\_\_\_\_

Заведующий МБОУ «Школа № 7»

\_\_\_\_\_

Менделеева Т.И.

Утверждаю 01.01.2023г.

Директор ООО «Общепит-Юг»



Полупанов Сергей Николаевич

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 1-3 лет, режим пребывания 10ч

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



ООО "Общелит-Юг"

Директор

Полуланов С.Н.

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Категория: 10ч ясли

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		
				Б	Ж	У
<b>День 1</b>						
170	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	1,95	3,82	30,39
411ту	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92
100.	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
			<b>360</b>	<b>4,01</b>	<b>8,68</b>	<b>48,61</b>
<b>ЗАВТРАК 2 Соки фруктовые</b>						
537.			150	0,75	0,00	15,15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>
88/ту	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями (с курицей)	150	3,36	3,36	13,56
143Т	ОБЕД	Капуста тушеная	110	0,94	1,18	7,45
323/т	ОБЕД	Биточки, рубленные из птицы	60	7,15	6,54	12,06
10.	ОБЕД	салат из зеленого горошка (консервированного)	40	1,19	2,07	2,50
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит. С	150	0,06	0,00	10,95
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
			<b>570</b>	<b>16,96</b>	<b>13,75</b>	<b>71,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
440/ту		Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	19,18
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
			<b>200</b>	<b>9,49</b>	<b>7,26</b>	<b>27,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
<b>День 2</b>			<b>1280</b>	<b>31,21</b>	<b>29,69</b>	<b>162,23</b>

253.	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	140	1,92	3,92	17,50
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>355</b>	<b>5,83</b>	<b>10,52</b>	<b>34,23</b>
118.	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсины, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,1</b>
90.	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	2,47	3,15	6,45
431.	ОБЕД	Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68
304ту.	ОБЕД	Тефтели мясные	60	5,41	6,76	12,34
17.	ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,68	2,12	1,64
520.	ОБЕД	Кисель из яблок + вит. С	150	0,09	0,09	15,14
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>570</b>	<b>15,09</b>	<b>18,1</b>	<b>70,03</b>
535.	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55
226ту	ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом(соус молочный сладкий) 80/60	140	5,94	4,75	15,28
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>290</b>	<b>10,89</b>	<b>8,74</b>	<b>23,83</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1310</b>	<b>33,17</b>	<b>37,91</b>	<b>145,29</b>
День 3						
275.	ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)(молочная)	130	1,30	4,29	11,57
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом 20/5/15	40/5/15	0,85	3,62	19,25
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>4,22</b>	<b>9,51</b>	<b>46,52</b>
118.	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,1</b>
133.	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	2,73	3,59	7,53
375.	ОБЕД	Плов из отварного мяса(свинина)	130	12,87	6,81	33,07
51.	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36
529.	ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками+ витС	150	0,36	0,15	19,60
176	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,27	13,95
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>20,79</b>	<b>13,38</b>	<b>87,53</b>
579.	ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	50	2,41	5,06	14,15

534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	7,24	9,21	22,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1165	33,57	32,49	173,29
День 4						
268.	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	5,61	9,69	39,59
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15
136.	ОБЕД	Свекольник (с мясом, сметана) 132/12/6	150	3,66	4,26	8,27
272/ту	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42
297.	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26
107.	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	40	0,52	0,40	2,68
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит. С	150	0,06	0,00	10,95
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	18,88	7,33	75,36
498ту	ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00
535.	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	8,30	7,44	26,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1270	33,09	24,22	155,9
День 5						
322.	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (соус яблочный) 80/60	140	4,07	2,56	15,62
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
416ту.	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	9,82	10,76	37,95
118.	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,32	0,39	17,1
94ту	ОБЕД	Суп-лапша домашняя (курицей)	150	6,55	7,88	12,61
164/ту	ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью(соус сметанный с томатом) 90/40	130	9,09	6,16	10,00
121	ОБЕД	Икра кабачковая(промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08
400Т	ОБЕД	Кисель из сока плодово-ягодного+витС	150	0,04	0,04	16,65

114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>20,7</b>	<b>18,24</b>	<b>67,12</b>
574	ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	50	2,17	3,56	19,72
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>7</b>	<b>7,71</b>	<b>27,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1170</b>	<b>38,84</b>	<b>37,1</b>	<b>149,88</b>
<b>День 6</b>						
297.	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26
306	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70
414ту	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00
121	ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>370</b>	<b>12,44</b>	<b>15,57</b>	<b>43,68</b>
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>
73ту	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на кур/бл(сметана)144/6	150	4,49	4,66	4,50
411.	ОБЕД	Плов из отварной птицы	130	5,33	9,75	3,64
51.	ОБЕД	Салат из свежлы отварной	40	0,60	2,20	3,36
529.	ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками+ витаминС	150	0,36	0,15	19,60
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>15,04</b>	<b>17,36</b>	<b>55,88</b>
581	ПОЛДНИК	Рагалик с повидлом	50	3,39	2,78	21,75
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>200</b>	<b>8,22</b>	<b>6,93</b>	<b>29,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1250</b>	<b>36,45</b>	<b>39,86</b>	<b>144,45</b>
<b>День 7</b>						
182ту	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая молочная	140	1,40	4,34	12,46
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>355</b>	<b>7,15</b>	<b>12,54</b>	<b>34,79</b>
118.	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,1</b>
156.	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	3,71	2,32	6,83

376	ОБЕД	Зразы из мяса с рисом паровые	60	5,34	5,47	12,26
431.	ОБЕД	Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68
10	ОБЕД	салат из зеленого горошка (ксервированного)	40	1,19	2,07	2,50
400Т	ОБЕД	Кисель из сока плодово-ягодного+витС	150	0,04	0,04	16,65
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>570</b>	<b>16,72</b>	<b>15,88</b>	<b>72,7</b>
327.	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные с соусом молочным 80/60	140	3,36	7,36	12,56
535.	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	150	4,95	3,99	8,55
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>390</b>	<b>8,31</b>	<b>11,35</b>	<b>21,11</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1310</b>	<b>33,54</b>	<b>40,32</b>	<b>145,8</b>
	<b>День 8</b>					
274.	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,51	4,29	19,76
102	ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом20/5/15	40	0,85	3,62	19,25
412ту	ЗАВТРАК	Чай с лимоном174/6	180	0,23	0,00	10,10
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>4,59</b>	<b>7,91</b>	<b>49,11</b>
118.	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,1</b>
149.	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	150	2,50	1,80	10,18
166ту	ОБЕД	Запеканка капустная с мясом(с соусом сметанным)90/40	130	7,29	9,54	17,55
107.	ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,52	0,40	2,68
394/ту	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов + вит. С	150	0,06	0,00	10,95
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>14,63</b>	<b>12,34</b>	<b>66,14</b>
457ту	ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,49	3,19	22,89
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>8,32</b>	<b>7,34</b>	<b>30,88</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1135</b>	<b>28,86</b>	<b>27,98</b>	<b>163,23</b>
	<b>День 9</b>					
249ту	ЗАВТРАК	Пудинг из творога запеченный(соус шоколадный)	140	5,30	3,62	10,48
97	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63

414ту	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,80	13,97
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
537.	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
139.	ОБЕД	Рассольник ленинградский (с мясом)(сметаной)132/12/6	150	3,57	5,15	6,15
434.	ОБЕД	Картофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52
274ту	ОБЕД	шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	60	5,10	4,38	6,74
78.	ОБЕД	Икра свекольная	40	1,15	2,47	3,46
390ту	ОБЕД	Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	150	0,12	0,12	11,17
114.	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
559.	ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	50	3,66	2,87	19,57
535.	ПОЛДНИК	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	150	4,95	3,99	8,55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
<b>День 10</b>						
170.	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено)	150	1,50	3,66	14,86
416ту	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70
100	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
118.	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
146.	ОБЕД	Суп картофельный с клецками (с курицей)	150	1,50	4,05	13,35
309ту	ОБЕД	Макароник с печенью (с сметанный с томатом и луком )90/40	130	2,79	11,61	9,18
52	ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,03	2,98
529с	ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками+ витС	150	0,36	0,15	19,60
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
115	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>						
534	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99
609/сэс	ПОЛДНИК	Печенье	40	1,61	4,47	12,29
15/проб	ПОЛДНИК	конфеты (мармелад)	45	1,09	1,33	6,91

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	235	7,53	9,95	27,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	23,73	40,9	155,74
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12425	329,88	345,89	1528,49
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: суточная потребность в веществах и энергии для детей от 1 до 3х лет 1400 ккал в сутки	1242,5	31,99	34,99	152,85
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		12,6	30,73	57,39

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