

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Сюмсинским детским садом №1
М.И.Корякина
«13» марта 2024 г.
Корякина 14/01-01

Примерное 10-ти дневное меню лето с 1 - 3 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 11							
ЗАВТРАК :							
№91 2004 Пермь	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150/5	5,58	6,05	26,46	182,94	0,98
№ 261 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№293 Пермь, 208	сок фруктовый	200	1,50	0,15	4,35	45,00	3,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			15,72	16,32	57,98	462,58	4,11
ОБЕД:							
№ 28 2013 Ижевск	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,40	0,94	26,64	1,88
№ 35, Пермь, 2004	Суп из овощей с птицей	150/15	3,68	2,53	7,55	89,39	8,95
№201 2013 Ижевск	Птица в соусе с томатом	37/28	6,89	8,85	2,40	97,43	1,39
№106 2013 Ижевск	каша пшенная рассыпчатая	100	2,85	3,24	16,30	106,00	0,00
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,11	83,22	20,25
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			16,99	17,65	63,67	484,52	32,47
ПОЛДНИК:							
№ 131 2013 Ижевск	Омлет натуральный с маслом	78/2	7,21	10,01	1,79	125,00	0,39
№ 262 Ижевск,	чай	150	0,09	0,00	9,03	36,48	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			8,88	10,21	20,48	208,48	0,39
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			41,59	44,18	142,13	1155,58	36,97

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 12							
ЗАВТРАК :							
№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,19	4,59	14,80	117,06	0,68
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	66,98	9,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			9,76	18,47	52,10	438,54	11,64
ОБЕД:							
№ 30 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров	40	0,43	2,75	1,37	29,12	8,86
№ 64 2013 Ижевск	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	150/20	6,30	2,54	10,29	90,45	4,95
№18 2013 Ижевск	котлеты, биточки, шницели из говядины	60/60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
№ 103 2013 Ижевск	Каша пшеничная с маслом	120	3,50	2,48	20,45	125,00	0,00
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			20,50	13,96	74,41	511,29	14,69
ПОЛДНИК:							
№151 2013 Ижевск	Сочни из песочного теста с творогом	70	6,95	5,30	11,92	122,00	0,15
№270 2013 Ижевск	кефир, йогурт, йогуртовый напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			11,30	9,05	17,92	197,00	1,20
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			41,56	41,48	144,43	1146,83	27,53

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 13							
ЗАВТРАК :							
№ 106 2013 Ижевск	Каша пшенная молочная жидкая	150/5	2,85	3,24	16,30	106,00	0,00
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
№270, Ижевск 2013	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			17,03	14,51	45,22	380,00	2,25
ОБЕД:							
№ 18 2004 Пермь	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,42	1,22	28,24	3,78
№ 50 2008 Ижевск	Токмач (блюдо татарской кухни) с говядиной	150/15	8,25	6,00	13,08	136,50	13,98
№ 87 2008 Ижевск	Суфле "Рыбка золотая"	60/5	8,70	9,06	9,36	152,46	0,68
№ 123 2013 Ижевск	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			24,00	21,45	81,73	609,52	20,54
ПОЛДНИК:							
№ 296 2004 Пермь	Шанежка с картофелем	45	5,37	3,28	29,69	171,13	0,00
№269 2013 Ижевск	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,95	7,36	37,27	256,13	2,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			50,98	43,32	164,22	1245,65	24,84

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 14							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 Пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№ 262 2013 Ижевск	Чай	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,43	0,48	19,95	67,20	9,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			9,24	12,79	65,30	390,61	11,60
ОБЕД:							
№ 15 2013 Ижевск	Салат "Тазалык" (удмуртское блюдо)	40	3,63	4,93	3,35	72,27	26,20
№ 32 2004 Пермь	Рассольник домашний с говядиной	150/15/3	5,53	8,04	19,43	105,96	7,36
№200 2013 Ижевск	Плов из птицы	60/120	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	11,94	72,00	1,29
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			28,19	28,31	77,85	636,07	35,26
ПОЛДНИК:							
№143 2013 Ижевск	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/15	6,34	7,20	22,68	281,10	0,31
№261 2013 Ижевск	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
ИТОГО ПОЛДНИК:			6,38	7,21	29,67	309,10	0,33
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			43,81	48,31	172,82	1335,78	47,19

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 15							
ЗАВТРАК :							
№ 93 2004 Пермь	Каша геркулесовая вязкая на молоке	150/5	4,75	6,68	19,12	155,54	1,04
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,69	17,24	61,67	461,94	9,13
ОБЕД:							
№ 32 2013 Ижевск	Салат из свежих помидоров	40	0,32	2,08	2,31	29,24	3,39
№ 66 2013 Ижевск	Нугылишуд (суп картофельный с горохом и нугылями) с цыпленком	150/15	7,98	2,64	16,50	116,88	2,45
№178 2013 Ижевск	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	0,20	187,00	0,01
№ 206 2004 Пермь	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,87	17,10
№253 2013 Ижевск	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			29,18	21,65	71,73	607,33	23,25
ПОЛДНИК:							
№ 286 2004 Пермь	Оладьи с джемом	70	0,44	4,06	38,25	207,10	0,52
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			5,02	8,14	45,83	292,10	2,57
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			48,89	47,03	179,23	1361,37	34,95

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

ДЕНЬ 16

ЗАВТРАК :

№44 2004 Пермь	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,19	4,59	14,80	117,06	0,68
№ 262 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
№381 2008 Пермь	Бутерброд с повидлом или с джемом	40 (15/20/5)	1,27	11,30	7,70	137,50	0,48
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00

2-ой завтрак:

	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	66,98	9,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			9,51	18,38	51,42	433,98	10,68

ОБЕД:

№12 2014 Москва	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	2,68	39,59	3,72
№ 56 2004 Пермь	Ши из свежей капусты с картофелем с цыпленком	150/15/3	3,57	4,19	5,09	67,05	11,09
№182 2013 Ижевск	Колобки мясо- картофельные	50/30	7,10	7,90	4,50	99,38	7,43
№186 2004 Пермь	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	32,00	175,87	0,00
№ 237 2004 Пермь	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,19	20,11	83,22	20,25
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00

ИТОГО ОБЕД:

ПОЛДНИК:			20,91	18,81	80,75	546,95	42,49
-----------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------

№ 131 2013 Ижевск	Омлет натуральный с маслом	78/2	7,21	10,01	1,79	125,00	0,39
№ 232 2004 Пермь	Сок фруктовый	150	1,50	0,15	4,35	27,00	3,00

	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,29	10,36	15,80	199,00	3,39
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			40,71	47,55	145,97	1179,93	56,56

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 17							
ЗАВТРАК :							
№ 88 2004 Пермь	Каша манная молочная вязкая	150/5	4,90	5,27	29,10	183,69	1,04
№266 2013 Ижевск	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Йогуртовый напиток	130	0,38	0,20	9,36	139,75	9,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			12,46	15,94	75,70	595,44	11,74
ОБЕД:							
№ 17 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с яблqками	40	0,49	2,04	4,47	36,04	6,75
№ 27 2004 Пермь	Борщ с капустой и картофелем и с говядиной	150/15/3	5,78	3,78	7,65	89,10	6,12
№162 2013 Ижевск	Котлеты, биточки, шницели рыбные	30/30	7,07	3,94	1,49	70,00	7,07
№189 2004 Пермь	Каша пшенная рассыпчатая	100	4,40	3,81	25,25	153,00	0,00
№156 2008 Ижевск	Напиток лимонный	150	0,08	0,00	18,15	69,75	2,10
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			20,73	14,01	73,38	499,73	22,04
ПОЛДНИК:							
№143 2013 Ижевск	Сырники из творога со сгущенным молоком	130	7,49	8,50	26,80	332,20	0,37
№261 2013 Ижевск	чай	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,53	8,51	33,79	360,20	0,39
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			40,72	38,46	182,87	1455,37	34,17

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 18							
ЗАВТРАК :							
№ 98 2004 Пермь	Каша рисовая молочная жидкая	150/5	3,90	4,97	24,46	157,60	1,04
№262 2013 Ижевск	Чай	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
№130 2013 Ижевск	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Сок фруктовый	200	1,50	0,15	4,35	46,00	3,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			12,15	9,93	45,87	342,60	5,46
ОБЕД:							
№ 11 2013 Ижевск	Салат из белокочанной капусты	50	0,57	1,63	3,14	30,20	8,55
№ 65 2013 Ижевск	Суп картофельный с клецками и с птицей	150/15	3,78	3,27	7,28	68,55	3,45
№120 2013 Ижевск	Котлета "Здоровье"	50/15	7,10	6,20	3,00	97,00	0,00
№217 2013 Ижевск	Пюре гороховое	105	9,09	4,57	23,35	170,00	0,00
№251 2013 Ижевск	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	11,94	72,00	1,29
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			23,57	16,23	65,08	519,59	13,29
ПОЛДНИК:							
№279 2004 Пермь	Коржик молочный	45	3,08	5,28	30,53	182,03	0,06
№262 2013 Ижевск	чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
ИТОГО ПОЛДНИК:			3,15	5,29	37,63	211,03	1,48
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			38,87	31,45	148,58	1073,22	20,23

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 19							
ЗАВТРАК :							
№ 43 2004 пермь	Суп молочный с крупой	150/5	3,71	4,55	13,97	111,41	0,68
№378 2004 Пермь	Бутерброд с сыром	35 (15/15/5)	4,97	8,01	7,56	122,20	0,11
№264 2013 Ижевск	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,43	0,48	19,95	67,20	9,50
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			14,03	15,24	61,77	417,81	11,27
ОБЕД:							
№ 25 2013 Ижевск	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,40	0,94	26,64	1,88
№60 2008 Пермь	Уха со взбитым яйцом	150	3,36	3,50	9,41	67,35	6,71
№189 2013 Ижевск	Фрикадельки мясные	60/5	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53
№ 233 2013 Ижевск	Рагу овощное	120	2,48	8,00	11,03	127,15	8,65
№253 2013 Ижевск	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			19,16	24,21	67,53	552,48	18,07
ПОЛДНИК:							
№ 296 2013 Ижевск	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,03	186,00	0,03
№270 2013 Ижевск	Кефир, йогурт, йогуртовый напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,06	11,17	31,03	261,00	1,08
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			42,25	50,62	160,33	1231,29	30,42

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 20							
ЗАВТРАК :							
№ 123 2013 Ижевск	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	4,95	6,08	31,86	202,50	1,79
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	180	2,51	2,30	11,94	78,53	0,03
	Хлеб	30	5,93	0,75	36,23	176,25	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	100	0,50	21,00	96,00	96,00	10,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,34	37,68	190,65	689,28	11,82
ОБЕД:							
№14 2013 Ижевск	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,55	2,45	73,91	18,60
№ 63 2013 Ижевск	Пуштыешыд (удмуртское блюдо) с говядиной	200/20	10,84	4,32	9,80	122,80	9,60
№177 2013 Ижевск	Гуляш из отварного мяса	80	20,63	16,30	5,24	250,00	1,11
№212 2013 Ижевск	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	95,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			44,04	33,48	100,83	883,81	119,31
ПОЛДНИК:							
№ 296 2004 Пермь	Шанежка с картофелем	80	7,14	4,36	39,49	227,60	0,00

№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
ИТОГО ПОЛДНИК:			12,62	9,24	48,56	329,60	2,46
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			73,00	80,40	340,04	1902,69	133,59

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 20							
ЗАВТРАК :							
№ 106 2013 Ижевск	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	150/5	3,30	4,05	21,24	135,00	1,19
№ 1 2013 Ижевск	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
№262 2004 Пермь	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,02
	Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
2-ой завтрак:							
	Бананы	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
ИТОГО ЗАВТРАКИ:			10,47	14,06	70,17	450,64	8,21
ОБЕД:							
№14 2013 Ижевск	Салат из свежей капусты с помидрами и огурцами	40	0,86	4,36	1,64	49,28	12,40
№ 63 2013 Ижевск	Пуштыш (удмуртское блюдо) с говядиной	150/15	8,13	3,24	7,35	92,10	7,20
№177 2013 Ижевск	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60
№212 2013 Ижевск	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,00
№267 2013 Ижевск	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	6,71	34,84	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00
ИТОГО ОБЕД:			31,51	24,19	67,10	613,95	95,20
ПОЛДНИК:							
№ 296 2004 Пермь	Шанежка с картофелем	45	5,37	3,28	29,69	171,13	0,00
№269 2013 Ижевск	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
ИТОГО ПОЛДНИК:			9,95	7,36	37,27	256,13	2,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			51,93	45,61	174,54	1320,72	105,46

