

Утверждаю:

Пономарёва Е. А.

Примерное 10-дневное меню в осенне-зимний период приготавливаемых блюд в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении Детский сад № 18 "Алёнушка"

	Всего блюд	Пищевые вещества				№ рецептуры
		1-3 года	Блюда 1-3 года	Жиры 1-3 года	Углеводы 1-3 года	Энергетическая ценность 1-3 года
Пример пищи	Наименование блюда					
Неделя 1 День-1	Завтрак					
	Каша вязкая с изюмом рисовая	150	2,5	6,2	11	237
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72
	Кофейный напиток с молоком сухим	180	2,58	1,75	18,6	100,8
	Итого за завтрак	355	6,64	12,25	38,98	417,92
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32
	Обед					
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,9	7,6	61,5
	Жаркое по-домашнему	100	12	4,68	16,2	181,35
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	74,43
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72
	Салат из соевых стручков с луком	20	0,17	1,36	0,5	11,96
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,3	0,08	20,8	89,75
	Итого за обед	470	17,96	9,74	69,7	461,71
	Полдник					
	Кефир вареное	40	5,08	4,6	0,2	63
	Каруши тушеные (варвар)	100	2,27	3,56	8,4	82,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72
	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,5	34,17
	Итого за полдник	310	8,975	8,355	26,4	222,49
	Итого за день	1210	34,175	30,445	144,18	1134,12
Неделя 1 День-2	Завтрак					
	Макарон отварные с сыром	150	5,1	10,4	23,4	167,1
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72

Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,8	107	397
Итого за завтрак	325	10,33	17,89	48,54	354,22	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69	n/n
Обед						
Суп картофельный с мясом	150	2,9	3,1	9	81	83
Фрикадельки						
Виточки рыбные запеченные	60	10,64	3,76	7,6	107	255
Пюре картофельное	100	2,4	3,8	16,3	109,8	321
Салат из горошка консервированного	40	0,93	1,62	2	26,12	10
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	74,43	700
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
Компот из свежих плодов витаминизированный	150	0,4	0,084	18,4	124,74	374
Итого за обед	550	21,76	13,084	78,03	565,81	
Подливки						
Сырники из творога со ступенным молоком	130	7,3	16,5	10,7	198	231
Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,9	74	394
Итого за подливки	280	9,52	18,45	22,6	272	
Итого за день	1305	42,41	49,574	164,17	1261,03	
Неделя 1 День-3						
Завтрак						
Каша молочная пшенная	150	4,12	1,2	4,18	136,8	т.2
Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Итого за завтрак	365	5,74	5,52	23,55	260,92	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3,075	3,21	9,7	79,95	81
Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,64	10,93	6,2	154	307
Каша пшенная	100	2,96	2,83	21,1	12,9	313
Салат из свеклы	40	0,28	1,21	1,6	18,78	33
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	74,43	700
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,12	0,12	17,91	67,2	372
Итого за обед	550	18,565	19,02	81,15	449,98	
Подливки						
Рыбная	150	1,62	3,12	5,2	63,3	n/n
Контерские изделия	30	0,51	5,2	17,8	102,8	n/n
Итого за подливки	180	2,13	8,32	23	166,1	
Итого за день	1160	27,035	32,96	136,8	909	
Неделя 1 День-4						
Завтрак						
Каша молочная манная	150	2,3	3,7	15,6	104,5	т.2
Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701

	Кофейный напиток с молоком сусушенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8	396
	Итого за завтрак	355	6,44	9,75	43,58	285,42	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	Обед						
	Суп картофельный с капустой	150	1,23	1,86	7,5	51,9	85
	Плов из говядины	160	7,1	12,9	23,4	266	304
	Салат из солёных огурцов с луком	20	0,17	1,36	0,5	11,96	19
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	49,62	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72	701
	Сок фруктовый	150	0,3	0,08	20,8	89,75	376
	Итого за обед	530	13,29	16,92	76,89	511,95	
	Полдник						
	Булочка домашняя	70	5,04	8,76	37,7	158	469
	Молоко кипячёное	180	4,56	4,08	7,5	85	400
	Итого за полдник	250	9,6	12,84	45,2	243	
	Итого за день	1210	29,93	39,61	174,77	1072,37	
Неделя 1 День-5	Завтрак						
	Каши молочные ячневая с маслом	150	2,88	4,17	14,4	107	185
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	3,26	6,33	14,5	135	3
	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,5	34,17	393
	Итого за завтрак	350	6,245	10,515	37,4	276,17	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69	n/n
	Обед						
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	2,13	3,06	8,7	70,95	63
	Запеканка из печени с рисом с соевым	155	2,9	5,9	9,7	249,8	294
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	49,62	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Компот из сухофруктов витамиизированный	150	0,33	0,07	25,4	103,95	374
	Итого за обед	505	9,85	9,75	68,53	517,04	
	Полдник						
	Кефир	150	5,7	0,13	6,7	61,5	n/n
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	17,8	104,7	n/n
	Итого за полдник	180	6,21	5,33	24,5	166,2	
	Итого за день	1185	23,105	25,745	145,43	1028,41	
Неделя 2 День-6	Завтрак						
	Каши гречневая вязкая	150	3,5	6,4	20,4	227	177
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,3	42,72	701
	Кофейный напиток с молоком сусушенным	150	2,15	1,46	15,5	84	396
	Итого за завтрак	325	7,21	12,16	45,24	391,12	
	Второй завтрак						

	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	12,2	43	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,075	3,21	9,7	79,95	81
	Выпечки рубленое мясное	60	9,32	7,07	9,6	139	282
	Капусту тушеная (фаршир)	110	2,27	3,56	10,4	82,6	336
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	49,62	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Компот из свежих плодов витаминизированный	150	0,12	0,12	17,9	67,2	372
	Итого за обед	520	19,275	14,68	72,24	461,09	
	Полдник						
	Вареники домашние отварные со сметанным соусом	140	7,64	7,77	10,9	155	230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	397
	Итого за полдник	320	11,31	10,96	26,7	262	
	Итого за день	1265	38,695	38	156,38	1157,21	
	Неделя 2 День-7						
	Завтрак						
	Суп молочный геркулесовый	150	3,65	3,81	12,6	99,3	94
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	355	7,88	10,45	36,29	268,42	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	Обед						
	Свекольник со сметаной	150	1,22	3	8,4	65,85	58
	Рыба, тушенная с овощами	60	1,2	2,1	1,3	47	247
	Пюре картофельное	100	2,4	3,8	16,3	109,8	321
	Салат из свеклы с огурцами соевыми	30	1,8	1,8	2,04	23,13	36
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	49,62	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Компот из яблок сушеных витаминизированный	150	0,17	0,09	20,8	89,75	376
	Итого за обед	540	11,28	11,51	73,48	427,87	
	Полдник						
	Раженки	150	1,62	3,12	5,2	63,3	n/n
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	4,5	99,97	n/n
	Итого за полдник	180	2,13	8,32	9,7	163,27	
	Итого за день	1150	21,89	30,38	128,57	891,56	
	Неделя 2 День-8						
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронами и зеленью	150	4,5	4,2	13,7	110,7	93
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	44	392	
	Итого за завтрак	355	6,12	8,52	32,98	234,82		
	Второй завтрак							
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32		
	Обед							
	Рассольник со сметаной	150	1,97	0,16	7,6	55,2	74	
	Фрикадельки мясные в соусе	60	5,4	8,7	7,9	145	288	
	Каша овсяная	100	2,96	2,83	21,11	12,9	313	
	Вяленое мясо	40	0,4	1,85	2,5	28,44	45	
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,3	49,62	700	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701	
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69	мл	
	Итого за обед	550	16,02	14,41	78,75	402,88		
	Полдник							
	Кефир	150	5,7	0,13	6,7	61,5	мл	
	Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	2,2	107,5	мл	
	Итого за полдник	180	6,21	5,33	8,9	169		
	Итого за день	1160	28,95	28,36	129,73	838,7		
	Неделя 2 День-9							
	Завтрак							
	Запеканка творожная со	140	8,77	6,02	8,5	123	237	
	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	5,01	6,33	14,5	135	3	
	Итого за завтрак	365	17,45	15,54	38,82	365		
	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69	мл	
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со	150	2,23	7,7	7,6	75,6	57	
	сметаной							
	шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,6	139	282	
	Каша пшеница рассыпчатая	100	2,96	2,83	21,1	12,9	313	
	Салат из соевых бобов с	20	0,17	1,02	0,52	11,96	19	
	луком							
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	49,62	700	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701	
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,2	15,6	79	376	
	витаминизированный							
	Итого за обед	530	19,67	19,54	79,15	410,8		
	Полдник							
	Пирожок печеный (собственное	70	4,08	4,38	40,5	218	454	
	производство)							
	Молоко кипяченое	180	4,56	4,08	7,5	85	400	
	Итого за полдник	250	8,64	8,46	48	303		
	Итого за день	1295	46,56	43,69	180,97	1147,8		
	Неделя 2 День-10							
	Завтрак							
	Каша молочная манная	150	2,3	3,7	15,6	104,5	т.2	
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6	

Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,58	1,75	18,6	100,8	396
Итого за завтрак	325	6,44	9,75	43,58	285,42	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
Обед						
Суп мясной с рыбными консервами	150	1,6	3,4	6	90,3	87
Тертая из печени с рисом с соусом	60	2,3	8,23	6,4	128	284
Картофель отварной с маслом	110	2,47	3,38	14,8	118,68	125
Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	49,62	700
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
Компот из свежих плодов выпеченный	150	0,12	0,12	17,9	67,2	372
Итого за обед	520	10,98	15,85	69,83	496,52	
Полдник						
Кефир	150	5,7	0,13	6,7	61,5	101
Кондитерские изделия	30	0,51	5,2	2,2	107,5	101
Итого за полдник	180	6,21	5,33	8,9	169	
Итого за день	1100	24,23	31,03	131,41	982,94	
Итого за 10 дней		316,98	349,794	1492,41	10423,14	
Итого среднее за 10 дней		31,698	34,9794	149,241	1042,314	

При составлении меню использовались литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях / под ред. М.П. Мопильного и Т.В. Тугельна. – М. Дельта принт. 2012
2. Программа " Калькулятор калорий " под редакцией Поповой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334614

Владелец Пономарёва Елена Алексеевна

Действителен с 01.08.2024 по 01.08.2025