

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ 18
Пономарева Е.А.

Примерное 10-дневное меню в осенне-зимний период приготавливаемых блюд в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №18 "Аленушка" Пролетарского района Ростовской области

	Вс. блюд	Пищевые вещества				№ рецептур
		3 года - 7 лет	Белки 3 года-7 лет	Жиры 3 года-7 лет	Углеводы 3 года-7 лет	Энергетическая ценность 3 года-7 лет
Прием пищи	Наименование блюда					
Неделя 1 День-1	Завтрак					
	Каши вязкие с молоком рисовые	180	3,4	8	12	315,8
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,75	18,6	100,8
	Итого за завтрак	395	8,3	14,14	44,65	518,08
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32
	Обед					
	Борщ с капустой и вареной фасолью	180	1,4	3,9	10,17	82
	Жаркое по-домашнему	150	18	7,02	24,37	272,025
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	74,43
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08
	Салат из соевых стручков с луком	40	0,22	2,04	0,69	15,94
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,36	0,096	24,98	107,7
	Итого за обед	610	25,23	13,866	89,61	616,175
	Полдник					
	йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Капустный суп (парик)	110	2,7	4,2	9,2	97,63
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,004
	Итого за полдник	350	9,426	8,998	29,02	244,354
	Итого за день	1430	43,556	37,104	172,38	1410,609
Неделя 1 День-2	Завтрак					
	Макаронный отварной с сыром	180	6,12	12,007	27,17	200,52
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08

	Какао с молоком	180	4,078	3,54	17,57	118,8	397
	Итого за завтрак	395	12,518	19,937	58,79	420,8	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15	69	нп
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,86	4,13	12	108	83
	Бытчики рыбные запеченные	80	14,19	5,01	10,22	142,6	255
	Пюре картофельное	120	3,05	4,8	20,44	137,3	321
	Салат из горошка консервированного	60	1,395	2,43	3	39,18	10
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	74,43	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Компот из свежих плодов витаминизированный	180	0,44	0,093	22,07	138,6	374
	Итого за обед	680	28,185	17,273	97,13	704,19	
	Полдник						
	Сырники из творога со стручковым молоком	150	8,4	27,9	17,1	233,7	231
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за полдник	330	11,07	30,24	31,41	322,7	
	Итого за день	1555	52,573	67,6	202,33	1516,69	
	Неделя 1 День-3						
	Завтрак						
	Каша молочная пшеница	180	5,5	1,6	5,74	182,4	72
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	48,4	392
	Итого за завтрак	415	7,887	6,012	30,89	332,28	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	180	4,1	4,28	12,93	106,6	81
	Котлеты рубленные из хур, запеченные с соусом молочным	70	8,9	12,75	7,3	179,7	307
	Каши пшеничные	120	3,56	3,4	25,34	15,48	313
	Салат из свеклы	50	0,35	1,51	2,075	23,5	33
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,39	74,43	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,144	0,144	21,49	80,84	372
	Итого за обед	660	22,304	22,894	98,535	544,63	
	Полдник						
	Рисовка	180	1,9	3,7	6	76	нп
	Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	487	нп
	Итого за полдник	230	2,75	10,1	35,71		
	Итого за день	1380	33,541	39,106	174,235	908,91	
	Неделя 1 День-4						
	Завтрак						
	Каша молочная манная	180	3,006	4,94	20,8	129,4	72
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701

	Кофейный напиток с молоком сушённым	200	2,86	1,94	20,66	112	396
	Итого за завтрак	415	8,186	11,27	55,51	342,88	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	Обед						
	Суп картофельный с клецками	180	1,64	2,48	10,06	69,2	85
	Плов из птицы	180	9,12	16,6	30,11	342	304
	Салат из соевых стручков с луком	40	0,22	2,04	0,69	15,94	19
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Сок фруктовый	180	0,36	0,096	24,98	107,7	376
	Итого за обед	650	17,58	22,206	100,37	665,08	
	Полдник						
	Варочка домашняя	70	5,04	8,76	37,74	158	469
	Молоко кипячёное	200	5,067	4,53	8,39	94,5	400
	Итого за полдник	270	10,107	13,29	46,13	252,5	
	Итого за день	1410	36,473	46,866	211,11	1292,46	
Неделя 1 День-5	Завтрак						
	Каши молочная ячневая с маслом	180	3,24	4,7	16,3	120,37	185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	3,74	7,03	16,15	150	3
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,004	393
	Итого за завтрак	405	7,106	11,748	42,65	311,374	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18	83	н/п
	Обед						
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	2,84	4,08	11,61	94,6	63
	Запеканка из печени с рисом с соусом	205	3,6	23,6	25,41	297,4	294
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,44	0,093	33,4	138,6	374
	Итого за обед	635	13,12	28,763	104,95	660,84	
	Полдник						
	Кефир	180	6,8	0,15	8	74	н/п
	Компотные изделия	50	0,85	6,4	29,71	424	н/п
	Итого за полдник	230	7,65	6,55	37,71	498	
	Итого за день	1450	28,776	47,241	203,31	1553,214	
Неделя 2 День-6	Завтрак						
	Каши гречневая вязкая	180	4,6	8,5	27,2	302	177
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Кофейный напиток с молоком сушённым	180	2,58	1,75	18,6	100,8	396
	Итого за завтрак	395	9,5	14,64	59,85	504,28	
	Второй завтрак						

	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	12,2	43	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	4,1	4,28	12,93	106,6	81
	Биточки рубленные мясные	80	12,43	9,42	12,85	185,3	282
	Капуста тушеная (фарш)	130	2,7	4,2	12,25	97,63	336
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	701
	Компот из свежих плодов витаминизированный	180	0,144	0,144	21,49	80,84	372
	Итого за обед	630	24,854	18,944	89,38	579,25	
	Полдник						
	Вареники начинке картофель со сметанным соусом	160	8,73	8,97	12,63	178,4	230
	Каваро с молоком	200	4,078	3,34	17,57	118,8	397
	Итого за полдник	360	12,808	12,31	30,2	297,2	
	Итого за день	1485	48,062	46,294	191,63	1423,73	
	Неделя 2 День-7						
	Завтрак						
	Суп молочный геркулесовый	180	5,08	5,08	16,84	132,4	94
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,8	394
	Итого за завтрак	415	10,37	12,07	46,79	332,68	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	Обед						
	Свекольник со сметаной	180	1,62	4	11,28	87,8	58
	Рыба, тушеная с овощами	80	1,5	2,6	1,6	58,9	247
	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,44	137,3	321
	Салат из свеклы с огурцами оливками	60	3,6	3,6	4,08	46,26	36
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Кисель из яблок сушеных витаминизированный	180	0,2	0,1	24,9	107,7	376
	Итого за обед	720	16,21	16,09	96,83	568,2	
	Полдник						
	Ряженка	180	1,9	3,7	6	76	лпн
	Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	420	лпн
	Итого за полдник	230	2,75	10,1	35,71	496	
	Итого за день	1440	29,93	36,36	188,43	1428,98	
	Неделя 2 День-8						
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронами изделиями	180	6,04	5,6	18,24	147,6	93
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701

	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	48,8	392
	Итого за завтрак	415	8,427	10,012	43,39	297,88	
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
	Обед						
	Рассольник со сметаной	180	2,62	0,213	10,24	73,6	74
	Фрикадельки мясные в соусе	80	7,2	11,6	10,5	193	288
	Каша пшеничная	120	3,56	3,4	25,34	15,48	313
	Винегрет овощной	50	0,5	2,3	3,1	35,55	45
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18	83	п/п
	Итого за обед	680	21,02	18,683	101,71	530,87	
	Полдник						
	Кефир	180	6,8	0,15	8	74	п/п
	Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	284	п/п
	Итого за полдник	230	7,65	6,55	37,71	358	
	Итого за день	1400	37,697	35,345	191,91	1218,75	
Неделя 2 День-9	Завтрак						
	Запеканка творожная со	180	13,16	9,03	12,85	184,5	237
	Каша с молоком	200	4,078	3,54	17,57	118,8	397
	Вутерброд с мясом и сыром	30/5/15	5,56	7,03	16,15	150	3
	Итого за завтрак	430	22,798	19,6	46,57	453,3	
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18	83	п/п
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем со	180	5,78	6,8	9,06	100,8	57
	сметаной						
	шницель рубленый	80	12,43	9,42	12,85	185,3	282
	Каша ячневая рассыпчатая	120	3,56	3,4	25,34	15,48	313
	Салат из соевых бобов с	40	0,33	2,04	0,78	17,94	19
	луком						
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
	Компот из сушеных	180	0,6	0,25	18,6	94,8	376
	витаминизированный						
	Итого за обед	670	28,94	22,9	101,16	544,56	
	Полдник						
	Пирожок печеный (собственное	70	4,08	4,38	40,56	218	454
	производство)						
	Молоко кипяченое	200	5,067	4,53	8,39	94,5	400
	Итого за полдник	270	9,147	8,91	48,95	312,5	
	Итого за день	1550	61,785	51,59	214,68	1393,36	
Неделя 2 День-10	Завтрак						
	Каша молочная манная	180	3,006	4,94	20,8	129,4	т.2
	Мясо свиное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	6

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
Кофейный напиток с молоком сладкий	180	2,86	1,94	20,66	112	396
Итого за завтрак	395	8,186	11,27	55,51	342,88	
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	0,6	0,1	9,1	32	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	180	2,16	5,04	8,6	100,35	87
Тертая из печени с рисом с сметаной	80	2,81	9,25	13,81	171	284
Картофель отварной с маслом	120	3,21	4,4	16,4	154,3	125
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,52	66,16	700
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	701
Компот из свежих плодов витаминизированный	180	0,144	0,144	21,49	80,84	372
Итого за обед	630	14,564	19,824	94,83	636,73	
Полдник						
Кефир	180	6,8	0,15	8	74	n/n
Кондитерские изделия	50	0,85	6,4	29,71	284	n/n
Итого за полдник	230	7,65	6,55	37,71	358	
Итого за день	1330	31	37,744	197,15	1369,61	
Итого за 10 дней		403,393	447,25	1947,165	13516,213	
Итого среднее за 10 дней		40,3393	44,725	194,7165	1351,6213	

При составлении меню использовались литература:

- 1 Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Момыного и Т.В. Турельяна. – М. ДеЛта 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