Утверждаю:

 Заведующая МБДОУ №2

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.С.Сысоева

Десятидневное меню

для детей от 3 до 7 лет

муниципальная бюджетное дошкольная образовательная учреждение детский сад № 2

(Осенне-зимний сезон)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
|  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 1** |   |
| **Завтрак:** | Салат из моркови | 50 | 0,59 | 2,54 | 5,64 | 48,4 | 2,27 | 49 1 |
|   | Каша вязкая с маслом и сахаром (гречневая) | 250 | 7,44 | 5,62 | 38,3 | 233,83 | 0 | 168 |
|   | Чай с сахаром | 180/8 | 0,05 | 0,012 | 8,38 | 33,6 | 0,024 | 1167 4 |
|   | Сыр (порциями) | 7 | 1,59 | 2,05 | 0 | 25,2 | 0,042 | 7 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 15 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из солёных огурцов с луком | 50 | 0,42 | 2,55 | 1,3 | 29,9 | 2,67 | 19 |
|   | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 1,75 | 2,27 | 11,43 | 72,3 | 6,6 | 80 |
|   | Котлеты рубленные (говядина) | 80 | 12,42 | 9,43 | 12,86 | 185,34 | 0,11 | 282 |
|   | Капуста тушеная | 150 | 3,08 | 4,83 | 14,15 | 112,6 | 25,73 | 132 |
|   | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,39 | 0,024 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,5 | 0 |   |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Салат из горошка зелёного консервированного | 60 | 1,78 | 3,1 | 3,74 | 50,16 | 6,6 | 10 |
|   | Котлеты рыбные запечённые | 90 | 11,97 | 4,23 | 8,63 | 120,37 | 0,38 | 255 |
|   | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,15 | 321 |
|   | Напиток апельсиновый | 180 | 0,17 | 0,04 | 21,07 | 85,28 | 4,75 | 1201 4 |
|   | Сушка | 10 | 1,07 | 0,12 | 7,12 | 33,9 | 0 |   |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 25 | 1,85 | 0,2 | 12 | 53,5 | 0 |   |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 13,92 | 64,5 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |  | **61,52** | **51,006** | **269,84** | **1769,93** | **83,736** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 2** |   |
| **Завтрак:** | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,65 | 0,11 | 5,17 | 24,24 | 3,74 | 38 |
|   | Каша жидкая с маслом и сахаром (хлопья овсянные "Геркулес") | 260 | 4,7 | 6,6 | 31,57 | 195,11 | 0 | 185 |
|   | Чай с молоком | 200 | 3,53 | 3,1 | 15,08 | 102,67 | 1,59 | 394 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Сыр (порциями) | 10 | 2,28 | 2,94 | 0 | 36 | 0,06 | 7 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из капусты квашеной  | 50 | 0,63 | 2,5 | 3,73 | 40,1 | 10 | 95 4 |
|   | Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)/ со сметаной | 200 | 1,84 | 5,39 | 12,95 | 107,77 | 5,77 | 76 |
|   | Мясо тушённое с овощами в соусе | 200 | 19 | 15,62 | 12,98 | 268,23 | 4,37 | 274 |
|   | Компот из свежих плодов  | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0 |   |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Варенец | 150 | 3,75 | 4,2 | 6 | 74,55 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Тыква, припущенная с яблоками и изюмом | 40 | 0,45 | 1,15 | 5,96 | 34,8 | 1,84 | 131 |
|   | Запеканка из творога/ с повидлом | 200/20 | 23,47 | 16,07 | 35,87 | 379,33 | 0,42 | 237 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | 1,17 | 395 |
|   | Сдоба обыкновенная | 30 | 2,33 | 1,42 | 15,68 | 85,2 | 0 | 466 |
| **Итого за день:** |   |   | **73,52** | **66,28** | **254,44** | **1880,64** | **43,56** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 3** |   |
| **Завтрак:** | Каша жидкая с маслом и сахаром (пшеничная) | 210 | 4,4 | 4,07 | 31,92 | 182,35 | 0 | 185 |
|   | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,67 | 1,6 | 397 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Сыр (порциями) | 10 | 2,28 | 2,94 | 0 | 36 | 0,06 | 7 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из свеклы | 40 | 0,58 | 2,43 | 3,34 | 37,55 | 3,79 | 33 |
|   | Щи из квашеной капусты с картофелём/с мясом/ со сметаной | 200/15/5 | 5,28 | 7,16 | 5,55 | 107,9 | 10,66 | 71 |
|   | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 12,83 | 11,58 | 13,3 | 209,34 | 0,72 | 305 |
|   | Каша рассыпчатая с овощами | 110 | 3 | 3,71 | 20,68 | 128,2 | 0,9 | 166 |
|   | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,39 | 0,024 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 108,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,45 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Огурец солёный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 3 |   |
|  | Голубцы ленивые | 190 | 14,62 | 11,63 | 22,3 | 252,59 | 20,4 | 298 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | 1,17 | 395 |
|   | Булочка "Веснушка" | 60 | 4,01 | 3,15 | 27,7 | 154,3 | 0,05 | 473 |
|   | Мармелад | 15 | 0 | 0 | 11,9 | 48 | 0 |   |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |   | **70,09** | **61,864** | **281,68** | **1953,1** | **53,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 4** |   |
| **Завтрак:** | Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 | 51 4 |
|   | Омлет натуральный | 150 | 14,94 | 17,31 | 2,56 | 225,78 | 0,23 | 215 |
|   | Чай с сахаром | 180/8 | 0,05 | 0,012 | 8,38 | 33,6 | 0,024 | 1167 4 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Сушка | 10 | 1,09 | 0,13 | 6,88 | 33,1 | 0 |   |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,7 | 2,53 | 4,5 | 43,7 | 16,22 | 20 |
|   | Суп картофельный с бобовыми (горох)/ с птицей  | 180/20 | 8,18 | 6,51 | 11,75 | 139,2 | 4,19 | 81 |
|   | Рыба, запечённая с картофелем | 220 | 16,9 | 9,35 | 23,66 | 246,41 | 9,51 | 250 |
|   | Компот из апельсинов или мандаринов | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,59 | 124,74 | 11,6 | 374 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 108,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Фрукты (апельсин) | 50 | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 21,5 | 30 |   |
|   | Лапшевник с творогом/ со сметаной | 200/10 | 17,93 | 12,25 | 41,88 | 349,33 | 0,16 | 212 |
|   | Кисель молочный | 180 | 3,78 | 3,35 | 27,22 | 154,26 | 1,29 | 384 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |  | **78,35** | **64,592** | **251,17** | **1889,42** | **89,774** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 5** |   |
| **Завтрак:** | Каша жидкая, с маслом и сахаром (пшено) | 210 | 4,6 | 4,89 | 27,92 | 187,68 | 0 | 185 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | 1,17 | 395 |
|   | Вафли | 15 | 0,58 | 4,59 | 9,37 | 81,3 | 0 |   |
|   | Сыр (порциями) | 7 | 1,59 | 2,05 | 0 | 25,2 | 0,042 | 7 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,89 | 9,09 | 102 | 2,46 | 400 |
|  |
| **Обед:** | Редька с маслом | 50 | 0,9 | 3,58 | 3,25 | 48,83 | 12,82 | 104 4 |
|   | Борщ вегетарианский (мелкошинованный) | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,95 | 95,4 | 14,21 | 59 |
|   | Фрикадельки мясные в соусе | 60/30 | 9,25 | 8,35 | 6,86 | 139,97 | 0,13 | 288 |
|   | Рагу овощное (3 вариант) | 100 | 1,8 | 4,05 | 10,56 | 85,9 | 8,56 | 344 |
|   | Кисель из яблок сушёных | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,68 | 127,98 | 0,13 | 379 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 108,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Варенец | 150 | 3,75 | 4,2 | 6 | 74,55 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Тыквенно-яблочная запеканка/с соусом молочным сладким | 180/40 | 4,9 | 6,61 | 35,43 | 221,52 | 7,63 | 157/ 351 |
|   | Чай с молоком | 200 | 3,53 | 3,1 | 15,08 | 102,67 | 1,59 | 394 |
|   | Пирожки печённые из дрожевого теста с повидлом | 60 | 3,45 | 1,4 | 33,3 | 159,6 | 0,024 | 454 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |  | **52,87** | **55,96** | **264,24** | **1773,5** | **49,816** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 6** |   |
| **Завтрак:** | Салат из моркови | 60 | 0,7 | 3,04 | 6,76 | 58,08 | 2,72 | 49 1 |
|  | Макароны, запечённые с сыром | 170 | 7,99 | 3,86 | 33,52 | 200,6 | 0,03 | 207 |
|   | Чай с сахаром | 180/8 | 0,05 | 0,012 | 8,38 | 33,6 | 0,024 | 1167 4 |
|   | Сушка | 15 | 1,63 | 0,19 | 10,32 | 49,65 | 0 |   |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из горошка зелёного консервированного | 50 | 1,48 | 2,58 | 3,11 | 41,8 | 5,5 | 10 |
|   | Свекольник (на мясном бульоне) | 200 | 3,08 | 5,95 | 13,16 | 118,48 | 5,61 | 12 2 |
|   | Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 12,92 | 10,35 | 2,74 | 155,62 | 0,006 | 278 |
|   | Капуста тушеная | 150 | 3,08 | 4,83 | 14,15 | 112,6 | 25,73 | 132 |
|   | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,39 | 0,024 | 24,99 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 108,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,45 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Консервы овощные (порциями) (икра кабачковая) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 | 51 4 |
|   | Рыба отварная | 90 | 15,78 | 0,62 | 0,71 | 72 | 0,65 | 242 |
|   | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,36 | 109,8 | 14,52 | 321 |
|   | Напиток лимонный | 180 | 0,12 | 0,01 | 20 | 80,6 | 2,3 | 1201 4 |
|   | Булочка ванильная | 40 | 3,16 | 3,25 | 21,79 | 161 | 0 | 467 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |  | **67,5** | **51,596** | **270,79** | **1835,73** | **73,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 7** |   |
| **Завтрак:** | Салат из капусты квашеной  | 50 | 0,63 | 2,5 | 3,73 | 40,1 | 10 | 95 4 |
|   | Омлет с картофелем | 150 | 11,15 | 14 | 11,6 | 217,5 | 6,17 | 218 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | 1,17 | 395 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Фрукты свежие (груша) | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 10 |   |
|  |
| **Обед:** | Огурец солёный | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 3 |   |
|   | Борщ с капустой и картофелем/с мясом/ со сметаной | 200/15/5 | 5,44 | 7,2 | 10,37 | 128,1 | 8,23 | 57 |
|   | Биточки рубленные (говядина) | 80 | 12,42 | 9,43 | 12,86 | 185,34 | 0,11 | 282 |
|   | Икра свекольная | 110 | 2,53 | 5,06 | 13,53 | 110,1 | 7,37 | 54 |
|   | Компот из свежих плодов  | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 108,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Фрукты (апельсин) | 50 | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 21,5 | 30 |   |
|   | Каша манная с тыквой | 205 | 4,96 | 5,4 | 26,6 | 175 | 4,88 | 170 |
|   | Чай с молоком | 200 | 3,53 | 3,1 | 15,08 | 102,67 | 1,59 | 394 |
|   | Пирожки печённые из дрожевого теста с повидлом | 80 | 4,61 | 1,87 | 44,45 | 212,8 | 0,03 | 454 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 2,22 | 0,24 | 14,4 | 64,2 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |  | **62,72** | **60,22** | **255,83** | **1809,55** | **85,15** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 8** |   |
| **Завтрак:** | Суп молочный с крупой гречневой | 250 | 7,46 | 6,85 | 21,35 | 177 | 1,14 | 94 |
|   | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,67 | 1,6 | 397 |
|   | Сыр (порциями) | 10 | 2,28 | 2,94 | 0 | 36 | 0,06 | 7 |
|   | Печенье сахарное | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0 |   |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,7 | 2,53 | 4,5 | 43,7 | 16,22 | 20 |
|  | Суп картофельный с клёцками (на куринном бульоне) | 200 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 69,76 | 4,6 | 85 |
|   | Плов из птицы | 220 | 22,81 | 7,99 | 36,79 | 310,75 | 0,56 | 304 |
|   | Кисель из яблок сушёных | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,68 | 127,98 | 0,13 | 379 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 108,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Варенец | 150 | 3,75 | 4,2 | 6 | 74,55 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,65 | 0,11 | 5,17 | 24,24 | 3,74 | 38 |
|   | Пудинг из творога (запечённый)/ с повидлом | 160/20 | 24,3 | 17,22 | 51,93 | 458 | 0,36 | 235 |
|   | Кисель молочный | 150 | 3,15 | 2,79 | 22,68 | 128,55 | 1,08 | 384 |
| **Итого за день:** |  |  | **79,04** | **53,83** | **287,37** | **1938,7** | **42,54** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 9** |   |
| **Завтрак:** | Салат из моркови | 50 | 0,59 | 2,54 | 5,64 | 48,4 | 2,27 | 49 1 |
|   | Суп молочный с крупой хлопья овсяные "Геркулес" | 250 | 7,4 | 7,41 | 22,41 | 186 | 1,14 | 94 |
|   | Чай с молоком | 200 | 3,53 | 3,1 | 15,08 | 102,67 | 1,59 | 394 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из редьки с овощами | 50 | 0,77 | 6,05 | 2,72 | 67,71 | 9,25 | 106 4 |
|   | Суп картофельный с макаронными изделиями/ с птицей | 200/20 | 6,38 | 4,99 | 13,71 | 126 | 6,85 | 82 |
|   | Котлеты рыбные с капустой и морковью запечённые | 90 | 11,91 | 7,28 | 4,69 | 131,62 | 6,14 | 248 |
|   | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,15 | 321 |
|   | Напиток апельсиновый | 180 | 0,17 | 0,04 | 21,07 | 85,28 | 4,75 | 1201 4 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 108,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,45 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Икра свекольная | 40 | 0,93 | 1,83 | 4,92 | 40,04 | 2,68 | 54 |
|   | Рагу овощное с кашей | 150 | 2,52 | 5,67 | 14,15 | 167,4 | 6,77 | 450 4 |
|   | Булочка "Веснушка" | 35 | 2,34 | 1,84 | 16,16 | 90 | 0,03 | 473 |
|   | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,75 | 84 | 1,17 | 395 |
|   | Зефир | 30 | 0,2 | 0 | 24 | 98 | 0 |   |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |  | **57,82** | **57,04** | **266,69** | **1849,07** | **71,24** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **приём пищи** |  **наименование блюда** | **выход блюда** | **пищевые вещества (г)** | **энергетическая ценность (ккал)** | **витамин С, мг** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 10** |   |
| **Завтрак:** | Фрукты (груша) | 80 | 0,32 | 0,24 | 8,24 | 37,6 | 4 | 185 |
|   | Каша жидкая с маслом и сахаром (рисовая) | 210 | 2,81 | 3,99 | 34,13 | 183,68 | 0 | 185 |
|   | Чай с молоком | 200 | 3,53 | 3,1 | 15,08 | 102,67 | 1,59 | 394 |
|   | Масло сливочное  | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0 | 6 |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
|  |
| **2-ой завтрак:**  | Сок пром.производства | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | 12 |   |
|  |
| **Обед:** | Салат из капусты квашеной  | 50 | 0,63 | 2,5 | 3,73 | 40,1 | 10 | 95 4 |
|   | Суп картофельный с крупой (гречневой)/ с мясом | 180/20 | 6,73 | 5,4 | 10,28 | 116,68 | 5,94 | 80 |
|   | Запеканка картофельная с мясом или печенью | 200 | 15,17 | 11,88 | 32,12 | 296,24 | 4,74 | 291 |
|   | Компот из свежих плодов  | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
|   | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 108,5 | 0 |   |
|  |
| **15ч30мин:** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 1,05 | 401 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  **Уплотнённый полдник:** | Огурец солёный | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,2 | 2 |   |
|   | Рыба соленая(порциями) | 50 | 8,5 | 4,29 | 0 | 72 | 0 | 8 |
|   | Картофель отварной | 120 | 2,3 | 3,46 | 18,4 | 113,88 | 16,8 | 318 |
|   | Чай с лимоном | 180/8/6 | 0,08 | 0,012 | 8,41 | 34,8 | 1,7 | 1168 4 |
|   | Пирожки печённые из дрожевого теста с творогом | 80 | 8,93 | 4,1 | 31,18 | 196,8 | 0,02 | 454 |
|   | Мармелад | 15 | 0 | 0 | 11,9 | 48 | 0 |   |
|   | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 2,96 | 0,32 | 19,2 | 85,6 | 0 |   |
| **Итого за день:** |  |  | **63,18** | **47,742** | **286,29** | **1815,19** | **61,39** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | пищевые вещества (г) | энергетическая ценность (ккал) | витамин С, мг |
| Б | Ж | У |
|   |
| итого за весь период: | 666,61 | 570,13 | 2688,34 | 18514,83 | 653,766 |
|   |   |   |   |   |   |
| среднее значение за период: | 66,661 | 57,013 | 268,834 | 1851,483 | 65,3766 |
|   |
| содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности | 14,4 | 30 | 58 |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** |
|  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛипринт, 2010.-628 с. |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т. Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с. |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 Сборник карточек – раскладок блюд ежедневного рациона питания г.Анапа,2001 г. |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- М.: Экономика.-1983.- 720с. (Министерство торговли СССР).ПРИЛОЖЕНИЕ «Расчеты расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий» |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания/ Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008 с. |
|  |  |  |  |  |  |
| СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" |
|  |  |  |  |  |  |
| Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:Справочник,-М.:ДеЛипринт, 2008.-276с. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ПРИЛОЖЕНИЕ 1 |
| В предложенном варианте меню, фрукты могут быть заменены по сезону. |  |
|  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| на 100 грамм съедобной части: | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |  |
| Б | Ж | У |  B1 | C | А | E | Ca | P | Mg | Fe |  |
| Яблоки | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |  |
| Груши | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |  |
| Апельсин | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |  |
| Мандарин | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |  |
| Банан | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |  |
| Слива | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 0,06 | 10 | 0 | 0,6 | 20 | 20 | 9 | 0,5 |  |
| Виноград | 0,6 | 0,6 | 15,4 | 72 | 0,05 | 6 | 0 | 0,4 | 30 | 22 | 17 | 0,6 |  |
| Земляника садовая | 0,8 | 0,4 | 7,5 | 41 | 0,03 | 60 | 0 | 0,5 | 40 | 23 | 18 | 1,2 |  |
| Вишня | 0,8 | 0,2 | 10,6 | 52 | 0,03 | 15 | 0 | 0,3 | 37 | 30 | 26 | 0,5 |  |
| Черешня | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 52 | 0,01 | 15 | 0 | 0,3 | 33 | 28 | 24 | 1,8 |  |
| Алыча | 0,2 | 0,1 | 7,9 | 34 | 0,02 | 13 | 0 | 0,3 | 27 | 25 | 21 | 1,9 |  |
| Абрикос | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 1,1 | 28 | 26 | 8 | 0,7 |  |
| Персик | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 0,04 | 10 | 0 | 1,1 | 20 | 34 | 16 | 0,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого за 10 дней | норма за 10 дней | % выполнения |
| Хлеб пшеничный |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 800 |   |
| Хлеб ржаной |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 500 |   |
| Мука пшеничная |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 290 |   |
| Крахмал |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 30 |   |
| Крупы, бобовые |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 430 |   |
| Макароны изделия |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 120 |   |
| Картофель |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 1400 |   |
| Овощи |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 2600 |   |
| Фрукты свежие |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 1000 |   |
| Фрукты сухие |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 110 |   |
| Соки |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 1000 |   |
| Мясо |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 550 |   |
| Птица |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 240 |   |
| Рыба |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 370 |   |
| Молоко |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 3000 |   |
| Кисломолочка |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 1500 |   |
| Творог |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 400 |   |
| Сыр |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 60 |   |
| Сметана |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 110 |   |
| Масло сливочное |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 210 |   |
| Масло растит. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 110 |   |
| Яйцо столовое |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 240 |   |
| Сахар |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 470 |   |
| Кондитерские изд. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 200 |   |
| Чай |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 6 |   |
| Какао |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 6 |   |
| Дрожжи |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 5 |   |
| Кофе |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 12 |   |
| Соль йодированная |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 | 60 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |