

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МДОУ д/с
 « 04 » 04 2020 год.



Примерное десятидневное меню
 для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10 часовым пребыванием
 на зимне - весенний период 2020-2021 г. Новоалександровского муниципального района

№№ ре-цеп-тур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита ¹ мин С (мг)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
I день													
Завтрак													
390	Каша жидкая молочная (манная, кукурузная, пшенная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	200/7	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		6,02	9,84	49,76	316,0	1,02		8,19	13,74	67,69	433,0	1,35
Обед													
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	200	1,5	4,14	7,32	74,0	40,92
486	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100 (50/50)	10,09	8,57	4,33	101,3	4,64	120 (60/60)	12,11	10,68	5,19	123,6	5,57
694	Пюре картофельное	100	2,19	4,11	15,58	102,5	17,1	120	2,63	4,93	18,69	123,0	20,52
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		17,36	16,33	55,41	423,4	55,43		21,82	20,58	71,08	546,4	70,61
Полдник													
966	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	180	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13

	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,8	5,07	14,6	131,8	0,11		7,44	6,17	20,04	172,3	0,13
	ВСЕГО: за 1 день		29,18	31,24	119,77	880,2	56,56		37,45	40,49	158,81	1151,7	72,09

2 день													
Завтрак													
60 2011г	Рис отварной с овощами	120	2,7	4,39	16,36	150,88	1,6	150	3,38	5,49	20,45	188,6	2,0
Табл. 32	Зеленый горошек консервированный	30	0,96	0,06	1,95	12,0	3,0	40	1,28	0,08	2,6	16,0	4,0
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,34	4,74	35,72	244,58	4,64		7,16	6,01	46,69	317,3	4,05
Обед													
206	Суп картофельный с горохом	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	200	2,24	4,14	19,82	125,5	8,6
608	Шницель говяжий	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
688	Макароны отварные	60	2,14	1,71	13,7	80,64	0	80	3,0	2,39	19,19	112,9	0
126	Икра свекольная	50	1,09	2,83	6,33	56,08	6,67	60	1,31	3,4	7,6	67,3	8,0
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		16,66	17,57	75,61	567,42	14,63		23,34	23,61	98,69	764,7	18,65
Полдник													
958	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/10	6,37	5,4	14,0	125,2	0,07	30/5/15	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
	ИТОГО		7,55	6,37	27,52	190,5	0,56		11,45	9,29	28,92	272,2	0,76
	ВСЕГО за 2 день:		29,55	28,68	138,85	1002,5	19,83		41,95	38,91	174,3	1394,2	23,46

3 день													
Завтрак													
438	Омлет натуральный	60/2	5,93	9,4	0,35	115,9	0,22	80/3	7,85	13,4	0,47	154,1	0,31
708	Капуста тушеная	100	3,84	4,00	16,29	133,86	89,77	100	3,84	4,00	16,29	133,86	89,77
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0

	ИТОГО:		11,45	13,69	34,05	331,46	90,03		14,19	17,84	40,4	400,66	90,13
	Обед												
204	Суп картофельный с крупой перловой	150	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	200	2,51	2,3	18,63	104,6	8,68
649	Птица (тушка бройлера), тушенная в соусе с овощами	40/100	13,02	14,48	11,52	258,9	31,01	50/130	16,27	18,1	14,4	323,7	38,87
878	Кисель из сока	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,91	16,75	66,91	540,6	38,53		26,91	21,23	86,81	694,9	48,75
	Полдник												
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		4,87	5,67	37,38	212,7	0,98		6,14	7,28	47,81	271,9	1,3
	ВСЕГО за 3 день:		37,23	36,11	138,34	1084,76	129,54		47,24	46,35	175,02	1367,46	140,18

4 день													
	Завтрак												
423	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным (сметаной)	150/30	9,68	10,57	41,58	319,7	0,25	180/30	14,01	12,68	51,58	308,4	0,3
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		9,76	10,59	50,59	354,4	0,29		14,11	12,71	62,62	350,6	0,35
	Обед												
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	200	1,66	6,9	9,24	113,1	8,67
620	Фрикадельки говяжьи в соусе	45/50	7,06	8,72	6,27	150,1	0,34	60/70	9,41	11,62	8,36	200,2	0,47
683	Каша пшеничная	100	2,49	2,88	20,68	139,4	0	120	2,99	3,46	24,82	167,2	0
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		14,27	18,12	65,58	548,4	7,14		19,16	22,81	82,66	712,0	9,5
	Полдник												
945	Чай с молоком	112/38/9	1,14	0,97	10,8	54,5	0,53	130/50/11	1,5	1,28	13,37	68,3	0,7
424 200 5г	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		3,4	6,44	30,4	191,4	0,53		4,86	9,48	42,49	272,9	0,7
	ВСЕГО за 4 день:		27,43	35,15	146,57	1094,2	7,96		38,13	45,0	187,77	1335,5	10,55

5 день													
	Завтрак												
236	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная)	150	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	200	4,13	4,56	12,71	108,2	1,3
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		5,22	7,05	25,51	197,0	1,02		6,61	9,75	36,35	269,6	1,35
	Обед												
213	Суп картофельный с клецками	150	2,48	3,01	14,4	94,0	5,6	200	3,31	3,86	19,25	125,2	7,46
619	Тефтели говяжьи в соусе	50/45	9,07	5,17	7,97	192,0	1,8	75/70	12,81	7,98	10,41	256,0	2,4
692	Картофель отварной	50	0,95	1,71	6,49	48,71	7,13	70	1,41	2,58	9,91	70,8	10,5
708	Капуста тушеная	50	1,27	1,82	5,39	44,3	29,68	50	1,27	1,82	5,39	44,3	29,68
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		17,37	12,61	63,16	519,6	48,63		24,0	17,37	83,44	685,7	55,14
	Полдник												
965	Кисель из сока	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
415 200 5г	Крендель сахарный	40	2,81	5,2	24,03	153,9	0	60	4,19	7,81	26,02	230,5	0
	ИТОГО:		7,16	8,95	31,24	234,9	1,95		9,41	12,31	34,66	327,7	2,34
	ВСЕГО за 5 день:		29,75	28,61	119,91	951,5	51,6		40,02	39,43	154,45	1283,0	58,83

393, 795	Запеканка рисовая с творогом с соусом	120/50	14,78	13,51	34,25	256,9	0,12	150/70	17,27	17,48	44,34	332,5	0,15
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		15,86	13,53	43,26	291,6	0,16		17,37	17,51	55,38	374,7	0,2
	Обед												
204	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	200	2,51	2,3	18,63	104,6	8,68
582 или 255 200 5 г	Печень говяжья по - строгановски	40/40	11,01	5,42	3,24	144,2	20,28	50/50	13,79	6,78	4,12	180,7	25,35
322 201 1 г	Пюре картофельное с морковью	100	1,9	3,08	12,01	83,4	10,5	120	2,28	3,7	14,41	100,1	12,6
878	Кисель из сока	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,8	10,77	70,64	509,3	38,3		26,71	13,61	90,94	652,0	47,83
	Полдник												
958	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
424 200 5г	Булочка домашняя	40	2,26	6,47	19,6	136,9	0	60	3,36	9,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		3,44	7,44	33,12	202,2	0,49		3,91	10,48	45,34	284,2	0,65
	ВСЕГО за 7 день:		40,1	31,74	147,02	1003,1	38,95		48,19	41,6	191,66	1310,9	48,68

8 день													
	Завтрак												
235	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,39	3,03	12,63	111,6	0,98	200	4,52	4,03	16,81	148,1	1,3
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		7,61	5,43	35,91	246,2	1,96		10,06	7,0	47,26	323,7	2,6
	Обед												
206	Суп картофельный с горо-	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	200	2,24	4,14	19,82	125,5	8,6

	хом												
643	Птица (тушка бройлера), тушенная в соусе	40/40	13,98	12,68	6,02	195,2	2,41	60/60	16,78	15,22	7,22	234,2	2,89
681	Каша гречневая - гарнир	100	2,02	1,58	13,88	115,2	0	120	1,68	1,9	16,66	138,2	0
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		21,09	17,93	67,02	578,6	9,16		25,8	22,09	83,94	729,4	11,85
	Полдник												
966	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	180	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13
	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		6,45	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ВСЕГО за 8 день:		35,15	31,7	131,63	1034,7	11,23		44,65	40,75	176,09	1363,5	14,58

9 день													
	Завтрак												
424	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0
716	Рагу овощное	120	5,15	7,46	18,43	149,1	25,36	150	6,44	9,33	23,04	186,4	31,7
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		11,91	12,35	36,14	293,8	25,4		14,02	14,37	46,98	362,1	31,75
	2-й завтрак												
	Напиток из груши дички (шиповника) (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Обед												
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,69	1,42	13,16	71,3	5,5	200	2,25	1,89	17,45	95,2	7,33
511	Шницель рыбный (минтай) с маслом	50/2	8,72	6,93	9,53	132,9	1,0	70/3	11,63	8,58	13,93	206,7	1,3
694	Пюре картофельное	60	1,08	2,06	7,79	51,3	8,55	80	1,75	3,29	12,46	82,1	13,68
712	Свекла, тушенная в сметанном соусе	50	0,91	0,54	5,62	29,2	10,2	50	0,91	0,54	5,62	29,2	10,2
878	Кисель из сока	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2

	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		15,86	11,5	67,67	458,6	25,55		24,67	15,13	103,24	689,8	33,71
	Полдник												
965	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
102 6	Пирожок с повидлом	40/17	2,49	2,15	28,35	142,2	0,09	60/25	3,7	3,24	38,35	211,7	0,13
	ИТОГО:		6,84	5,9	35,55	223,2	2,04		8,92	7,74	46,99	308,9	2,47
	ВСЕГО за 9 день:		34,61	29,75	139,36	975,6	52,99		47,61	37,24	197,21	1360,8	67,93

10 день													
	Завтрак												
236	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	150	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	200	4,13	4,56	12,71	108,2	1,3
958	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		6,27	4,67	29,95	193,5	1,47		8,08	6,25	41,53	259,3	7,8
	Обед												
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	200	1,5	4,14	7,32	74,0	40,92
1007	Пельмени «Сибирские» отварные с маслом и сметаной (п/ф промышленного производства)	150/4/ 10	12,52	20,9	31,01	395,0	0,07	180/6/ 10	14,75	25,83	41,14	515,9	0,08
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		19,73	24,55	78,26	653,6	31,77		24,38	30,8	102,24	856,5	42,2
	Полдник												
463	Сырники из творога с повидлом	40/15	11,97	5,38	12,79	128,4	0,2	80/20	23,94	10,76	20,06	266,3	0,4
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		12,06	5,4	21,8	163,1	0,24		24,04	10,79	31,1	308,5	0,45
	ВСЕГО за 10 день		38,06	34,61	130,01	1010,2	33,48		56,5	47,84	174,87	1424,3	50,45
	ВСЕГО за 10 дней:		332,6	321,34	1329,97	9927,8	489,61		443,2	444,29	1753,57	13203,16	527,78

	ИТОГО за 1 день:		33,3	32,1	133,0	992,8	48,96		44,3	44,4	175,4	1320,3	52,78
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		14	31	55				15	31	55		

Составлено на основании: сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.