

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МДОУ Д/С № «25» Ромашки
 (с расшифровкой ФИО)
 « 10 » Октября 20 19 год.



**Примерное десятидневное меню
 для питания воспитанников дошкольных учреждений с 10 часовым пребыванием
 на летне-осенний период 2019г. по Новоалександровскому району**

№№ реце птур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
			Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день													
Завтрак													
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	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	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
Обед													
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
170	Борщ с картофелем и капустой	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	250	2,08	4,88	11,49	141,38	10,83
601	Плов из говядины	33/100	12,50	13,60	24,77	274,07	4,17	40/120	15,15	16,48	30,02	332,2	5,05
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:		20,06	20,16	74,38	567,17	15,18		25,92	22,27	111,67	810,98	27,68
Полдник													
959	Какао с молоком	150	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3

3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/10	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	30/5/15	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
	ИТОГО:		9,24	7,53	23,38	215,3	1,05		13,04	10,57	30,55	296,7	1,41
	ВСЕГО за 1 день:		35,6	34,2	159,12	1115,17	20,25		47,48	41,83	223,91	1553,98	34,04
2 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
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,45	42,4	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	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
	ИТОГО:		5,12	6,65	30,09	188,7	1,02		7,09	9,22	40,45	308,5	1,35
	Обед												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	250	1,9	5,51	9,15	92,5	51,15
513	Зразы рыбные рубленые	60	7,41	7,79	9,52	140,17	1,15	80	9,87	10,38	12,69	186,9	1,53
681	Каша (вязкая)- гарнир	120	3,7	3,62	19,63	124,2	0	150	4,63	4,53	24,54	155,25	0
759	Соус красный основной	30	0,21	1,21	2,40	21,96	1	50	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси фруктов	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:		16,25	16,31	70,2	520,53	36,64		22,42	23,35	99,47	608,45	61,64
	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 2 день:		28,02	31,5	133,3	938,93	44,27		37,85	43,35	183,79	1215,25	72,87
3 день													
	Завтрак												
461,462 2003	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	100/5	73	9,5	21,44	263,9	0,33	120/6	88	11,4	25,72	316,68	0,39
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:		73,08	9,52	30,45	298,6	0,37		88,1	11,43	36,76	358,88	0,44
	Обед												
208	Суп картофельный с	150	1,69	1,42	13,16	71,3	5,5	250	2,37	21,93			9,17

	макаронными изделиями								2,82			118,83	
643	Птица , тушеная 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
694	Картофельное пюре	100	2,18	4,46	5,63	110,58	17,17	120	2,61	5,35	18,75	132,7	20,6
	Напиток из груши дички (шиповника)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	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:		21,32	19,11	52,42	515,08	28,08		27,29	23,77	85,38	674,13	36,26
	Полдник												
878	Кисель из сока	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2
415 сб.шк	Крендель сахарный	40	2,81	5,2	24,03	153,94	0	60	4,19	7,81	36,02	230,5	0
	ИТОГО:		5,69	5,2	49,45	269,94	1,01		7,64	7,81	66,32	369,7	1,2
	ВСЕГО за 3 день:		100,4 2	33,83	143,99	1083,62	32,46		123,13	43,01	199,5	1463,71	41,5
4 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	100	4,29	6,22	15,34	124,25	21,13	120	5,15	7,46	18,43	149,1	25,36
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:		11,05	11,11	33,05	268,95	21,17		12,73	12,5	42,37	324,8	25,41
	Обед												
206	Суп картофельный с горохом	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	250	2,8	5,18	24,77	156,5	10,75
694	Пюре картофельное	100	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17	120	2,61	5,35	18,75	132,7	20,6
868	Компот из смеси фруктов	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:		7,27	8,13	62,75	378,78	23,92		10,51	11,36	83,76	520,7	31,71
	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
424	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		6,61	9,22	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ВСЕГО за 4 день:		25,26	28,46	134,27	916,43	50,04		32,22	36,56	177,89	1208,3	63,06
5 день													
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная с	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	200/7	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3

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 6 день:		44,59	23,06	147,07	918,2	33,48		33,45	30,8	198,49	1245,4	48,11
7 день													
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	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	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
	Обед												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
170	Борщ с картофелем и капустой	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	250	2,08	4,88	11,49	141,38	10,83
516	Тефтели рыбные	50/30	6,45	6,68	11	130	0,64	70/30	8,06	8,35	13,4	162,9	0,8
681	Каша (вязкая) гарнир	80	2,06	2,42	13,10	83	0	100	2,57	3,02	16,36	103,5	0
868	Компот из смеси фруктов	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:		13,51	15,66	63,92	476,8	10,94		18,37	17,16	83,87	649,08	18,99
	Полдник												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
1020	Оладьи со сметаной	40/15	2,54	2,24	20,91	125,7	0	60/20	3,81	3,36	31,37	187,9	0
	ИТОГО:		2,87	2,24	32,58	176,5	3		4,21	3,36	45,37	248,9	3,6
	ВСЕГО за 7 день:		22,55	24,61	150,5	955	21,46		31	29,81	203,4	1312,98	33,69
8 день													
423 2003	Лапшевник с творогом и молоком сгущённым	100/15	6,45	7,05	27,8	213,17	0,17	120/25	7,74	8,46	33,36	255,8	0,20
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:		6,53	7,07	36,81	247,87	0,21		7,84	8,49	44,4	298	0,25
	Обед												
213	Суп картофельный с клёцками	150	2,48	3,01	14,4	94,0	5,6	250	4,13	5,02	24	156,6	9,3
367	Птица отварная	50	12,91	9,71	0	139	0	60	15,49	11,65	0	166,8	0

	Завтрак												
393	Запеканка рисовая с творогом	100/30	12,32	11,26	28,54	214,08	0,10	120/50	14,78	13,51	34,25	256,9	0,12
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
	ИТОГО:		13,5	12,23	42,06	279,38	0,59		16,33	14,79	50,47	337,5	0,77
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	250	1,9	5,51	9,15	92,5	51,15
588 2003г	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
417	Макаронные изделия отварные	60	2,14	1,71	13,7	80,64	0	80	3,0	2,39	19,19	112,9	0
868	Компот из смеси фруктов	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:		18,08	10,82	55,59	459,04	54,77		24,35	15,59	75,08	627,4	83,86
	Полдник												
959	Какао с молоком	150	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
415 сб.шк	Крендель сахарный	40	2,81	5,2	24,03	153,94	0	60	4,19	7,81	36,02	230,5	0
	ИТОГО:		5,45	7,33	38,91	241,54	0,98		7,33	10,37	53,87	335,6	1,3
	ВСЕГО за 10 день:		37,36	30,38	148,23	1030,76	59,34		48,41	40,75	193,42	1361,5	89,53
	ВСЕГО за 10 дней:		384,5 8	302,6 8	1444,5 6	10035,6 4	319,6		468,76	356,6 7	1852,7 1	13279,7 5	450,73
	ИТОГО за 1 день:		38,45 8	30,26 8	144,45 6	1003,56 4	31,96		46,876	35,66 7	185,27 1	1327,97 5	45,073
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		85	64	71	72			88	59	72	73	

Составлено на основании: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептур 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.

Меню составила технолог: _____ Кольцова В.В.