**Согласовано: Утверждаю:**

Заведующая структурным Директор МБДОУ

подразделением «ЦП» Детский сад«Лукоморье»

 Загородняя С.А.  **** М.В.Кучугурина

**Примерное**

**10-ти дневное меню**

**для организации питания детей групп дошкольного**

**образования в дошкольных образовательных**

**учреждениях городского округа г.Михайловки от**

**3-х до 8 лет**

**Г.Михайловка, 2019г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| **1 день** | | |  | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 205 | | Макароны отварные с маслом и сахаром | | 150/5/5 | 5.34 | 4.85 | 38.77 | 220 |  |
| 1 | | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.33 | 3.91 | 15.58 | 107 |  |
| 247 | | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | 200 | 1.3 | − | 29.0 | 117 | 2.4 |
|  | |  | |  |  |  |  | **444** |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| П.П. | | Сок фруктовый | | 150 | − | − | 17.3 | 69 |  |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **545** | **8.97** | **8.76** | **100.65** | **513** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 71 | | Овощи натуральные свежие -огурцы | | 50 | 0.36 | − | 0.9 | 6 | 3.3 |
| 80 | | Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной | | 250/10 | 2.43 | 3.98 | 17.25 | 115 | 16.55 |
| 287 | | Тефтели мясные | | 80 | 8.6 | 16.95 | 6.63 | 213 | 0.29 |
| 344 | | Рагу овощное | | 120 | 1.93 | 4.14 | 11.16 | 90 | 26.16 |
| 372 | | Компот из свежих плодов- яблок | | 200 | 1.16 | 0.16 | 22.88 | 98 | 1.720 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 25 | 1.95 | 0.23 | 12.43 | 61 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано- пшеничный | | 2\25 | 3.46 | 0.66 | 18.66 | 120 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **785** | **19.83** | **26.12** | **89.87** | **702** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| П.П. | | Кисломолочный напиток «Снежок» | | 150 | 3.65 | 3.38 | 14.58 | 107 |  |
| П.П. | | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
|  | | **Всего за полдник:** | | **180** | **5.9** | **4.25** | **29.73** | **186** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 94 | Суп молочный с пшеном | | | 200 | 7.66 | 6.76 | 22.68 | 183 | 1.2 |
| П.П. | Кондитерские изделия – вафли | | | 40 | 1.36 | 12.1 | 25.9 | 216 |  |
| 392 | Чай с сахаром | | | 190/15 | 0.06 | − | 13.30 | 51 | 0.038 |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | | 100 | 0.4 | - | 9.8 | 44 | 10.00 |
|  | **Всего за ужин:** | | | **545** | **9.48** | **18.86** | **71.68** | **494** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за день: | | | **2055** | **44.18** | **57.99** | **219.93** | **1895** | **58.358** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **2 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 185 | | Каша манная молочная жидкая | | 200 | 7.36 | 5.6 | 30.52 | 202 | 2.14 |
| П.П. | | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
| 7 | | Сыр порциями | | 10 | 2.32 | 2.95 | − | 36 | 0.07 |
| 392 | | Чай с сахаром | | 190/15 | 0.06 | − | 13.30 | 51 | 0.038 |
|  | | **2-ой завтрак** | | | | | | |  |
| П.П. | | Сок фруктовый | | 100 | − | − | 11,5 | 46 |  |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **545** | **11.99** | **9.42** | **70.47** | **414** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 71 | | Овощи натуральные свежие -помидоры | | 50 | 0.56 | - | 1.9 | 11 | 9.0 |
| 67 | | Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | 1.98 | 5.05 | 9.45 | 92 | 31.250 |
| 305 | | Котлеты рубленные из птицы | | 80 | 11.56 | 15.32 | 8.44 | 218 | 0.056 |
| 321 | | Пюре картофельное | | 150 | 3.33 | 4.34 | 22.14 | 141 | 25.785 |
| 376 | | Компот из сушеных фруктов | | 150 | 0.15 | 0.02 | 23.81 | 76 | 0.546 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 25 | 1.95 | 0.23 | 12.43 | 61 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано - пшеничный | | 2\25 | 3.46 | 0.66 | 18.66 | 120 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **755** | **22.97** | **27.62** | **96.25** | **729** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 400 | | Молоко кипячёное | | 200 | 6.1 | 5.2 | 10.07 | 113 | 1.260 |
| П.П. | | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
|  | | **Всего за полдник:** | | **230** | **8.35** | **6.07** | **25.22** | **192** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые (отварные) | | | 170 | 24.16 | 14.76 | 18.72 | 303 | 0.629 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | | 50 | 0.74 | 1.93 | 7.99 | 53 | 0.185 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Ряженка» | | | 180 | 5.4 | 4.5 | 7.56 | 95 |  |  |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - апельсин | | | 200 | 0.8 | - | 20.6 | 94 | 120.0 |  |  |
|  | **Всего за ужин:** | | | **600** | **31.10** | **21.19** | **54.87** | **545** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **2130** | **74.41** | **64.30** | **246.81** | **1880** | **181.959** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **3 день** | | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |  |
| 215 | | Омлет натуральный | | | 100 | 9.12 | 14.36 | 2.29 | 175 | 0.220 |
| П.П | | Зеленый горошек консервированный | | | 30 | 0.96 | 0.06 | 1.95 | 12 |  |
| 1 | | Батон нарезной с маслом | | | 30/5 | 2.33 | 3.91 | 15.58 | 107 |  |
| 393 | | Чай с сахаром и лимоном | | | 180/15/7 | 0.11 | − | 12.8 | 50 | 2.592 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | |
| 368 | | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | | 200 | 0.8 | - | 19.6 | 88 | 20.00 |
|  | | **Всего за завтрак:** | | | **567** | **13.32** | **18.33** | **52.22** | **432** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| 70 | | Огурцы консервированные | | | 25 | 0.3 | − | 0.86 | 5 |  |
| 57 | | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | | 250/10 | 2.2 | 8.5 | 13.05 | 138 | 21.425 |
| 247 | | Рыба, тушенная с овощами | | | 75/75 | 15.81 | 8.4 | 7.85 | 172 | 6.615 |
| 205 | | Макаронные изделия отварные с маслом | | | 120 | 4.0 | 3.83 | 24.31 | 148 |  |
| 374 | | Компот из апельсинов | | | 150 | 0.33 | - | 25.48 | 104 | 9.675 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | | 25 | 1.95 | 0.23 | 12.43 | 61 |  |
| П.П. | | Хлеб ржаной | | | 2\25 | 3.46 | 0.66 | 18.66 | 120 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | | **780** | **28.05** | **21.62** | **102.64** | **748** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток « Кефир» | | | | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.0 | 80 |  |
| 469 | Булочка домашняя | | | | 80 | 2.41 | 12.13 | 10.12 | 158 | 0.296 |
|  | **Всего за полдник:** | | | | **230** | **6.76** | **15.88** | **16.12** | **238** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша молочная из гречневой крупы | | | | 250 | 10.34 | 7.8 | 36.93 | 261 | 2.525 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | | | 180 | 4.59 | 4.03 | 17.35 | 123 | 1.320 |
| П.П. | Батон нарезной | | | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
|  | **Всего за ужин:** | | | | **460** | **17.18** | **12.7** | **69.43** | **463** |  |
|  |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | | **2037** | **65.31** | **68.65** | **240.41** | **1881** | **64.668** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **4 день** | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| 94 | | Суп молочный с пшеном | | 250 | 9.57 | 8.45 | 28.35 | 229 | 1.5 |
| 397 | | Какао с молоком | | 180 | 5.99 | 5.06 | 19.31 | 146 | 1.134 |
| 1 | | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **454** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| П.П. | | Сок фруктовый | | 100 | − | − | 11,5 | 46 |  |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **560** | **17.81** | **14.38** | **74.31** | **500** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| 33 | | Свекла порциями | | 50 | 0.71 | 3.44 | 4.18 | 47 | 4.750 |
| 86 | | Суп-лапша домашняя | | 250 | 2.68 | 1.08 | 24.70 | 128 | 1.00 |
| 304 | | Плов | | 160 | 16.0 | 14.78 | 26.76 | 304 | 0.800 |
| 372 | | Компот из свежих плодов- яблок | | 200 | 1.16 | 0.16 | 22.88 | 98 | 1.72 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 25 | 1.95 | 0.23 | 12.43 | 61 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано-пшеничный | | 2\25 | 3.46 | 0.66 | 18.66 | 120 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **735** | **25.96** | **20.35** | **109.61** | **758** |  |
| **Полдник уплотненный** | | | | | | | | |  |
| 392 | Чай с сахаром | | | 190/15 | 0.06 | − | 13.30 | 51 | 0.038 |
| П.П. | Кондитерское изделия- печенье сахарное | | | 40 | 2.25 | 3.54 | 22.32 | 130 |  |
|  | **Всего за полдник:** | | | **245** | **2.31** | **3.54** | **35.62** | **181** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |  |
| 235 | Пудинг из творога (запеченный) | | | 150 | 17.41 | 12.75 | 25.36 | 282 | 0.450 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | | 60 | 0.89 | 2.32 | 7.79 | 55 | 0.06 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Снежок» | | | 180 | 4.86 | 4.5 | 19.44 | 142 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - банан | | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 95 | 1.00 |
|  | **Всего за ужин:** | | | **490** | **24.66** | **20.07** | **73.59** | **574** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **2030** | **70.74** | **58.34** | **293.13** | **2013** | **12.452** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **5 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 185 | | Каша молочная овсяная «Геркулес» | | 200 | 7.48 | 7.38 | 25.54 | 200 | 2.240 |
| 1 | | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 392 | | Чай с сахаром и лимоном | | 180/15/7 | 0.11 | − | 12.8 | 50 | 2.592 |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **357** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| П.П. | | Сок фруктовый | | 100 | − | − | 11.5 | 46 |  |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **537** | **9.91** | **11.33** | **65.08** | **403** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 71 | | Овощи натуральные свежие -помидоры | | 50 | 0.56 | - | 1.9 | 11 | 9.0 |
| 67 | | Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | 1.98 | 5.05 | 9.45 | 92 | 31.25 |
| 256/348 | | Котлеты рыбные любительские с соусом красным основным | | 80/35 | 11.82 | 6.79 | 11.6 | 156 | 5.824 |
| 321 | | Пюре картофельное | | 150 | 3.33 | 4.34 | 22.14 | 141 | 25.785 |
| 376 | | Компот из сушеных фруктов | | 200 | 0.2 | 0.02 | 31.74 | 101 | 0.728 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 25 | 1.95 | 0.23 | 12.43 | 61 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано-пшеничный | | 2\25 | 3.46 | 0.66 | 18.66 | 120 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **840** | **22.97** | **17.09** | **84.97** | **675** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Ряженка» | | | 180 | 5.4 | 4.5 | 7.56 | 95 |  |
| 458 | Ватрушки (повидло) | | | 80 | 5.13 | 2.13 | 33.62 | 173 |  |
|  | **Всего за полдник:** | | | **260** | **10.53** | **6.63** | **41.18** | **268** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 93 | Каша »Дружба» | | | 200 | 5.52 | 6.29 | 26.7 | 177 | 2.110 |
| П.П. | Кондитерские изделия – вафли | | | 40 | 1.36 | 12.1 | 25.9 | 216 |  |
| 247 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | | 150 | 1.01 | − | 21.77 | 87 | 1.800 |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | | 200 | 0.8 | − | 19.6 | 88 | 20.00 |
|  | **Всего за ужин:** | | | **590** | **8.69** | **18.39** | **93.97** | **568** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **2227** | **52.10** | **53.44** | **285.20** | **1914** | **92.329** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **6 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 213 | | Яйца вареные | | 1/40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 |  |
| П.П. | | Кабачковая икра | | 50 | 0.72 | 3.1 | 3.65 | 46 |  |
| 3 | | Батон нарезной с маслом | | 40/10 | 3.13 | 7.31 | 20.19 | 162 |  |
| 247 | | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | 200 | 1.33 | - | 29 | 117 | 2.4 |
|  | |  | |  |  |  |  | **388** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| П.П. | | Сок фруктовый | | 100 | − | − | 11.5 | 46 |  |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **440** | **10.26** | **15.01** | **64.62** | **434** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 71 | | Овощи натуральные свежие -огурцы | | 50 | 0.36 | − | 0.9 | 6 | 3.3 |
| 80 | | Суп картофельный с рисовой крупой | | 250 | 2.18 | 2.48 | 16.9 | 99 | 16.5 |
| 289 | | Биточки паровые | | 80 | 10.67 | 22.66 | 9.83 | 244 | 1.168 |
| 336 | | Капуста тушеная | | 100 | 2.06 | 3.24 | 9.43 | 75 | 17.160 |
| 376 | | Компот из сушеных фруктов | | 200 | 0.2 | 0.02 | 31.74 | 101 | 0.728 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 25 | 1.95 | 0.23 | 12.43 | 61 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано-пшеничный | | 2\25 | 3.46 | 0.66 | 18.66 | 120 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **755** | **20.82** | **29.29** | **99.85** | **705** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Кефир» | | | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.0 | 106 |  |
| 422 | Булочка ванильная | | | 80 | 6.32 | 7.9 | 25.58 | 173 |  |
|  | **Всего за полдник:** | | | **260** | **12.12** | **12.9** | **33.58** | **279** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 250 | 8.85 | 8.73 | 16.12 | 221 | 1.500 |
| 397 | Какао с молоком | | | 180 | 5.99 | 5.06 | 19.31 | 146 | 1.134 |
| П.П. | Батон нарезной | | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоки | | | 150 | 0.6 | − | 14.7 | 66 | 20.00 |
|  | **Всего за ужин:** | | | **610** | **17.69** | **14.66** | **65.28** | **512** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **2065** | **60.89** | **71.86** | **263.33** | **1930** | **60.590** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **7 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 185 | | Каша молочная из пшеничной крупы | | 200 | 9.58 | 5.64 | 33.88 | 219 | 2.140 |
| П.П. | | Батон нарезной с маслом | | 15/5 | 1.19 | 3.5 | 7.7 | 68 |  |
| 392 | | Чай с сахаром | | 190/15 | 0.06 | − | 13.30 | 51 | 0.038 |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| 368 | | Плоды и ягоды свежие - банан | | 150 | 2.25 | 0,75 | 31.5 | 143 | 0,075 |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **575** | **13.08** | **9.89** | **86.38** | **481** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 57 | | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 250/10 | 2.2 | 8.5 | 13.05 | 138 | 21.425 |
| 440 | | Пельмени мясные отварные с маслом | | 180 | 18.76 | 8.14 | 33.84 | 274 | 0.342 |
| 374 | | Компот из апельсинов | | 200 | 0.44 | - | 33.98 | 138 | 12.9 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 25 | 1.95 | 0.23 | 12.43 | 61 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано-пшеничный | | 2\25 | 3.46 | 0.66 | 18.66 | 120 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **715** | **26.81** | **17.53** | **111.96** | **731** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | | | 190/15 | 0.06 | − | 13.30 | 51 | 0.038 |
| 117 | Гренки с сыром | | | 30 | 3.94 | 5.06 | 13.21 | 114 | 0.153 |
|  | **Всего за полдник:** | | | **235** | **4.00** | **5.06** | **26.51** | **165** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 238 | Запеканка из творога с яблоком | | | 180 | 18.04 | 16.18 | 30.94 | 338 | 3.132 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | | 50 | 0.74 | 1.93 | 7.99 | 53 | 0.231 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Снежок» | | | 180 | 4.86 | 4.5 | 19.44 | 142 |  |
|  | **Всего за ужин:** | | | **410** | **23.64** | **22.61** | **58.37** | **533** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **1935** | **67.53** | **55.09** | **283.22** | **1910** | **40.474** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **8 день** | | | | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| 185 | | Каша манная молочная жидкая | | 200 | 7.34 | 4.34 | 30.48 | 191 | 2.140 |
| 3 | | Батон нарезной с маслом и сыром | | 30/5/10 | 4.64 | 6.91 | 15.24 | 143 |  |
| 393 | | Чай с сахаром и лимоном | | 180/15/7 | 0.11 | − | 12.8 | 50 | 2.592 |
|  | |  | |  |  |  |  | **384** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| П.П. | | Сок фруктовый | | 100 | − | − | 11.5 | 46 |  |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **547** | **12.09** | **11.25** | **70.02** | **430** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| 71 | | Овощи натуральные свежие -помидоры | | 50 | 0.56 | - | 1.9 | 11 | 9.0 |
| 76 | | Рассольник ленинградский | | 250 | 2.33 | 5.67 | 16.97 | 129 | 16.750 |
| 253 | | Рыба запеченная с морковью | | 70 | 8.1 | 4.8 | 2.6 | 87 | 1.400 |
| 321 | | Пюре картофельное | | 150 | 3.33 | 4.34 | 22.14 | 141 | 25.785 |
| 372 | | Компот из свежих плодов- яблок | | 200 | 1.16 | 0.16 | 22.88 | 98 | 1.720 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 25 | 1.95 | 0.23 | 12.43 | 61 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано-пшеничный | | 2\25 | 3.46 | 0.66 | 18.66 | 120 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **795** | **20.56** | **15.86** | **96.37** | **640** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| П.П. | Кисломолочный напиток ряженка | | | 180 | 5.4 | 4.5 | 7.56 | 95 |  |
| П.П. | Кондитерские изделия- печенье сахарное | | | 30 | 2.25 | 3.54 | 22.32 | 130 |  |
|  | **Всего за полдник:** | | | **210** | **7.65** | **8.04** | **29.88** | **225** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |  |
| 449 | Оладьи со сгущенным молоком | | | 100/35 | 10.51 | 13.66 | 59.64 | 404 | 0.660 |
| 400 | Молоко кипячёное | | | 200 | 6.1 | 5.2 | 10.07 | 113 | 1.260 |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоки | | | 200 | 0.8 | − | 19.6 | 88 | 20.00 |
|  | **Всего за ужин:** | | | **535** | **17.41** | **18.86** | **89.31** | **605** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **2087** | **57.71** | **54.01** | **285.58** | **1900** | **72.307** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **9 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 93 | | Суп молочный с макаронными изделиями | | 250 | 8.85 | 8.73 | 16.12 | 221 | 1.500 |
| 1 | | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 392 | | Чай с сахаром | | 190/15 | 0.06 | − | 13.30 | 51 | 0.038 |
|  | |  | |  |  |  |  | **379** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| П.П. | | Сок фруктовый | | 100 | − | − | 11.5 | 46 |  |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **590** | **11.23** | **12.68** | **56.16** | **425** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 70 | | Огурцы консервированные | | 25 | 0.3 | − | 0.86 | 5 |  |
| 67 | | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | | 250/15 | 2.3 | 6.92 | 9.9 | 112 | 31.300 |
| 303 | | Цыплята тушенные с морковью | | 80 | 14.05 | 12.90 | 2.85 | 184 | 3.916 |
| 165 | | Каша рассыпчатая гречневая | | 100 | 5.9 | 3.9 | 26.59 | 165 |  |
| 376 | | Компот из сушеных фруктов | | 200 | 0.2 | 0.02 | 31.74 | 101 | 0.728 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 25 | 1.95 | 0.23 | 12.43 | 61 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано - пшеничный | | 2\25 | 3.46 | 0.66 | 18.66 | 120 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **745** | **28.40** | **26.63** | **103.49** | **764** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | | | 190/15 | 0.06 | - | 13.30 | 51 | 0.038 |
| П.П. | Кондитерские изделия – вафли | | | 40 | 1.36 | 12.1 | 25.9 | 216 |  |
|  | **Всего за полдник:** | | | **245** | **1.42** | **12.10** | **39.20** | **267** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | | | 100 | 18.65 | 13.65 | 18.82 | 272 | 0.500 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | | 30 | 0.44 | 1.16 | 4.79 | 32 | 0.111 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Кефир» | | | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.0 | 106 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - апельсин | | | 150 | 0.6 | - | 15.45 | 71 | 90.000 |
|  | **Всего за ужин:** | | | **480** | **25.49** | **19.81** | **47.06** | **481** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **2060** | **66.54** | **71.22** | **245.91** | **1937** | **128.131** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | | Масса  порции(г) | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | | Витамин  С |
| Б | | Ж | | | У | |
| 1 | | 2 |  | | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 | |  |
|  | | | **10 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | Каша молочная овсяная «Геркулес» | | | 200 | | 7.48 | | 7.38 | | | 25.54 | | 200 | | 2.240 |
| 1 | | Батон нарезной с маслом | | | 30/5 | | 2.32 | | 3.95 | | | 15.24 | | 107 | |  |
| 394 | | Чай с молоком | | | 180 | | 2.66 | | 2.25 | | | 16.92 | | 97 | | 0.576 |
|  | |  | | |  | |  | |  | | |  | | **404** | |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 368 | | Плоды и ягоды свежие - яблоки | | | 150 | | 0.6 | | − | | | 14.7 | | 66 | | 15.00 |
|  | | **Всего за завтрак:** | | | **565** | | **13.06** | | **13.58** | | | **72.40** | | **470** | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | 250/20 | | 7.17 | | 6.75 | | | 16.28 | | 155 | | 20.125 |
| 298/348 | | Голубцы ленивые с , с соусом красным основным | | | 80/30 | | 8.2 | | 7.75 | | | 13.22 | | 165 | | 23.928 |
| 321 | | Пюре картофельное | | | 150 | | 3.33 | | 4.34 | | | 22.14 | | 141 | | 25.785 |
| 374 | | Компот из апельсинов | | | 200 | | 0.44 | | - | | | 33.98 | | 134 | | 12.900 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | | 25 | | 1.95 | | 0.23 | | | 12.43 | | 61 | |  |
| П.П. | | Хлеб ржано-пшеничный | | | 2\25 | | 3.46 | | 0.66 | | | 18.66 | | 120 | |  |
|  | | **Всего за обед:** | | | **805** | | **24.55** | | **19.73** | | | **116.71** | | **776** | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Снежок» | | | | 180 | | 4.86 | | 4.5 | | | 19.44 | | 142 | |  |
| П.П. | Батон нарезной | | | | 30 | | 2.25 | | 0.87 | | | 15.15 | | 79 | |  |
|  | **Всего за полдник:** | | | | **210** | | **7.11** | | **5.37** | | | **34.59** | | **221** | |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша »Дружба» | | | | 200 | | 5.52 | | 6.29 | | | 26.7 | | 177 | | 2.110 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | | | 200 | | 1.33 | | − | | | 29 | | 117 | | 2.400 |
| 460 | Крендель сахарный | | | | 70 | | 5.65 | | 7.95 | | | 35.85 | | 239 | | 0.182 |
|  | **Всего за ужин:** | | | | **470** | | **12.50** | | **14.24** | | | **91.55** | | **533** | |  |
|  |  | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |
|  | **Итого за день:** | | | | **2050** | | **57.22** | | **52.92** | | | **315.25** | | **2000** | | **105.246** |
|  |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого за весь период** | | | **20676** | | **616.63** | | **607.82** | | | **2678.77** | | | | **19260** | **816.5140** |
|  | **Среднее значение периода** | | | **2067.6** | | **61.663** | | **60.782** | | | **267.877** | | | | **1926** | **81.6514** |
|  | **Процент удовлетворения** | | |  | | **84%** | | **87%** | | | **97%** | | | | **98%** |  |
|  | **Содержание белков, жиров ,углеводов в меню за период в % от калорийности** | | |  | |  | |  | | |  | | | |  |  |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П.Могильного, 2012г

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного, 2011г

Сборник технологических инструкций для производства хлеба и хлебобулочных изделий, 1989г

Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий, 1998г

Меню составил: Технолог  В.В. Минаева

**Согласовано: Утверждаю:**

Заведующая структурным Директор МБДОУ

подразделением «ЦП» Детский сад«Лукоморье»

 Загородняя С.А.  **** М.В.Кучугурина

**Примерное**

**10-ти дневное меню**

**для организации питания детей групп дошкольного**

**образования в дошкольных образовательных**

**учреждениях городского округа г.Михайловки от**

**1 года до 3-х лет**

**Г.Михайловка, 2019г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **1 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 205 | Макароны отварные с маслом и сахаром | | 120/5/5 | 4.34 | 3.94 | 31.50 | 178 |  |
| 1 | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.33 | 3.91 | 15.58 | 107 |  |
| 247 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | 150 | 1.01 | - | 21.77 | 87 | 1.800 |
|  |  | |  |  |  |  | **372** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | ­ | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **415** | **7.68** | **7.85** | **80.35** | **418** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие- огурцы | | 30 | 0.22 | - | 0.54 | 4 | 2.9 |
| 80 | Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной | | 200/10 | 1.94 | 3.18 | 13.8 | 92 | 13.240 |
| 287 | Тефтели мясные | | 60 | 6.45 | 12.53 | 4.97 | 160 | 0.220 |
| 344 | Рагу овощное | | 90 | 1.45 | 3,11 | 8.37 | 68 | 19.620 |
| 372 | Компот из свежих плодов-яблок | | 120 | 0.09 | 0.09 | 14.32 | 58 | 1.548 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **570** | **14.49** | **19.61** | **66.97** | **528** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Снежок» | | 180 | 4.86 | 4.56 | 19.44 | 142 |  |
| П.П. | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
|  | **Всего за полдник** | | **210** | **7.11** | **5.43** | **34.59** | **221** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 94 | Суп молочный с пшеном | | 200 | 7.66 | 6.76 | 22.68 | 183 | 1.200 |
| 392 | Чай с сахаром | | 170/10 | 0.05 | - | 10.99 | 45 | 0.031 |
| П.П. | Кондитерские изделия – печенье сахарное | | 30 | 2.25 | 3.54 | 22.32 | 130 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоки | | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44 | 10.00 |
|  | **Всего за ужин** | | **510** | **10.36** | **10.30** | **65.79** | **402** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1705** | **39.64** | **43.19** | **247.70** | **1569** | **47.659** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **2 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 185 | Каша манная молочная жидкая | | 180 | 6.62 | 5.04 | 27.47 | 182 | 1.926 |
| П.П. | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
| 7 | Сыр порциями | | 5 | 1.16 | 1.48 | - | 18 | 0.035 |
| 392 | Чай с сахаром | | 150/10 | 0.04 | - | 9.77 | 40 | 0.031 |
|  |  | |  |  |  |  | **319** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **475** | **10.07** | **7.39** | **63.89** | **365** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие- помидоры | | 30 | 0.34 | - | 1.14 | 7 | 7.2 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 1.58 | 4.04 | 7.56 | 74 | 25.000 |
| 305 | Котлеты рубленные из птицы | | 60 | 8.74 | 11.49 | 6.32 | 163 | 0.042 |
| 321 | Пюре картофельное | | 100 | 2.22 | 2.89 | 14.76 | 94 | 17.166 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | | 120 | 0.72 | 0.02 | 19.04 | 61 | 0.437 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **570** | **18.12** | **21.14** | **73.82** | **559** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 400 | Молоко кипячёное | | 150 | 4.57 | 3.93 | 7.56 | 85 | 0.945 |
| П.П. | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
|  | **Всего за полдник** | | **180** | **6.82** | **4.80** | **22.71** | **164** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые (отварные) | | 130 | 18.47 | 11.28 | 14.31 | 232 | 0.481 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | 40 | 0.6 | 1.54 | 6.39 | 42 | 0.185 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Ряженка» | | 150 | 4.35 | 3.8 | 6.3 | 77 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - апельсины | | 150 | 0.6 | - | 15.45 | 71 | 90.00 |
|  | **Всего за ужин** | | **470** | **24.02** | **16.62** | **42.45** | **422** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1695** | **59.03** | **49.95** | **202.87** | **1499** | **136.248** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **3 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | | 80 | 7.30 | 11.49 | 1.83 | 140 | 0.176 |
| П.П | Зеленый горошек консервированный | | 30 | 0.96 | 0.06 | 1.95 | 12 |  |
| 3 | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.33 | 3.91 | 15.58 | 107 |  |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | | 150/10/5 | 0.09 | - | 10.67 | 42 | 2.160 |
|  |  | |  |  |  |  | **301** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | 150 | 0.6 | - | 14.7 | 66 | 15.00 |
|  | **Всего за завтрак:** | | **460** | **11.28** | **15.46** | **44.73** | **367** |  |
|  | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы консервированные | | 20 | 0.24 | - | 0.69 | 4 |  |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 180/10 | 1.58 | 6.12 | 9.4 | 99 | 15.426 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный | | 60 | 8.98 | 2.68 | 5.84 | 83 | 1.968 |
| 348 | Соус красный основной | | 30 | 0.42 | 1.49 | 3.17 | 28 | 1.350 |
| 205 | Макаронные изделия отварные с маслом | | 80 | 2.66 | 2.55 | 16.21 | 98 |  |
| 374 | Компот из апельсинов | | 120 | 0.26 | - | 20.38 | 83 | 7.740 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **560** | **18.46** | **13.54** | **80.51** | **541** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток « Кефир» | | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 95 |  |
| 469 | Булочка домашняя | | 70 | 2.11 | 10.61 | 8.85 | 139 | 0.259 |
|  | **Всего за полдник** | | **250** | **7.33** | **15.11** | **16.05** | **234** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 168 | Каша молочная из гречневой крупы | | 180 | 7.51 | 5.74 | 26.59 | 189 | 1.818 |
| П.П. | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 180 | 4.59 | 4.03 | 17.35 | 123 | 1.320 |
|  | **Всего за ужин** | | **390** | **14.35** | **10.64** | **59.09** | **391** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1660** | **51.42** | **54.75** | **200.38** | **1533** | **47.217** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **4 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 94 | | Суп молочный с пшеном | | 180 | 6.89 | 6.08 | 20.41 | 165 | 1.080 |
| 397 | | Какао с молоком | | 150 | 4.99 | 4.21 | 16.09 | 122 | 0.945 |
| 3 | | Батон нарезной | | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.15 | 79 |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  | **366** |  |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |  |
| П.П. | | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |  |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **460** | **14.13** | **11.16** | **63.15** | **412** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 33 | | Свекла порциями | | 30 | 0.43 | 2.06 | 2.51 | 28 | 2.850 |
| 86 | | Суп-лапша домашняя | | 200 | 3.74 | 0.86 | 19.76 | 102 | 0.800 |
| 304 | | Плов | | 120 | 12.0 | 11.09 | 20.1 | 228 | 0.600 |
| 372 | | Компот из свежих плодов-яблок | | 140 | 0.11 | 0.11 | 16.71 | 68 | 1.806 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **550** | **20.60** | **14.82** | **83.90** | **572** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | | | 170/10 | 0.05 | - | 10.99 | 45 | 0.031 |
| П.П. | Кондитерские изделия- печенье сахарное | | | 40 | 2.25 | 3.54 | 22.32 | 130 |  |
|  | **Всего за полдник** | | | **220** | **2,30** | **3.54** | **33.31** | **172** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога (запеченный) | | | 100 | 11.61 | 8.5 | 16.91 | 188 | 0.30 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | | 40 | 0.6 | 1.54 | 6.39 | 42 | 0.04 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Снежок» | | | 150 | 4.05 | 3.75 | 16.2 | 119 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - банан | | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 95 | 0.5 |
|  | **Всего за ужин** | | | **390** | **17.76** | **14.29** | **60.50** | **444** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **1620** | **54.96** | **43.81** | **240.86** | **1603** | **8.952** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **5 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная овсяная «Геркулес» | | 180 | 6.73 | 6.64 | 22.99 | 180 | 2.016 |
| 3 | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 392 | Чай с сахаром и лимоном | | 150/10/5 | 0.08 | - | 9.5 | 42 | 2.160 |
|  |  | |  |  |  |  | **329** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **480** | **9.13** | **10.59** | **59.23** | **375** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие- помидоры | | 30 | 0.34 | - | 1.14 | 7 | 7.2 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 180 | 1.42 | 3.64 | 4.10 | 67 | 22.500 |
| 256/348 | Котлеты рыбные любительские с , с соусом красным основным | | 70/30 | 10.34 | 5.94 | 10.15 | 136 | 5.096 |
| 321 | Пюре картофельное | | 100 | 2.22 | 2.89 | 14.76 | 94 | 17.190 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | | 120 | 0.12 | 0.01 | 19.04 | 61 | 0.437 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **590** | **18.61** | **13.18** | **73.42** | **507** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Ряженка» | | 150 | 4.35 | 3.8 | 6.3 | 77 |  |
| 458 | Ватрушки (повидло) | | 70 | 4.49 | 1.86 | 29.41 | 152 |  |
|  | **Всего за полдник** | | **220** | **8.84** | **5.66** | **35.71** | **229** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 93 | Каша « Дружба» | | 180 | 4.97 | 5.66 | 24.04 | 160 | 2.110 |
| П.П. | Кондитерские изделия-вафли | | 30 | 1.02 | 9.08 | 19.43 | 162 |  |
| 247 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | 150 | 1.01 | - | 21.77 | 87 | 1.800 |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | 150 | 0.6 | - | 14.7 | 66 | 15.00 |
|  | **Всего за ужин** | | **510** | **7.6** | **14.74** | **79.94** | **475** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1800** | **44.18** | **44.17** | **248.30** | **1586** | **68.309** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **6 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 213 | Яйца вареные | | 1/40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 |  |
| П.П. | Кабачковая икра | | 40 | 0.58 | 2.46 | 2.92 | 37 |  |
| 3 | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 247 | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | 180 | 1.17 | - | 26.1 | 105 | 2.160 |
|  |  | |  |  |  |  | **312** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **395** | **9.15** | **11.01** | **56.04** | **358** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие- огурцы | | 30 | 0.22 | - | 0.54 | 4 | 2.9 |
| 80 | Суп картофельный с рисовой крупой | | 200 | 1.74 | 1.98 | 13.52 | 79 | 13.200 |
| 289 | Биточки паровы | | 60 | 7.99 | 16.8 | 7.16 | 183 | 0.876 |
| 336 | Капуста тушеная | | 80 | 1.65 | 2.59 | 7.54 | 60 | 13.728 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | | 120 | 0.72 | 0.02 | 19.04 | 61 | 0.437 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **550** | **16.66** | **22.09** | **72.77** | **533** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток « Кефир» | | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 95 |  |
| 422 | Булочка ванильная | | 80 | 6.32 | 7.9 | 25.58 | 173 |  |
|  | **Всего за полдник** | | **260** | **11.54** | **12.4** | **32.78** | **268** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 200 | 7.08 | 6.98 | 12.9 | 177 | 1.200 |
| 397 | Какао с молоком | | 150 | 4.99 | 4.21 | 16.09 | 122 | 0.945 |
| П.П. | Батон нарезной | | 25 | 1.88 | 0.73 | 12.63 | 66 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44 | 10.00 |
|  | **Всего за ужин** | | **475** | **14.35** | **11.92** | **51.42** | **409** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1670** | **51.70** | **57.42** | **213.01** | **1568** | **42.546** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | | **7 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 185 | | Каша молочная из пшеничной крупы | | 180 | 8.62 | 5.08 | 30.49 | 198 | 1.926 |
| П.П. | | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 392 | | Чай с сахаром | | 150/10 | 0.04 | - | 9.77 | 40 | 0.03 |
|  | |  | |  |  |  |  | **345** |  |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| 368 | | Плоды и ягоды свежие - банан | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 95 | 0.5 |
|  | | **Всего за завтрак:** | | **475** | **12.48** | **9.53** | **76.50** | **440** |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 57 | | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 180/10 | 1.58 | 6.12 | 9.40 | 99 | 15.426 |
| 292 | | Макаронник с мясом | | 130 | 15.85 | 17.54 | 28.12 | 194 | 1.274 |
| 374 | | Компот из апельсинов | | 120 | 0.26 | - | 20.38 | 83 | 7.740 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.90 | 50 |  |
| П.П. | | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | | **Всего за обед:** | | **500** | **22.01** | **24.36** | **82.72** | **522** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 392 | | Чай с сахаром | | 170/10 | 0.05 | - | 10.99 | 45 | 0.031 |
| 117 | | Гренки с сыром | | 30 | 3.94 | 5.06 | 13.21 | 114 | 0.153 |
|  | | **Всего за полдник** | | **210** | **3.99** | **5.06** | **24.20** | **159** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 238 | Запеканка из творога с яблоком | | | 150 | 15.03 | 13.48 | 25.79 | 282 | 2.262 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | | 40 | 0.60 | 1.54 | 6.39 | 42 | 0.185 |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Снежок» | | | 180 | 4.86 | 4.50 | 19.44 | 142 |  |
|  | **Всего за ужин** | | | **370** | **20.49** | **19.52** | **51.62** | **442** |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | | **1555** | **58.97** | **58.47** | **235.04** | **1587** | **34.027** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С | |
|  | | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | |
|  | | **8 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 185 | Каша манная молочная жидкая | | 180 | 6.61 | 3.91 | 27.43 | 172 | | 1.926 |
| 3 | Батон нарезной с маслом и сыром | | 30/5/5 | 3.48 | 5.43 | 15.24 | 125 | |  |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | | 150/10/5 | 0.08 | - | 9.5 | 42 | | 2.160 |
|  |  | |  |  |  |  | **339** | |  |
| **2 – ой завтрак** | | | | | | | | |  |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 | |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **485** | **10.17** | **9.34** | **63.67** | **385** | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие- помидоры | | 30 | 0.34 | - | 1.14 | 7 | | 7.2 |
| 76 | Рассольник ленинградский | | 180 | 1.67 | 4.09 | 12.22 | 93 | | 12.06 |
| 253 | Рыба запеченная с морковью | | 60 | 7.04 | 4.24 | 2.34 | 75 | | 1.20 |
| 321 | Пюре картофельное | | 100 | 2.22 | 2.89 | 14.76 | 94 | | 17.166 |
| 372 | Компот из свежих плодов-яблок | | 140 | 0.11 | 0.11 | 16.71 | 68 | | 1.806 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 | |  |
| П.П. | Хлеб ржано - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 | |  |
|  | **Всего за обед:** | | **570** | **15.55** | **16.12** | **71.40** | **479** | |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| П.П. | Кисломолочный напиток «Ряженка» | | 180 | 5.4 | 4.5 | 7.56 | 95 | |  |
| П.П. | Кондитерские изделия – печенье сахарное | | 30 | 2.25 | 3.54 | 22.32 | 130 | |  |
|  | **Всего за полдник:** | | **210** | **7.65** | **8.04** | **29.88** | **225** | |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | |
| 449 | Оладьи со сгущенным молоком | | 60/20 | 6.31 | 8.02 | 35.78 | 242 | | 0.396 |
| 400 | Молоко кипяченое | | 150 | 4.57 | 3.93 | 7.56 | 85 | | 0.945 |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - яблоко | | 200 | 0.8 | - | 19.6 | 88 | | 20.00 |
|  | **Всего за ужин** : | | **430** | **11.68** | **11.95** | **62.94** | **415** | |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |  |
|  | **Итого за день:** | | **1695** | **45.05** | **45.45** | **227.89** | **1504** | | **57.659** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Наименование  блюда | | Масса  порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | Витамин  С |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | | **9 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 180 | 6.37 | 6.28 | 11.61 | 159 | 1.089 |
| П.П. | Батон нарезной с маслом | | 30/5 | 2.32 | 3.95 | 15.24 | 107 |  |
| 392 | Чай с сахаром | | 150/10 | 0.04 | - | 9.77 | 40 | 0.03 |
|  |  | |  |  |  |  | **306** |  |
| **2 – ой завтрак** | | | | | | | | |
| П.П. | Сок фруктовый | | 100 | - | - | 11.5 | 46 |  |
|  | **Всего за завтрак:** | | **475** | 8.73 | 10.23 | 48.12 | **352** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы консервированные | | 20 | 0.24 | - | 0.69 | 4 |  |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | | 200/10 | 1.84 | 5.54 | 7.92 | 90 | 25.04 |
| 303 | Цыплята, тушеные с морковью | | 60 | 10.22 | 9.38 | 2.07 | 134 | 2.848 |
| 165 | Каша рассыпчатая гречневая | | 80 | 4.72 | 3.12 | 21.27 | 132 |  |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | | 120 | 0.12 | 0.01 | 19.04 | 61 | 0.437 |
| П.П. | Хлеб пшеничный | | 20 | 1.56 | 0.18 | 9.9 | 50 |  |
| П.П. | Хлеб ржаной - пшеничный | | 2/20 | 2.76 | 0.52 | 14.92 | 96 |  |
|  | **Всего за обед:** | | **562** | **21.76** | **20.75** | **76.44** | **584** |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | | 170/10 | 0.05 | - | 10.99 | 45 | 0.031 |
| П.П. | Кондитерские изделия-вафли | | 30 | 1.02 | 9.08 | 19.43 | 162 |  |
|  | **Всего за полдник:** | | **210** | **1.07** | **9.08** | **30.42** | **207** |  |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | | 60 | 11.19 | 8.19 | 11.29 | 163 | 0.300 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | | 30 | 0.44 | 1.16 | 4.79 | 32 | 0.111 |
| П.П. | Кисломолочный напиток « Кефир» | | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 95 |  |
| 368 | Плоды и ягоды свежие - апельсин | | 200 | 0.8 | - | 20.6 | 94 | 120.000 |
|  | **Всего за ужин** : | | **470** | **17.65** | **13.85** | **43.88** | **384** |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** | | **1717** | **49.21** | **53.91** | **198.86** | **1527** | **149.876** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | | Наименование  блюда | | | Масса  порции(г) | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергети-ческая  ценность  (ккал) | | Витамин  С |
| Б | | Ж | | У |
| 1 | | 2 |  | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | |  |
|  | | | **10 день** | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | Каша молочная овсяная «Геркулес» | | | 180 | | 6.73 | | 6.64 | | 22.99 | 180 | | 2.016 |
| 1 | | Батон нарезной с маслом | | | 30/5 | | 2.32 | | 3.95 | | 15.24 | 107 | |  |
| 394 | | Чай с молоком | | | 150 | | 2.22 | | 1.88 | | 14.10 | 81 | | 0.480 |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | **368** | |  |
| **2 – ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 368 | | Плоды и ягоды свежие – яблоко | | | 100 | | 0,4 | | - | | 9,8 | 44 | | 10.00 |
|  | | **Всего за завтрак:** | | | **465** | | **11.67** | | **12.47** | | **62.13** | **412** | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | | | 180/20 | | 5.17 | | 4.86 | | 11.72 | 112 | | 14.490 |
| 298/348 | | Голубцы ленивые с соусом красным основным | | | 60/20 | | 6.19 | | 6.56 | | 9.9 | 124 | | 17.946 |
| 321 | | Пюре картофельное | | | 100 | | 2.22 | | 2.89 | | 14.76 | 94 | | 17.166 |
| 374 | | Компот из апельсинов | | | 120 | | 0.26 | | - | | 20.38 | 83 | | 7.740 |
| П.П. | | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1.56 | | 0.18 | | 9.9 | 50 | |  |
| П.П. | | Хлеб ржано - пшеничный | | | 2/20 | | 2.76 | | 0.52 | | 14.92 | 96 | |  |
|  | | **Всего за обед:** | | | **560** | | **18.16** | | **15.01** | | **81.58** | **559** | |  |
| **Полдник уплотненный** | | | | | | | | | | | | | | |
| П.П. | | Кисломолочный напиток «Снежок» | | | 180 | | 4.86 | | 4.5 | | 19.44 | 142 | |  |
| П.П. | | Батон нарезной | | | 30 | | 2.25 | | 0.87 | | 15.15 | 79 | |  |
|  | | **Всего за полдник:** | | | **210** | | **7.11** | | **5.37** | | **34.59** | **221** | |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | | Каша «Дружба» | | | 180 | | 4.97 | | 5.66 | | 24.04 | 160 | | 2.110 |
| 247 | | Кисель из концентрата плодового и ягодного | | | 180 | | 1.12 | | - | | 26.1 | 105 | | 2.160 |
| 460 | | Крендель сахарный | | | 60 | | 4.84 | | 6.81 | | 30.73 | 205 | | 0.156 |
|  | | **Всего за ужин** : | | | **420** | | **11.01** | | **12.47** | | **80.87** | **470** | |  |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | | **Итого за день:** | | | **1650** | | **47.95** | | **45.32** | | **273.27** | **1662** | | **74.264** |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Итого за весь период** | | | **16767** | | **502.11** | | **496.44** | | **2288.18** | | | **15638** | **666.757** |
|  | **Среднее значение периода** | | | **1676.7** | | **50.211** | | **49.644** | | **228.818** | | | **1563.8** | **66.6757** |
|  | **Процент удовлетворения** | | |  | | **85%** | | **89%** | | **106%** | | | **100%** |  |
|  | **Содержание белков, жиров ,углеводов в меню за период в % от калорийности** | | |  | |  | |  | |  | | |  |  |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П.Могильного, 2012г

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного, 2011г

Сборник технологических инструкций для производства хлеба и хлебобулочных изделий, 1989г

Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий, 1998г

Меню составил:

Технолог:  В.В. Минаева