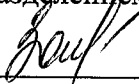


Согласовано:

Заведующая структурным

подразделением «ЦП»


Загородняя С.А.

Утверждаю:

Директор МБДОУ

«Детский сад «Лукоморье»


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, 2021г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	1.80
		315	7.68	7.85	68.85	372	
2-ой завтрак							
П.П.	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3.65	3.38	14.58	107	
	Всего за завтрак:	465	11.33	11.23	83.43	479	
Обед							
70	Огурцы консервированные	30	0.36	-	1.04	6	
80	Суп картофельный с рисовой крупой со сметаной	150/10	1.46	2.39	10.35	69	6.93
287	Тефтели мясные	60	6.45	12.53	4.97	160	0.22
344	Рагу овощное	120	1.93	4.14	11.16	90	26.1
372	Компот из свежих плодов-яблок	150	0.87	0.12	13.41	60	1.29
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:	580	15.39	19.88	65.75	531	
Полдник							
П.П.	Сок фруктовый	150	-	-	17.3	69	
277	Булочка веснушка	70	4.61	4.41	3.30	199	
	Всего за полдник	220	4.61	4.41	20.6	268	
Ужин							
94	Суп молочный с пшеном	150	4.40	3.90	14.90	113	0.63
395	Кофейный напиток с молоком	150	4.28	3.36	14.46	103	1.1
П.П.	Кондитерские изделия – вафли	30	1.02	9.08	19.43	162	
368	Плоды и ягоды свежие - яблоки	100	0,4	-	9,8	44	10.0
	Всего за ужин	430	10.1	16.34	58.59	422	
	Итого за день:	1695	41.43	51.86	228.37	1700	48.1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
2 день							
Завтрак							
185	Каша манная молочная жидкая	180	5.42	4.04	25.59	161	1.41
П.П.	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.15	79	
7	Сыр порциями	5	1.16	1.48	-	18	0.03
392	Чай с сахаром	150/7	0.05	-	8.33	33	0.25
		372	8.88	6.39	49.07	291	
2-ой завтрак							
368	Фрукты и ягоды свежие - апельсины	100	0,4	-	10.3	47	60
	Всего за завтрак:	472	9.28	6.39	59.37	338	
Обед							
П.П.	Капуста квашеная с маслом растительным	30/2	0.54	2	1.32	21	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.19	3.03	5.67	56	18.7
305	Котлеты рубленые из птицы	60	8.74	11.49	6.32	163	0.04
321	Пюре картофельное	120	2.66	3.47	17.71	113	20.5
376	Компот из сушеных фруктов	150	0.15	0.02	20.48	67	0.45
П.П.	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.18	9.9	50	
П.П.	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.38	0.26	7.46	48	
	Всего за обед:	552	16.22	20.45	68.86	518	
Полдник							
142/354	Котлеты свекольные с соусом сметанным сладким	130/30	4.26	5.20	23.46	159	
П.П.	Сок фруктовый	150	-	-	17.3	69	
П.П.	Батон нарезной	15	1.13	0.44	7.58	40	
	Всего за полдник	325	5.39	5.64	48.34	268	
Ужин							
230	Вареники ленивые (отварные)	150	21.31	13.02	16.51	268	0.55
354	Соус сметанный сладкий	50	0.74	1.93	7.99	53	0.23
П.П.	Кисломолочный напиток «Ряженка»	180	5.4	4.5	7.56	95	
П.П.	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.38	0.26	7.46	48	
	Всего за ужин	400	28.83	19.71	39.52	464	
	Итого за день:	1749	59.72	52.19	216.09	1588	102.5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	0.17
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	150/7/5	0.07	-	7.10	29	1.42
		307	10.66	15.46	26.46	288	
2-ой завтрак							
368	Фрукты и ягоды свежие - яблоко	150	0.6	-	14.7	66	15.0
	Всего за завтрак:	457	11.26	15.46	41.16	354	
Обед							
70	Огурцы консервированные	30	0.36	-	1.04	6	
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1.32	5.0	7.80	83	12.8
258	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.84	83	1.96
348	Соус красный основной	30	0.42	1.49	3.17	28	1.35
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.3	4.15	26.34	160	
374	Компот из апельсинов	150	0.33	-	17.0	70	8.06
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:	620	20.03	14.02	86.01	576	
Полдник							
П.П.	Кисломолочный напиток « Кефир»	150	4.35	3.75	6.0	80	
469	Булочка домашняя	70	2.11	10.61	8.85	139	0.25
	Всего за полдник	220	6.46	14.36	14.85	219	
Ужин							
168	Каша молочная из гречневой крупы	200	6.68	5.0	26.90	181	1.3
П.П.	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.15	79	
397	Какао с молоком	180	6.0	5.05	19.31	146	1.13
	Всего за ужин	410	14.93	10.92	61.36	406	
	Итого за день:	1707	52.68	54.76	203.38	1555	43.5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
4 день							
Завтрак							
94	Суп молочный с пшеном	180	5.28	4.68	17.88	136	0.76
395	Кофейный напиток с молоком	150	4.28	3.36	14.46	103	1.1
3	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.15	79	
	Всего за завтрак:	360	11.81	8.91	47.49	318	
2-ой завтрак							
П.П.	Сок фруктовый	100	-	-	11.5	46	
	Всего за завтрак:	460	11.81	8.91	58.99	364	
Обед							
33	Свекла порциями	30	0.43	2.06	2.51	28	2.85
86	Суп-лапша домашняя	200	3.74	0.86	19.76	102	0.80
304	Плов из птицы	130	13.0	12.01	21.78	247	0.65
372	Компот из свежих плодов-яблок	150	0.87	0.12	13.41	60	1.29
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	22.36	15.75	82.28	583	
Полдник							
392	Чай с сахаром	150/7	0.05	-	8.33	33	0.25
П.П.	Кондитерские изделия- печенье сахарное	50	2.81	4.42	27.9	163	
	Всего за полдник	207	2.86	4.42	36.23	196	
Ужин							
235	Пудинг из творога (запеченный)	130	15.08	11.05	21.98	244	0.39
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	Фрукты и ягоды свежие - банан	100	1.5	0.5	21.0	95	0.5
	Всего за ужин	420	21.23	16.84	65.57	500	
	Итого за день:	1657	58.26	45.92	243.07	1643	8.63

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
5 день							
Завтрак							
185	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	4.36	4.49	17.20	128	1.13
3	Батон нарезной с маслом	30/5	2.32	3.95	15.24	107	
393	Чай с сахаром и лимоном	150/7/5	0.07	-	7.10	29	1.42
7	Сыр порциями	5	1.16	1.48	-	18	0.03
		352	7.91	9.92	39.54	282	
2-ой завтрак							
П.П.	Сок фруктовый	100	-	-	11.5	46	
	Всего за завтрак:	452	7.91	9.92	51.04	328	
Обед							
8	Рыба солёная(порциями)	25	4.25	2.13	-	36	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.19	3.03	5.67	56	18.7
256/348	Котлеты рыбные любительские с, с соусом красным основным	70/30	10.34	5.94	10.15	136	5.09
321	Пюре картофельное	120	2.66	3.47	17.71	113	20.5
376	Компот из сушеных фруктов	150	0.15	0.02	20.48	67	0.45
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:	605	22.91	15.29	78.83	554	
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	3.77	4.66	22.16	139	1.58
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	1.80
368	Плоды и ягоды свежие - яблоко	100	0.4	-	9.8	44	10.0
	Всего за ужин	460	6.2	13.74	73.16	432	
	Итого за день:	1737	45.86	44.61	238.74	1543	60.8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витам 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	2.16
368	Плоды и ягоды свежие - яблоко	100	0.4	-	9.8	44	10.0
		395	9.55	11.01	54.34	356	
2-ой завтрак							
П.П.	Сок фруктовый	100	-	-	11.5	46	
	Всего за завтрак:	495	9.55	11.01	65.84	402	
Обед							
70	Огурцы консервированные	30	0.36	-	1.04	6	
80	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1.34	1.49	10.14	59	9.9
289	Биточки паровы	60	7.99	16.8	7.16	183	0.87
336	Капуста тушеная	120	2.47	3.89	11.31	90	20.5
376	Компот из сушеных фруктов	150	0.15	0.02	20.48	67	0.45
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	16.63	22.9	74.95	551	
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	5.28	5.48	10.08	145	0.84
397	Какао с молоком	180	5.99	5.06	19.31	146	1.13
П.П.	Батон нарезной	25	1.88	0.73	12.63	66	
	Всего за ужин	405	13.15	11.27	42.02	357	
	Итого за день:	1730	50.87	57.58	215.59	1578	45.9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
7 день							
Завтрак							
185	Каша молочная из пшеничной крупы	180	7.12	3.83	28.14	172	1.27
П.П.	Батон нарезной с маслом	30/5	2.32	3.95	15.24	107	
392	Чай с сахаром	150/7	0.05	-	8.33	33	0.25
	Всего за завтрак:	372	9.49	7.78	51.71	312	
2-ой завтрак							
П.П.	Сок фруктовый	100	-	-	11.5	46	
	Всего за завтрак:	472	9.49	7.78	63.21	358	
Обед							
33	Свекла порциями	30	0.43	2.06	2.51	28	2.85
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1.58	6.12	9.40	99	15.4
292	Макаронник с мясом	130	15.85	17.54	28.12	194	1.27
374	Компот из апельсинов	150	0.33	-	17.0	70	8.06
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:	560	22.51	26.42	81.85	537	
Полдник							
395	Кофейный напиток с молоком	180	4.59	4.03	17.35	123	1.32
117	Гренки с сыром	30	3.94	5.06	13.21	114	0.15
	Всего за полдник	210	8.53	9.09	30.56	237	
Ужин							
238	Запеканка из творога с яблоком	150	15.03	13.48	25.79	282	2.26
354	Соус сметанный сладкий	40	0.60	1.54	6.39	42	0.18
П.П.	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4.86	4.50	19.44	142	
368	Фрукты и ягоды свежие - банан	100	1.5	0.5	21.0	95	0.5
	Всего за ужин	470	21.99	20.02	72.62	561	
	Итого за день:	1712	62.52	63.31	248.24	1693	33.5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
8 день							
Завтрак							
185	Каша манная молочная жидкая	180	5.42	4.04	25.59	161	1.41
3	Батон нарезной с маслом и сыром	30/5/5	3.48	5.43	15.24	125	
393	Чай с сахаром и лимоном	150/7/5	0.07	-	7.10	29	1.42
		382	8.97	9.47	47.93	315	
2 – ой завтрак							
П.П.	Сок фруктовый	100	-	-	11.5	46	
	Всего за завтрак:	482	8.97	9.47	59.43	361	
Обед							
70	Помидоры консервированные	30	0.29	-	0.83	5	
76	Рассольник ленинградский	150	1.39	3.40	10.18	78	10.0
253	Рыба запеченная с морковью	60	7.04	4.24	2.34	75	1.20
321	Пюре картофельное	120	2.66	3.47	17.71	113	20.5
372	Компот из свежих плодов-яблок	150	0.87	0.12	13.41	60	1.29
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	16.57	11.93	69.29	477	
Полдник							
140	Котлеты морковные	100	7.2	6.8	18.7	165	
П.П.	Кисломолочный напиток «Ряженка»	150	4.35	3.8	6.3	77	
П.П.	Кондитерские изделия – печенье сахарное	30	2.25	3.54	22.32	130	
	Всего за полдник:	280	13.8	14.14	47.32	372	
Ужин							
449	Оладьи со сгущенным молоком	60/20	6.31	8.02	35.78	242	0.39
392	Чай с сахаром	150/7	0.05	-	8.33	33	0.25
368	Фрукты и ягоды свежие - яблоко	200	0.8	-	19.6	88	20.0
	Всего за ужин :	437	7.16	8.02	63.71	363	
	Итого за день:	1769	46.5	43.56	239.75	1573	56.5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
9 день							
Завтрак							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.75	4.93	9.07	131	0.756
П.П.	Батон нарезной с маслом	30/5	2.32	3.95	15.24	107	
392	Чай с сахаром	150/7	0.05	-	8.33	33	0.25
		372	7.12	8.88	32.64	271	
2 – ой завтрак							
П.П.	Сок фруктовый	100	-	-	11.5	46	
	Всего за завтрак:	472	7.12	8.88	44.14	317	
Обед							
П.П.	Капуста квашеная с маслом растительным	30/2	0.54	2	1.32	21	
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1.45	4.53	6.03	72	18.75
303	Цыплята, тушеные с морковью	60	10.22	9.38	2.07	134	2.848
165	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.67	5.07	34.57	215	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0.15	0.02	20.48	67	0.455
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:	592	24.35	21.7	89.29	655	
Полдник							
392	Чай с сахаром	150/7	0.05	-	8.33	33	0.25
П.П.	Кондитерские изделия-вафли	50	1.7	15.13	32.38	270	
	Всего за полдник:	207	1.75	15.13	40.71	303	
Ужин							
231	Сырники из творога	100	18.65	13.65	18.82	272	0.5
354	Соус сметанный сладкий	30	0.44	1.16	4.79	32	0.111
П.П.	Кисломолочный напиток « Кефир»	150	4.35	3.75	6.0	80	
368	Фрукты и ягоды свежие - апельсин	150	0.6	-	15.45	71	90
	Всего за ужин :	430	24.04	18.56	45.06	455	
	Итого за день:	1701	57.26	64.27	219.2	1730	113.9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
10 день							
Завтрак							
185	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	4.36	4.49	17.20	128	1.30
1	Батон нарезной с маслом	30/5	2.32	3.95	15.24	107	
395	Кофейный напиток с молоком	180	4.59	4.03	17.35	123	1.32
7	Сыр порциями	5	1.16	1.48	-	18	0.03
		370	12.43	13.95	49.79	376	
2 – ой завтрак							
П.П.	Сок фруктовый	100	-	-	11.5	46	
	Всего за завтрак:	470	12.43	13.95	61.29	422	
Обед							
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	5.17	4.86	11.72	112	14.4
298/348	Голубцы ленивые с соусом красным основным	60/20	6.19	6.56	9.9	124	17.9
321	Пюре картофельное	120	2.66	3.47	17.71	113	20.5
374	Компот из апельсинов	150	0.33	-	17.0	70	8.06
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:	610	18.67	15.59	81.15	565	
Полдник уплотненный							
П.П.	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4.05	3.75	16.2	119	
П.П.	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.15	79	
368	Плоды и ягоды свежие – яблоко	100	0,4	-	9,8	44	10.0
	Всего за полдник:	280	6.7	4.62	41.15	242	
Ужин							
181	Каша «Дружба»	180	3.77	4.66	22.16	139	11.5
247	Кисель из концентрата плодового и ягодного	180	1.12	-	26.1	105	2.16
460	Крендель сахарный	60	4.84	6.81	27.30	191	0.15
	Всего за ужин :	420	9.73	11.47	75.56	435	
	Итого за день:	1780	47.53	45.63	259.15	1664	87.6
	Итого за весь период	17237	522.63	523.69	2311.58	16267	
	Среднее значение периода	1723.7	52.263	52.369	231.158	1626.7	
	Процент удовлетворения		124%	111%	114%	116%	

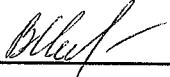
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П.Могильного, 2012г

Сборник рецептов 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 рецептов мучных кондитерских и булочных изделий, 1998г

Меню составил:

Технолог  В.В. Минаева