

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад  
«Золотая рыбка» р.п. Мокшан**



**Примерное десятидневное меню по организации горячего питания детей на осенне-зимний период 10,5-ти часовым пребыванием**

**Для детей от 1-3 лет**

Разработано меню на основе:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛиПринт, 2011.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Первагорова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий



М.Ю. Хохлова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	3,4	28,41	151,08	0	219
	Кофейный напиток с молоком	200	3,21	2,7	15,9	79	1,3	513
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,89	9,2	5
	Свекольник	200	1,8	3,76	9,74	79,16	7,42	136
	Суфле куриное	85	12,97	11,44	2,66	179,87	0,64	327
	Пюре картофельное	120	4,04	5,47	25,09	166,39	28,92	321
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Пудинг творожный запеченный	90	12,48	11,83	19,07	233,15	0,18	325
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 1 день.		1495	48,2	50,49	203,13	1442,73	58,03	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

М.Ю. Хохлова  
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,17	6,45	24,38	172,69	1,15	274
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат "Зимний"	40	0,8	2,79	4,88	48,06	5,93	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,42	4,4	6,43	72,93	12,3	73
	Гуляш из отварного мяса	50	4,46	3,93	0	58,73	0	293
	Гарнир гречневый	100	5,91	4,11	26,68	166,35	0	330
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	11,24	45,27	0,45	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Поддник							
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
Ужин								
Итого за 2 день.		1175	31,49	32,62	187,68	1177,01	31,3	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

М.Ю.Хохлова  
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная вязкая с маслом	150	6,74	7,64	28,13	208,63	1,55	182
	Какао с молоком	150	2,72	2,21	18,8	106,85	0,98	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,03	3,3	10
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	1,07	3,09	6,58	58,8	5,97	160
	Сметана	3	0,62	3,6	0,86	38,88	0,1	
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,06	10,98	8,54	169,51	0,9	294
	Капуста тушеная	120	2,37	4,44	12,07	96,15	19,64	143
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Полдник	Олады	80	6,47	5,93	36,07	224,05	0,59	432
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Ужин								
Итого за 3 день.		1228	36,3	44,52	181,47	1278,11	38,05	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

М.Ю. Хохлова  
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84	115,78	0,68	100
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
Завтрак2	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,94	3,57	8,13	80,48	6,11	154
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	6,91	1,13	4,79	57,62	0,12	351
	Пюре картофельное	100	3,37	4,56	20,91	138,68	24,1	321
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Напиток Лимонный	150	0,14	0,02	16,92	70,94	6	95
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Раженка	160	4,64	4	6,72	86,4	0,48	420
Ужин								
Итого за 4 День.		1195	39,92	28,54	176,16	1133,61	50,21	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



М.Ю. Хохлова  
Руководитель учреждения  
подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,26	1,02	254
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,54	3,8	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,26	4,13	13,21	101,83	4,49	87
	Котлеты, биточки, шницели	50	8,9	8,75	7,15	143	0	386
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	110	4,06	3,21	25,06	134,98	0	335
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Булочка (ромашка)	50	3,2	2,8	21,85	124,95	0	
	Какао с молоком	150	2,72	2,21	18,8	106,85	0,98	508
Ужин								
Итого за 5 день.		1185	38,94	40,89	190,14	1271,68	21,52	



**М.Ю. Хошлова**  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
	Завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,64	4,03	3,85	54,2	11,18	2
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	2,48	2,5	10,93	74,28	5,53	80
	Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,54	8,91	412
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Запеканка рисовая с творогом	120	15,55	12,35	31,64	297,3	0,25	322
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Ужин								
Итого за 6 день.		1245	45,06	46,13	159,8	1236,39	33,11	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



М.Ю. Хохлова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп молочный с крутой (рис)	150	3,61	4,63	12,3	105,52	0,96	170
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	35,12	3,4	37
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,69	14,01	71,46	4,95	88
	Плов из курицы	145	11,04	9,43	24,88	219,41	1,1	321
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	11,24	45,27	0,45	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Какао с молоком	150	2,72	2,21	18,8	106,85	0,98	508
	Пирожок с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,79	0,08	
Ужин								
Итого за 7 дней.		1175	32,64	31,68	169,2	1081,88	23,14	



УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения  
 М.Ю. Хохлова  
 расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6,23	7,84	23,83	190,85	1,61	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
Завтрак2	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65	4,2	82
	Суп с клецками	150	2,62	3,73	12,88	95,82	7,22	42
	Биточки	60	9,44	9,17	9,92	156,87	0,18	299
	Капуста тушеная	120	2,37	4,44	12,07	96,15	19,64	143
	Компот из плодов и/ли ягод сушеных (изюм)	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0	531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник	Ватрушка	70	3,45	1,02	11,88	55,37	0	
	Ряженка	160	4,64	4	6,72	86,4	0,48	420
Ужин								
Итого за 8 день.		1245	40,45	41,32	172,77	1215,14	44,34	

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения  
 М.Ю. Хохлова  
 Классификация подлинки



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,86	7,09	26,94	212,11	1,09	273
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло 5г	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	35,31	12,98	21
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	5,49	2,33	10,22	84,07	4,68	159
	Жаркое по-домашнему	150	10,84	8,59	0	174,72	0	292
	Напиток Лимонный	150	0,14	0,02	16,92	70,94	6	95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник	Оладьи	80	6,47	5,93	36,07	224,05	0,59	432
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
Ужин								
Итого за 9 день.		1205	38,29	33,87	170,99	1219,53	28,78	



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий

**М.Ю.Хохлова**  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Плов рисовый с сухофруктами	145	3,7	8,9	49,29	292,87	0,41	183
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из моркови	30	0,33	3,02	2,72	39,4	0,96	19
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,83	4,4	12,07	95,27	8,99	63
	Рыба, запеченная в омлете (треска)	60	9,54	4,68	1,92	88,2	0,3	343
	Пюре картофельное	100	3,37	4,56	20,91	138,68	24,1	321
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0	
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	535
Ужин								
Итого за 10 день.		1150	35,41	37,74	194,26	1264,29	47,29	