

**Муниципальное бюджетное дошкольное 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 3-7 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. Перевалова 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	№ рецепу-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	150	2,4	2,02	11,93	59,25	0,98	513
	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 витаминный	40	0,46	4,05	4,25	55,26	6,13	5
	Свекольник	150	1,35	2,82	7,3	59,37	5,56	136
	Суфле куриное	85	12,97	11,44	2,66	179,87	0,64	327
	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 (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Пудинг творожный запеченный	60	8,32	7,89	12,71	155,43	0,12	325
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Ужин								
Итого за 1 день.		1205	40,45	41,56	165,79	1187,77	47,8	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,56	8,6	32,51	230,25	1,53	274
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0	32,76	0,06	7
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат "Зимний"	60	1,2	4,17	7,32	72,06	8,9	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,22	5,86	8,57	97,24	16,4	73
	Гуляш из отварного мяса	100	8,93	7,86	0	117,4	0	293
	Гарнир гречневый	130	7,68	5,34	34,68	216,25	0	330
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	14,99	60,37	0,6	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
Ужин								
Итого за 2 день.		1559	44,33	45,42	236,74	1544,97	39,42	

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 3								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	200	8,99	10,18	37,5	278,14	2,06	182
	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,07	142,47	1,3	508
	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								
	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)	200	1,43	4,12	8,78	78,4	7,96	160
	сметана	5	1,04	6	1,44	64,8	0,16	
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,08	14,64	11,4	226,03	1,19	294
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	21,28	143
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,6	4	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Оладьи	80	6,47	5,93	36,07	224,05	0,59	432
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 3 день.		1540	45,68	55,79	225,45	1594,44	43,87	

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	200	5,63	5,99	19,78	154,37	0,91	100
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0	32,76	0,06	7
Завтрак2								
	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	200	5,26	4,76	10,85	107,36	8,15	154
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	60	8,29	1,35	5,75	69,14	0,14	351
	Пюре картофельное	120	4,04	5,47	25,09	166,39	28,92	321
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Напиток Лимонный	200	0,18	0,02	22,56	94,58	8	95
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
Итого за 4 день.		1499	49,88	35,99	213,42	1392,61	59,87	

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 5								
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283,01	1,36	254
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	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 из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,68	5,5	17,62	135,78	5,98	87
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	150	5,53	4,38	34,17	184,06	0	335
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Булочка (ромашка)	50	3,2	2,8	21,85	124,95	0	
	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,07	142,47	1,3	508
Ужин								
Итого за 5 день.		1545	51,79	53,41	247	1657,87	25,98	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



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 6								
Завтрак								
	Каша Дружба	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0	32,76	0,06	7
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	16,78	2
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	3,3	3,34	14,57	99,04	7,37	80
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,17	283,45	11,88	412
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,6	4	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Запеканка рисовая с творогом	120	15,55	12,35	31,64	297,3	0,25	322
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 6 день.		1599	55,69	58,82	202,05	1562,46	45,29	

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 7								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	6,17	16,4	140,69	1,27	170
	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
	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0	32,76	0,06	7
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,67	5,1	37
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	6,6	88
	Плов из курицы	170	12,94	11,06	29,17	257,24	1,29	321
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	14,99	60,37	0,6	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,07	142,47	1,3	508
	Пирожок с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,79	0,08	
Ужин								
Итого за 7 день.		1504	41,47	40,01	210,76	1356,03	27,89	

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	200	8,3	10,45	31,77	254,44	2,14	199
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0	32,76	0,06	7
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	82
	Суп с клёцками	200	3,5	4,97	17,17	127,76	9,63	42
	Биточки	80	12,59	12,23	13,23	209,16	0,24	299
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	21,28	143
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Ватрушка	70	3,45	1,02	11,88	55,37	0	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,6	420
Ужин								
Итого за 8 день.		1559	52,05	53,19	217,6	1549,04	50,29	

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 9								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,81	9,45	35,92	282,82	1,46	273
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	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								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	19,47	21
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,32	3,11	13,62	112,09	6,25	159
	Жаркое по-домашнему	200	14,46	11,46	0	232,99	0	292
	Напиток Лимонный	200	0,18	0,02	22,56	94,58	8	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Оладьи	80	6,47	5,93	36,07	224,05	0,59	432
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
Ужин								
Итого за 9 день.		1555	49,08	42,37	215,41	1541,69	39,7	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



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 10								
Завтрак								
	Плов рисовый с сухофруктами	170	4,33	10,43	57,78	343,37	0,48	183
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0	32,76	0,06	7
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из моркови	60	0,66	6,05	5,44	78,81	1,93	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,78	5,87	16,09	127,02	11,99	63)
	Рыба, запеченная в омлете (треска)	90	14,31	7,02	2,88	132,31	0,45	343
	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	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	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.		1439	46,94	49,8	239,67	1599,78	56,81	