

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Д/с «Островок»

_____ Н.Н.Баравая

Приказ № 165/1 от 12.09.2022г

**10-дневное меню МБДОУ «Д/с «Островок»
(возраст воспитанников 3-7 лет)**

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и Т.В.Тутельмана;
Дели принт, 2016. -640с

1 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
				С	Б	Ж	У	
Завтрак	191	Каша молочная из смеси двух круп (гречка+пшено) с сахаром и маслом		180	9,17	9,76	36,26	269,56
	1	Бутерброд с маслом	40+5	45	2,76	8,49	16,45	153,00
	416	Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107,00
Итого за завтрак				405	15,59	21,44	68,53	529,56
2 завтрак	386	Фрукты		100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за 2 завтрак				100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	84	Суп рыбный с фрикадельками		180	4,36	2,56	8,78	85,68
	218	Макароны отварные		130	4,99	0,71	26,99	134,42
	303	Тефтели мясные (с молоком) 1-й вариант с соусом №374 (сметанный с луком)		70	5,15	5,65	6,52	97,56
	42	Салат из моркови		50	0,62	0,05	5,81	26,15
	394	Компот из смеси сухофруктов		180	0,40	0,02	24,99	101,70
	1	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	24,15	117,50
Итого за обед				660	19,47	9,49	97,23	563,0125
Полдник	432	Оладьи с вареньем	80+10	90	6,27	5,64	38,39	229,15

Итого за полдник				250	14,70	10,36	38,25	304,00
Итого за день:				1365	46,73	30,97	140,22	1146,47

Итого за день:				<i>1430</i>	<i>28,91</i>	<i>36,58</i>	<i>177,03</i>	<i>1196,76</i>
---------------------------	--	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Итого за день:				<i>1425</i>	<i>30,79</i>	<i>33,71</i>	<i>209,67</i>	<i>1252,48</i>
---------------------------	--	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Итого за день				<i>1465</i>	<i>36,95</i>	<i>40,08</i>	<i>203,38</i>	<i>1949,53</i>
--------------------------	--	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Итого за день :				<i>1445</i>	<i>37,53</i>	<i>27,76</i>	<i>173,19</i>	<i>1111,94</i>
----------------------------	--	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

7 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша геркулесовая молочная		180	5,06	6,40	28,41	189,00
	1	Бутерброд с маслом	40+5	45	2,76	8,49	16,45	153,00
	412	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого за завтрак				405	7,94	14,92	55,05	383,00
	418	сок		100	0,50	0,00	10,10	44,00
Итого за 2 завтрак				100	0,50	0,00	10,10	44,00
Обед	91	суп картофельный с клецками		180	0,00	0,00	0,00	0,00
	308	Запеканка картофельная с печенью		130	8,28	4,24	22,06	159,25
	372	соус сметанный №372		20	0,28	1,00	1,17	14,82
	15	салат из помидор и огурцов		50	0,49	3,08	1,87	37,10
	394	Компот из смеси сухофруктов		180	0,40	0,02	24,99	101,70
	1	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	117,5
Итого за обед				610	13,40	8,83	74,24	430,37
Полдник	437	Пирожок с капустой		80	5,91	4,45	12,67	114,40
	413	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,00
Итого за полдник				260	8,58	6,79	26,98	203,40
				1375	30,42	30,53	166,37	1060,77

8 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	199	Каша молочная ячневая жидкая с сахаром и маслом		180	3,72	4,44	28,35	168,75
	3	Бутерброд с маслом /сыром	30+10+5	45	4,73	6,88	14,56	139,00
	411	Чай с сахаром		180	0,05	0,01	8,39	33,60
Итого за завтрак				405	8,50	11,34	51,30	341,35
	386	Фрукты		100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за 2 завтрак				100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	87	суп картофельный с бобовыми (горох)		180	3,95	3,79	11,75	97,02
	322	котлета рубленая из птицы		70	12,45	6,28	11,64	152,83
	218	макароны отварные		130	4,99	0,71	26,99	134,42
	30	салат из свеклы со св.огурцами		50	0,52	2,58	3,53	39,4
	394	Компот из сухофруктов		180	0,40	0,02	24,99	101,7
	1	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого за обед				660	26,26	13,88	103,06	642,87
Полдник	441	ватрушка с творогом		80	10,54	6,26	1,87	230,86
	413	Чай с молоком		180	3,18	2,796	13,57	92,40
Итого за полдник				260	13,72	9,06	15,45	323,26

				<i>1425</i>	<i>48,88</i>	<i>34,68</i>	<i>179,60</i>	<i>1351,48</i>
Итого за день:								

группы детей с 3 до 7 лет

9 день								
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	182	каша гречневая молочная		180	1,12	0,95	5,02	33,12
	2	Бутерброд с маслом и джемом/повидлом	40+10+5	55	2,51	3,93	28,88	161,00
	411	Чай с лимоном		180	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого за день				415	3,69	4,90	43,89	234,12
2 завтрак	418	Сок фруктовый		100	0,50	0,00	0,00	0,00
Итого за 2 завтрак				100	0,50	0,00	0,00	0,00
Обед	95	Борщ вегетарианский		180	1,97	4,28	9,85	85,86
	272	Котлета рыбная любительская		70	9,44	2,96	7,48	94,50
	372	Соус №372		30	0,44	2,12	3,78	35,97
	339	Картофельное пюре		130	2,66	4,16	17,71	118,95
	20	Салат из соленых огурцов с луком		50	0,43	2,55	1,30	29,9
	394	Компот из сухофруктов		180	0,40	0,02	24,99	101,70
	1	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого за обед				690	19,28	16,60	89,26	584,38
Полдник	437	Пирожок с яблоком		80	4,61	1,87	44,45	212,80
	402	Кисель молочный		200	4,20	3,73	30,25	171,40

Итого за полдник				280	8,81	5,60	74,69	384,20
Итого за день:				1485	32,27	27,10	207,85	1202,70

10 день

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность
			Я	С	Б	Ж	У	
Завтрак	199	Каша молочная пшеничная		180	4,78	4,68	29,39	178,84
	3	Бутерброд с сыром и маслом	30+10+5	45	4,73	6,88	13,86	139,00
	414	кофейный напиток		180	2,808	2,40	12,76	84,00
Итого за завтрак				405	12,32	13,96	56,01	401,84
2 завтрак	418	Сок фруктовый		100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого за 2 завтрак				100	0,50	0,00	10,10	42,22
Обед	89	Суп с мясными фрикадельками		180	4,78	3,73	11,12	97,20
	321	Плов		140	14,00	12,93	23,42	266,00
	21	Салат из свеклы		50	0,70	2,54	4,51	43,70
	394	Компот из сухофруктов		180	0,40	0,02	24,99	101,70
	1	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	117,50
Итого за обед				600	23,83	19,72	88,18	626,10
Полдник	213	биточки манные		80	3,41	2,50	20,17	116,80
	369	соус сладкий		20	0,39	0,90	2,65	20,30
	401	кисель из повидла		180	0,08	0,00	20,03	80,46
Итого за полдник				280	3,88	3,41	42,85	217,56

Итого за день:				<i>1385</i>	<i>40,53</i>	<i>37,08</i>	<i>197,14</i>	<i>1287,72</i>
---------------------------	--	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

