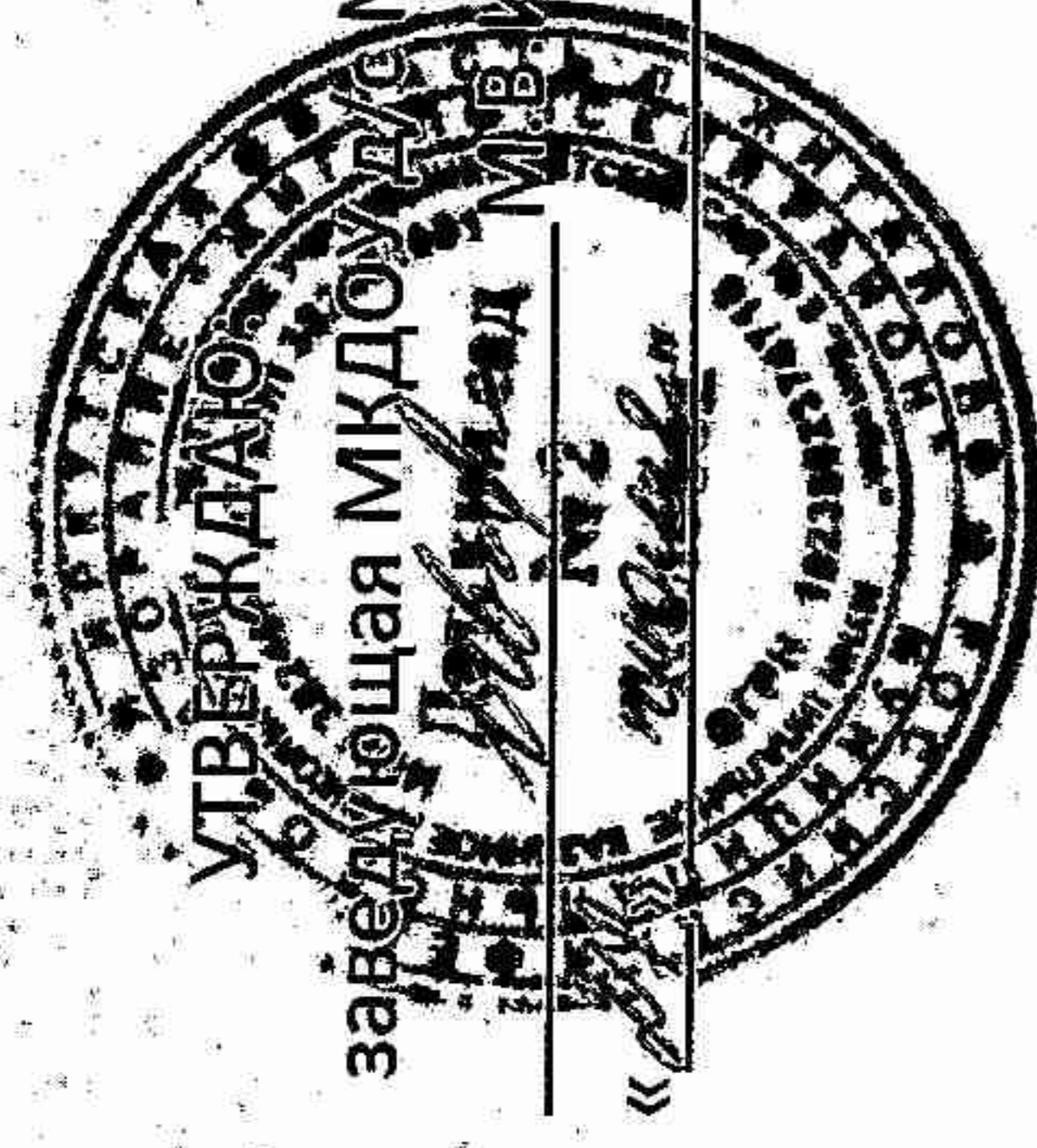


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель территориального
управления Роспотребнадзора
по Иркутской области
в Эхирит-Булагатском, Баяндаевском,
Осинском, Боханском, Усть-Удинском,
Качугском и Жигаловском районах.

« _____ » _____ 2022г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для муниципальных казённых дошкольных образовательных учреждений Жигаловского района

для детей с дневным пребыванием 8-10 часов.

Составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

под.ред В.А.Тутельяна. Москва 2012г.

Прием пищи	Наименование блюда	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет						
		Выход блюда в (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Выход блюда в (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецепту		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы				
Неделя 1 День 1														
В возрасте с 1,5 до 3 лет														
8.30	Завтрак:													
	Отварное яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	213	5,08	4,6	0,28	63	213		
	Отварные макароны	150	4,2	2,9	27,9	135	150	4,2	2,9	27,9	135	204		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6		
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8			
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392		
10.30	2-ой завтрак:													
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0	0	10,1	43,3	100	0	0	10,1	43,3	399		
	Итого:	100	0	0	10,1	43,3	100	0	0	10,1	43,3			
	Итого за завтрак:	480	11,34	11,39	58,73	366,63	518	11,77	13,62	62,86	404,9			
13.00	Обед:													
	Зеленый горошек консервированный	-	-	-	-	-	60	3	0,12	7,98	45	6.18		
	Борщ вегетарианский	180	1,96	4,28	9,85	85,82	200	2,18	4,76	10,94	95,36	59		
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,84	150	3,06	4,8	20,44	137,3	321		
	Рыба в соусе	60	7,34	4,29	1,5	77,25	80	9,79	5,72	2	103	251		
	Хлеб бородинский	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6			
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376		
	Итого за обед:	575	14,46	12,85	63,89	435,51	710	21,07	15,9	79,15	551,86			
15.30	Полдник:													
	Яблоко	95	2,66	3,04	4,46	55,1	100	2,8	3,2	4,7	58			
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	401		
	Булочка домашняя	45	3,28	5,63	24,26	161,1	55	4,01	6,88	29,65	196,9	469		
	Итого за полдник:	290	10,29	12,42	34,72	291,2	335	12,03	14,58	41,55	344,6			
	Итого за день:	1345	36,09	36,66	157,34	1093,34	1563	44,87	44,1	183,56	1300,16			

Неделя 1 день 2

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет					
		100/30	14,73	9,94	18,93	224		100/30	14,73	9,94	18,93	224	236
	Пудинг из творога с рисом, со сметаной	5	0,04	3,62	0,06	33		8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
	Масло сливочное	25	1,97	0,25	12,07	59		30	2,37	0,3	14,49	70,8	
	Хлеб пшеничный	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33		180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
10.30	2-ой завтрак:												
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42		100	1,0	0	10,0	42	
	Итого за завтрак:	420	17,79	13,83	49,38	391,33		458	18,22	16,06	53,51	429,6	
13.00	Обед:												
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	13,98		60	0,84	3,05	5,19	20,97	20
	Суп гороховый	180	3,95	3,79	11,74	97,02		200	4,39	4,21	13,05	107,8	
	Макароны отварные	120	6,06	3,7	29,05	173,6		150	7,57	4,63	36,31	217	204
	Птица тушеная в соусе с овощами	60	6,0	6,75	6,75	108		80	8	9	9	144	302
	Хлеб бородинский	35	2,31	0,42	11,2	60,9		40	2,64	0,48	12,8	69,6	
	Кисель из свежих ягод	160	0	0	21	85		160	0	0	21,0	85,0	75
	Итого за обед:	595	18,88	16,72	83,2	538,5		690	23,44	21,37	97,35	644,37	
15.30	Полдник:												
	Фрукты	95	0	0	7,6	36,1		100	0	0	10	47	
	Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,67		180	5,22	4,5	7,56	92	
	Кондитерское изделие	40	2,59	3,28	27,32	149,2		40	2,59	3,28	27,32	149,2	
	Итого за полдник:	285	9,6	10,07	38,08	270,52		320	7,81	7,78	44,88	288,2	
	Итого за день:	1300	45,27	40,62	170,66	1200,35		1468	49,47	45,21	195,74	1362,17	

Неделя 1 день 3

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет							В возрасте с 3 до 7 лет						
		150	3,75	3,0	18,15	114	180	4,5	3,6	21,78	136,8	91			
	Каша кукурузная молочная	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,08	0,1	52,8	6			
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8				
	Сыр твердых сортов	5	1,16	1,47	0	35,4	10	2,32	2,95	0	36	7			
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392			
10.30	2-ой завтрак:														
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0				
	Итого за завтрак:	445	7,97	8,35	48,6	316,73	418	10,31	12,67	56,36	378,4				
13.00	Обед:														
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33			
	Суп Харчо	180	1,38	3,47	5,29	57,96	200	1,53	3,85	5,88	64,4	154			
	Каша пшеничная вязкая на воде с маслом	120	3,2	3,22	19,65	121,92	150	4,01	4,024	24,56	152,4	314			
	Котлеты мясные паровые	60	14,24	9,35	5,59	163,36	80	18,98	12,47	7,45	217,82	212			
	Хлеб бородинский	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6				
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	22,0	91	180	0	0	22,0	91	123.01			
	Итого за обед:	615	21,7	18,89	67,07	532,7	710	28,02	24,69	77,71	651,56				
15.30	Полдник:														
	Фрукты	95	0	0	7,6	36,1	100	0	0	8	38				
	«Снежок» 2,5%	150	4,35	3,75	17,5	118,33	180	5,22	4,5	21,0	142,0				
	Кондитерское изделие	40	2,59	3,28	27,32	149,2	40	2,59	3,28	27,32	149,2	493			
	Итого за полдник:	285	6,94	7,03	52,42	303,63	320	7,81	11,78	56,32	329,2				
	Итого за день:	1345	35,61	34,27	168,09	1153,06	1548	46,14	49,14	190,39	1359,16				

Неделя 1 День 4

8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет							В возрасте с 3 до 7 лет						
		150	4,31	3,91	14,12	108,9	180	5,17	4,69	16,95	130,68	93			
	Суп вермишелевый молочный	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6			
	Масло сливочное	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8				
	Хлеб пшеничный	5	1,16	1,47	0	35,4	10	2,32	2,95	0	36	7			
	Сыр твердых сортов	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392			
	Чай с сахаром														
10.30	2-ой завтрак:														
	Соки овощные, или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0				
	Итого за завтрак:	445	8,53	9,26	44,57	311,63	518	10,98	13,76	51,53	372,28				
13.00	Обед:														
	Винегрет овощной	40	1,36	6,18	8,44	94,8	60	2,05	9,27	12,66	142,2	45			
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	62,86	200	1,68	2,69	9,71	69,84	85/120			
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,33	159,92	150	3,64	4,3	36,67	199,9	316			
	Чахохбили из курицы в соусе	60/60	14,11	12,94	3,52	186,75	80/80	18,82	17,25	4,7	249	301/348			
	Хлеб бородинский	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6				
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376			
	Итого за обед:	675	22,6	25,42	86,22	666,93	790	29,23	34,01	101,53	832,24				
15.30	Полдник:														
	Фрукты	95	0	0	7,6	36,1	100	0	0	8	38				
	Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,67	180	5,22	4,5	7,56	92				
	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,24	23,94	118	70	4,03	1,74	33,52	165,2	454			
	Итого за полдник:	295	7,23	4,99	37,84	230,77	350	9,25	6,24	49,08	204,12				
	Итого за день:	1415	37,36	39,67	158,63	1209,33	1658	49,46	54,01	202,14	1408,64				

Неделя 2 день 7													
8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет					
		40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63		
	Яйцо отварное						180	4,7	2,41	28,05			213
	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	3,91	2,01	23,37	127,32							173
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1			6
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49			
	Кофейный напиток на молоке	-	-	-	-	-	180	3,6	4,5	15,3			395
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	-	-	-	-			392
10.30	2-ой завтрак:												
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0			
	Итого за завтрак:	480	12,05	10,5	54,1	357,65	498	11,73	13,01	67,94			430,88
13.00	Обед:												
	Зеленый горошек консервированный	-	-	-	-	-	60	3,0	0,12	7,98			6.18
	Лапша домашняя на мясном бульоне	180	2,88	5,04	16,56	120,24	200	3,2	5,6	18,4			36
	Каша пшенная вязкая	120	3,21	3,39	19,65	121,92	150	4,01	4,24	24,56			168
	Бефстроганов в том. соусе	50/30	12,14	11,43	7,014	178,57	70/30	17	16	10			57
	Хлеб бородинский	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8			
	Кисель из свежемзам. ягод	160	0	0	21	85	160	0	0	21			75
	Итого за обед:	575	20,54	20,28	67,35	551,23	710	29,85	26,44	94,74			735,6
15.30	Полдник:												
	Фрукты	95	0	0	7,6	36,1	100	0	0	8			38
	«Снежок» 2,5%	150	4,35	3,75	17,5	118,33	180	5,22	4,5	7,56			92
	Кондитерское изделие	40	2,59	3,28	27,32	149,2	40	2,59	3,28	27,32			149,2
	Итого за полдник:	285	6,94	7,03	52,42	303,63	320	7,81	7,78	42,88			279,2
	Итого за день:	1340	38,53	37,81	173,87	1212,51	1568	54,47	51,83	205,84			1508,68

8неделя 2 день 8																
8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет							В возрасте с 3 до 7 лет							
		100	17,54	12,05	17,15	247	100	17,54	12,05	17,15	247	100	17,54	12,05	17,15	247
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	100	17,54	12,05	17,15	247	100	17,54	12,05	17,15	247
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6	0,06	5,8	0,1	52,8
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8	30	2,37	0,3	14,49	70,8
	Какао на молоке	-	-	-	-	-	180	3	3	15	106	180	3	3	15	106
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.30	2-ой завтрак:															
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0
	Итого за завтрак:	390	20,6	15,93	47,6	414,33	418	23,97	21,15	56,74	518,6	418	23,97	21,15	56,74	518,6
13.00	Обед:															
	Салат из капусты и моркови с раст. маслом	40	0,66	2,0	2,0	28	60	1,0	3,0	3,0	42,0	60	1,0	3,0	3,0	42,0
	Борщ вегетарианский	180	1,96	5,35	12,31	107,28	200	2,18	5,95	13,68	119,2	200	2,18	5,95	13,68	119,2
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,33	159,92	150	3,64	4,3	36,67	199,9	150	3,64	4,3	36,67	199,9
	Котлета из курицы	60	12,75	15,0	4,5	205,5	80	17,0	20,0	6,0	274,0	80	17,0	20,0	6,0	274,0
	Хлеб бородинский	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6	40	2,64	0,48	12,8	69,6
	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,4	0,02	24,99	101,7
	Итого за обед:	615	20,99	26,23	84,33	663,3	710	26,86	33,75	97,14	806,4	710	26,86	33,75	97,14	806,4
15.30	Полдник:															
	Фрукты	95	0	0	7,6	36,1	100	0	0	8	38	100	0	0	8	38
	Йогурт фруктовый питьевой 2,5%	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90,0	180	5,22	4,5	7,2	90,0
	Кондитерское изделие	40	2,59	3,28	27,32	149,2	40	2,59	3,28	27,32	149,2	40	2,59	3,28	27,32	149,2
	Итого за полдник:	285	6,94	7,03	40,92	260,3	320	7,81	11,78	42,52	277,2	320	7,81	11,78	42,52	277,2
	Итого за день:	1290	47,53	49,19	172,85	1337,93	1448	58,57	66,68	196,4	1602,2	1448	58,57	66,68	196,4	1602,2

Неделя 2 День 9														
8.30	Завтрак:	В возрасте с 1,5 до 3 лет						В возрасте с 3 до 7 лет						
		150	4,85	4,98	39,85	222,75	180	5,5	5,98	47,82	267,3	176		
	Каша рисовая молочная													
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33								
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	30	2,37	0,3	14,49	70,8			6
	Чай с сахаром	150/10	0,05	0,016	8,32	33,33	180/10	0,06	0,02	9,99	40			392
10.30	2-ой завтрак:													
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	100	1,0	0	10,0	42,0	100	1,0	0	10,0	42,0			
	Итого за завтрак:	440	7,64	8,86	70,3	390,08	508	8,99	12,1	82,4	472,9			
13.00	Обед:													
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34			33
	Суп с макаронными изд. на курином бульоне	180	2,42	2,55	15,43	94,32	200	2,69	2,84	17,14	104,8			82
	Каша гречневая вязкая	120	3,63	3,08	19,2	118,82	150	4,54	3,86	24,0	148,53			171
	Куры отварные порционные	60	3,61	2,71	0,35	39	80	4,82	3,62	0,47	52,0			300
	Хлеб бородинский	35	2,31	0,42	11,2	60,9	40	2,64	0,48	12,8	69,6			
	Напиток лимонный	180	0	0	40,0	166,0	180	0	0	40,0	166,0			74
	Итого за обед:	615	12,54	11,19	89,52	516,6	710	15,55	14,45	99,43	597,27			
15.30	Полдник:													
	Фрукты	95	0	0	7,6	36,1	100	0	0	8	38			
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90,0			
	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,02	193,5	60	5,65	8,91	30,03	232,20			488
	Итого за полдник:	295	9,06	11,17	38,62	304,6	340	10,87	13,41	45,23	360,2			
	Итого за день:	1350	29,24	31,22	198,14	1211,28	1558	35,41	39,96	227,06	1430,37			

