

Утверждено

Заведующая МБДОУ детского сада п. Маяк

Сидорова Е.Н.

2021г.



**Примерное десятидневное меню
для муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада посёлка Маяк
Елецкого муниципального района Липецкой области**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1	Каша манная молочная	180/15	3,18	3,89	26,38	153	185
ЗАВТРАК:							
	Печенье	15	1,5	2,36	14,88	87,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	504
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД :	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	33
	Суп с рыбными консервами	200	6,19	6,05	10,32	120,42	87
	Картофель тушеный с говядиной	200	3,27	11,7	23,03	211	436
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,07	86,88	
ПОЛДНИК:	Макароны отварные с маслом, сахаром	100/5/10	3,79	5,01	21,35	129	205
	Кисель с витамином С	180	0,06	0	28,48	110,36	883
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,58	32,66	191,09	1124,91	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2	Каша рисовая молочная	200/5	2,13	0,3	27,38	121	185
ЗАВТРАК:							
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон пшеничный	35	3,59	1,42	24,89	109,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД :	Суп вермишелевый	200	1,85	5	5,18	77,81	35
	Птица тушеная в соусе	50/50	19,55	16,2	5,16	244,8	301
	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25	321
	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40	504
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
ПОЛДНИК:	Блинчик с сахаром и маслом	100/10	5,14	2,76	29,44	203	447
	Кисель с витамином С	180	0,06	0	28,48	110,36	883
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,97	37,12	196,33	1311,9	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3	Омлет натуральный	80	7,52	13,49	1,51	157	215
ЗАВТРАК:							
	Какао с молоком	150	3,76	3,19	15,82	107	397
	Батон пшеничный	20	2,05	0,81	14,22	62,67	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД :	Суп гороховый с картофелем	200\10	4,39	4,2	13,1	107,8	226
	Голубцы ленивые	150\10	14,12	9,68	20,29	219	92
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	861
	Хлеб ржаной	45	3,18	0,58	20,1	86,88	
ПОЛДНИК:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,95	179	469
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	504
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,35	38,23	154,39	1099,4	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	120	22,8	15,67	22,29	321,1	237
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	504
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Суп крестьянский	200	1,74	2,28	11,43	76,44	80
	Шницель рыбный	60	13,8	7,27	12,93	157,1	134
	Рис отварной с маслом	120/5	3,72	4,16	38,72	207	165
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	2,32	0,42	14,64	63,35	
ПОЛДНИК:	Печенье	20	5,3	21,6	52,2	423	
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,8	52,33	239,29	1609,9	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5	Суп молочный рисовый	180	4,42	5,08	16,83	132,4	94
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	15	2,7	1,06	18,66	82,25	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	504
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Суп картофельный с клецками	180/40	4,3	5,49	27,6	172,9	85
	Капуста тушеная с говядиной	180	3,07	4,8	20,44	137,25	534
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	3,18	0,58	20,1	86,88	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Печенье	30	5,3	21,6	52,2	423	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			26,55	44,67	212,66	1338,83	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6	Каша гречневая с	150/5/5	8,3	5,61	41,85	244,05	165
ЗАВТРАК	маслом и сахаром (вязкая)						
	Печенье	30	1,45	1,78	11,2	87,2	
	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91	395
2 ЗАВТРАК	Сок	150	0,45	0	10,9	57	
ОБЕД:	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,90	6,79	68	67
	Жаркое по домашнему	110/35	22,44	22,53	27,19	301,35	276
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
ПОЛДНИК:	Блинчик с сахаром	100/5/5	5,14	2,76	29,44	203	447
	маслом						
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	504
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,71	39,45	188,58	1240,81	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7	Каша пшенная	200/5	5,39	4,6	38,21	187	185
ЗАВТРАК	молочная с маслом						
	Батон пшеничный	15	3,08	1,22	21,34	94	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	504
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Борщ с капустой , картофелем	200\10	1,4	3,90	10,2	82	57
	Котлета из говядины	50	9,48	10,51	12,51	183,16	161
	Макароны отварные с маслом	120/5	4,26	3,27	20,4	128,66	205
	Компот из сухофрук-тов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
ПОЛДНИК:	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Батон пшеничный	15	1,54	0,61	10,67	47	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,99	35,35	190,54	1175,85	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК :	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	106
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	504
	Бутерброд с маслом	20\5\20	2,4	3,87	17,83	156	2
2 ЗАВТРАК :	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Свекольник	200	2,12	5,97	24,7	152,5	4
	Плов с мясом говядины	150	19,79	20,23	31,22	453,6	601
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	20	3,18	0,58	20,1	86,88	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	53	7,47	13,38	1,65	156	215
	Батон	20	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Какао с молоком	150	3,76	3,19	15,82	107	397
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,64	52,74	184,89	1485,02	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9	Каша молочная "Дружба"	200/5	3,16	5,09	13,17	111,58	46
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный с маслом	20	1,93	0,76	13,33	58,75	
	Чай с сахаром	180/10/5	0,12	0,02	10,2	41	504
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Суп рисовый с картофелем	200	4,39	4,2	13,06	97,02	81
	Котлета из мяса птицы	60	11,23	10,12	11,64	183	305
	Макароны отварные с маслом	120/5	4,26	3,27	20,4	128,66	205
	Компот из свежих фруктов с вит.С	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
ПОЛДНИК:	Печенье	30	2,26	3,54	22,32	130,8	
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,08	33,34	172	1109,45	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10	Каша геркулесовая молочная	200/5	3,79	5,48	23,97	160	185
ЗАВТРАК:							
	Батон пшеничный	15	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	504
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД :	Суп гороховый с картофелем	200	30,59	7,93	102,56	512,26	226
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	21,14	10,62	9,83	212,4	486
	Рис отварной с маслом	100/4	2,16	1,89	22,36	103,13	165
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	861
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
ПОЛДНИК:	Кисель	150	4,18	3,6	5,76	72	883
	Ватрушка с творогом	75	7,4	31,54	31,54	220,61	1058
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			75,44	62,57	274,51	1617,83	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			423,3	432,1	1851,6	12681,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			42,3	43,2	185,2	1268,1	
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3,34	3,41	14,60		

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном двухнедельном меню разработаны на основе:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москва Дели принт 2010г.
2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания г. Москвы. Издание официальное Москва 2007г.
3. Методических рекомендаций по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва Линка-Пресс 2002г.
4. Организация рационального питания детей в ДОУ /Составители Г.И.Беленкова, Т.А.Павлова-Воронеж, ЧП Лакоценин С.С., 2008г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, детских домов, оздоровительных лагерей часть 2. Липецк 2008г.