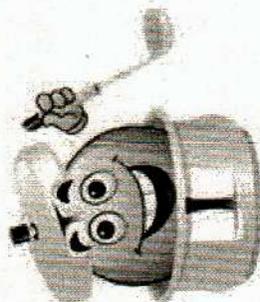




**Основное десятидневное меню для организации питания детей
МБДОУ «Малышок» с. Андреевка**

(осень - зима)



Составлено в соо

На основе "Сборн
кулинарных Издел

в дошко

Сборн

нормативов" (Под ре,

В. Н. Тутьяна-М. Д

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептов	Сборник р
		1 день					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой(пшено)	200	5,25	11,65	25,02	226,41	101	
Бутерброды с маслом	35	2,66	8,43	16,75	153,68	1	
Сыр(порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	7	
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,2	14,09	97,52	414	
Итого за прием пищи:	430	9,04	27,7	55,86	532,21		
Завтрак2							
Яблоко	100	0,52	0,52	12,74	61,1	386	
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,74	61,1		
Обед							
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	57	
Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,3	3,5	9,1	73,8	63	
Макароны отварные	150	5,66	0,67	35,16	157,93	218	
Фрикадельки мясные в соусе	150	10,01	9,2	6,34	146,43	305	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	пп	
Компот из сушеных фруктов	180	1,92	0,11	33,84	145,69	394	
Итого за прием пищи:	780	22,91	16,91	105,77	657,65		
Полдник							
Пирог открытый	50	4,6	1,87	44,44	212,8	442	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411	
Итого за прием пищи:	250	4,65	1,88	53,76	250,41		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник р
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Омлет натуральный	110	18,1	30,8	2,4	268	229
Салат из кукурузы(консервированной)	60	1,72	3,71	4,92	59,58	12
Бутерброды с маслом	35	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Какао с молоком	180	4,21	4,33	16,69	123,89	416
Итого за прием пищи:	385	26,69	47,27	40,76	605,15	
Завтрак2						
Груша	100	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Икра свекольная	50	0,85	3,65	5,19	56,34	55
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,37	3,65	16,32	102,38	88
Пюре картофельное	150	3,13	4,84	14,32	133,73	339
Оладьи из печени	80	11,85	0,13	7,9	190,6	284
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	пп
Компот из свежей ягоды	180	0,46	0,1	24,14	100,09	390
Итого за приём пищи:	700	22,96	12,97	84,57	670,14	
Полдник						
Запеканка манная	110	6,19	3,3	35,76	199,15	202
Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	385
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	412
Итого за прием пищи:	340	6,75	6,51	46,23	272,93	

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник р
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Суп молочный с крупой (манная)	200	7,73	8,95	34,28	249,01	101
Бутерброды с маслом	35	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	414
Итого за прием пищи:	415	13,27	19,81	65,34	473,79	
Завтрак2						
Груша	100	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Свекольник	200	1,75	3,55	9,68	77,19	64
Гуляш из отварного мяса	120	17,19	18,33	3,5	248,23	293
Рис отварной	145	3,55	5,07	37,07	208,08	332
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Компот из сушеных фруктов	180	1,92	0,11	33,84	145,89	394
Итого за прием пищи:	695	27,71	27,66	100,79	766,39	
Полдник						
Салат из картофеля с солеными огурцами	50	3,01	7,67	3,09	94,42	23
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	пп
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	270	6,36	8,28	29,11	219,03	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник ф
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (пшеничной)	200	6,2	7,46	37,11	240,58	101	
Бутерброды с маслом	35	2,66	8,43	16,75	153,68	1	
Чай с молоком или сливками	200	3,53	3,85	14,96	109,61	413	
Итого за прием пищи:	435	12,39	19,74	68,82	503,87		
Завтрак2							
Яблоко	100	0,52	0,52	12,74	61,1	386	
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,74	61,1		
Обед							
Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	32,13	42	
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,42	3,7	19,44	129,24	87	
Гренки из пшеничного хлеба	30	4,7	4,8	17,8	134,22	124	
Каша рассыпчатая	145	8,05	4,62	36,42	218,32	330	
Соус томатный	30	0,35	0,48	0,93	22,35	366	
Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	304	
Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	18,97	94,03	417	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	пп	
Итого за прием пищи:	725	34,03	27,45	132,13	853,29		
Полдник							
Булочка домашняя	60	6,01	10,4	48,27	310,69	452	
Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	37,61	411	
Итого за прием пищи:	260	6,51	10,41	57,59	348,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,28	7,06	15,76	143,69	101
Бутерброды с маслом	35	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Какао с молоком	180	4,21	4,33	16,69	123,89	416
Итого за прием пищи:	415	11,15	19,82	49,2	421,26	
Завтрак2						
Груша	100	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	0,56	0,05	5,22	21,4	57
Суп с рыбными консервами	200	5,61	3,03	15,67	112,25	95
Жаркое по-домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,17	292
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	пп
Кисель из концентрата(смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
Итого за прием пищи:	680	34,34	9,968	84,59	564,54	под редакц В.Р.,2
Полдник						
Йогурт	100	2,8	2,7	10,2	81,2	420
Печенье	20	1,77	1,41	22,5	109,8	пп
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	320	4,62	4,12	42,02	228,61	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречневая)	200	5,8	5,5	18,6	146,8	101	
Бутерброды с маслом	35	2,66	8,43	16,75	153,68	1	
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	0,07	19,15	87,29	414	
Итого за прием пищи:	415	10,98	14	54,5	387,77		
Завтрак2							
Яблоко	100	0,52	0,52	12,74	61,1	386	
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,74	61,1		
Обед							
Салат из горошка зеленого консервированного	30	1,78	3,11	3,75	50,16	10	
Рассольник ленинградский	200	2,94	3,26	11,15	84,1	82	
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	321	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	пп	
Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,16	0,16	23,88	98,6	390	
Итого за прием пищи:	660	30,44	14,86	91,17	620,86		
Полдник							
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227	
Печенье	30	1,77	1,41	22,5	109,8	пп	
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	412	
Итого за прием пищи:	270	6,95	6,03	32,24	211,99		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	5,06	16,42	132,2	100
Бутерброд с маслом	35	2,66	8,43	16,75	153,86	1
Какао с молоком	180	4,21	4,33	16,69	123,89	416
Итого за прием пищи:	395	12,07	17,82	49,86	409,95	
Завтрак2						
Яблоко	100	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Суп картофельный с крупой(гречка)	200	3,37	3,65	16,32	102,38	86
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	пп
Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	331
Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	18,97	94,03	417
Итого за прием пищи:	620	9,24	10,5	67,76	407,85	
Полдник						
Булочка домашняя	60	38,7	39,6	74	519,64	452
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	260	38,75	39,61	83,32	557,25	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник р
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,28	7,06	15,76	143,69	101
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	7
Бутерброды с маслом	35	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	450	10,47	19,92	41,83	389,89	
Завтрак2						
Груша	100	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Салат из редьки (лоба)	50	0,31	2,43	0,95	36,91	13
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,37	3,65	16,32	102,38	88
Котлеты рыбные любительские	80	13,36	4,7	9,98	135	272
Пюре картофельное	150	3,13	4,84	14,32	133,73	339
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	пп
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,1	24,14	100,09	394
Итого за прием пищи:	700	23,93	16,32	82,41	595,11	
Полдник						
Запеканка из творога	110	24,5	23,1	16,8	24,01	251
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	310	24,55	23,11	26,12	61,62	

под редакцией
Королюхиной
Л.С., 2014г.,
региональный центр

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (манная)	200	7,73	8,95	34,28	249,01	101	
Бутерброды с маслом	35	2,66	8,43	16,75	153,68	1	
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	414	
Итого за прием пищи:	415	13,27	19,81	65,34	473,79		
Завтрак2							
Яблоко	100	0,52	0,52	12,74	61,1	386	
Итого за прием пищи:	100	0,52	0,52	12,74	61,1		
Обед							
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20	
Суп картофельный с крупой(рис)	200	3,37	3,65	16,32	102,38	86	
Гуляш из отварного мяса	120	17,19	18,33	3,5	248,23	293	
Каша рассыпчатая	145	8,05	4,62	36,42	218,32	330	
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	пп	
Кисель из концентрата(смесь)	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376	Тугелья
Итого за прием пищи:	745	32,82	30,278	99,74	794,53		
Полдник							
Йогурт	100	4,8	4,5	7,56	97,21	420	
Печенье	20	1,77	1,41	22,5	109,8	пп	
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	412	
Итого за прием пищи:	320	6,67	5,93	39,52	246,2		

	Масса порций	Белки г	Жиры г	Углеводы	Ккал
Итого за 10 дней	14645	518,78	541,126	2057,07	14576,62
среднее за сутки	1539	55,1	59,5	206,8	1590,9
НОРМЫ (85%)	1530	45,9	51	221,85	1530