

Утверждено:

Приказом заведующей

от 04.07.2024г. №44

Малявина С.В.



Примерное десятидневное меню
МБДОУ детский сад «Солнышко» села Казаки
комбинированного вида
Елецкого муниципального района

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном циклическом 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. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания г. Киев ООО "Издательство Арий", Москва: ИКТЦ "Лада", 2009г.
5. Организация рационального питания детей в ДОУ /Составители Г.И. Беленова, Т.А. Павлова-Воронеж, ЧП Лакоценин С.С., 2008г.
6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, детских домов, оздоровительных лагерей часть 2 Липецк 2008г.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			г.	Б	Ж	У	
ДЕНЬ 1	Каша гречневая с	180/10/10	8,3	8,61	41,85	244,05	165
ЗАВТРАК	маслом и сахаром (вязкая)						
	Вареное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за завтрак:	420	13,44	13,23	52,12	347,05	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/20	2,39	3,90	6,79	68	67
	Картофель тушеный	130	2,83	5,4	16	182,9	133
	Тефтели мясные	70	9,5	9,5	10,5	183,2	278
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	346
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	670	19,06	20,88	88,23	685,08	
ПОЛДНИК:	Печенье	20	1,5	1,36	14,88	87,2	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	200	4,35	3,77	29,24	178,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	37,3	37,88	180,75	1267,33	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У	У		
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК :	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	2,69	16,95		130,32	93
	Чай	180	0,06	0,02	9,99		40	393
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34		94	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14		66,2	
	Итого за завтрак:	400	8,4	11,19	48,42		330,52	
2 ЗАВТРАК :	Сок	180	0,45	0	11,16		57	
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,1		107,8	81
	Огурец свежий	50	0,55	0,10	1,9		11	71
	Плов с мясом птицы	200	13,3	16,2	25		280	143
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57		83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1		86,88	
ПОЛДНИК	Итого за обед:	670	21,6	21,08	81,67		568,73	
	Омлет натуральный	53	4,98	3,92	1,01		104	215
	Батон	20	2,05	0,81	14,22		62,67	
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82		107	397
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Итого за полдник:	253	10,79	7,92	31,05		273,67	
		1103	41,24	40,19	172,3		1229,92	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.					
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3	Каша рисовая молочная	180/5	5,9	3,9	24,6	108,9	185	
ЗАВТРАК:								
	Кофейный напиток	180	4,85	2,41	14,36	91	395	
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67		
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,2		
	Итого за завтрак:	405	12,88	14,38	53,32	328,77		
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16	57		
ОБЕД :	Суп вермишелевый	200	1,85	5	5,18	77,81	35	
	Салат из свежей капусты	50	0,81	2,07	3,86	33,3	20	
	Птица тушеная в соусе	50/30	16,29	13,5	4,3	204	301	
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119	321	
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16		
	Итого за обед:	670	24,2	25,37	74,02	613,87		
ПОЛДНИК:	Блинчик с сахаром	100/10	6,52	3,71	40,47	221	399	
	Чай с лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394	
	Итого за полдник:	297	6,58	3,73	50,46	261		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1372	43,66	43,48	144,25	1203,64		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	150/5	22,13	20,28	29,4	444,3	204
	соус молочный	40	1,06	3,7	3,95	53,28	351
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за завтрак:	405	25,56	24,91	59,33	608,08	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Суп перловый вегетарианский	200	2,92	3,49	20,83	156,5	69
	Шницель рыбный	50	13,8	7,27	12,93	157,1	511
	Рис отварной с маслом	130/5	3,22	3,6	18,56	179,4	165
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	605	23,3	14,94	93,99	662,93	
ПОЛДНИК:	Вафли	15	0,51	7,6	9,71	80,85	
	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	165	3,36	10,01	24,07	171,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355	52,67	49,86	188,55	1499,86	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5	Каша молочная "Дружба"	200/5	3,16	5,09	13,17	111,58	66
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за завтрак:	425	8,62	9,28	44,5	281,58	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Свекольник	200	2,12	5,97	24,7	152,5	стр.132
	Котлета из мяса птицы	60	11,23	10,12	11,64	183	305
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Макароны отварные с маслом	130/5	3,69	2,83	17,68	111,5	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	
	Итого за обед:	645	20,93	21	97,8	640,98	
ПОЛДНИК:	Сырники из творога	100	15,8	18,86	29,34	376	209(В)
	Кисель	150	0,05	0	23,7	92	883
	Итого за полдник:	250	15,85	18,86	53,04	468	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45,85	49,14	206,5	1447,56	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ.)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6	Каша манная молочная	200/10	3,15	3,89	26,38	153	185
ЗАВТРАК:							
	Печенье	20	1,5	1,36	14,88	87,2	
	Кисель	150	0,05	0	23,7	92	883
	Итого за завтрак:	380	4,7	5,25	64,96	332,2	
2 ЗАВТРАК:							
	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД :							
	Салат из свежых отварной	60	2,82	5,7	4,3	79,7	33
	Суп картофельный с пшеном	180	4,64	4,54	10,29	68,8	90
	Биточек мясной	70	9,2	8,08	8,35	160,03	
	Картофель тушеный	150	3,27	9,7	23,1	211	133
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	346
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	680	23,29	28,6	87,71	689,46	
ПОЛДНИК:							
	Макаронные отварные с маслом, сахаром	130/5/10	4,93	6,76	28,82	174	203
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Сыр	12	2,32	2,95	0	36	7
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394
	Итого за полдник:	374	9,36	10,54	53,03	312,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1614	44,29	44,39	216,86	1391,33	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7	Каша пшеница молочная	200/5	5,39	8,6	38,21		187	185
ЗАВТРАК								
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34		94	
	Чай	180/7	0,06	0,02	9,99		40	393
	Итого за завтрак:	422	8,53	9,84	69,54		321	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16		57	338
ОБЕД:	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	200/5	1,4	4,90	10,2		82	57
	Птица тушеная в соусе	80	15,29	13,5	4,3		204	301
	Гречка отварная (вязкая)	150	8,3	8,61	41,85		244,05	165
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57		83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1		86,88	
	Итого за обед:	655	25,17	27,01	77,92		613,1	
ПОЛДНИК:	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15		247	237
	Кисель	180	0,06	0	28,48		110,36	883
	Итого за полдник:	280	17,6	12,05	45,63		357,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	51,75	48,90	204,25		1348,46	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8	Каша геркулесовая молочная	180/5	3,79	3,63	23,97		160	185
ЗАВТРАК:								
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99		70,5	
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07		33,1	
	Сыр	10	2,32	2,95	0		36	7
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82		107	397
	Итого за завтрак:	415	12,22	14,31	55,85		406,6	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16		57	338
ОБЕД :	Суп крестьянский со сметаной	200	3,1	5,98	12,64		126,55	98
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	18,25	11,68	10,81		233,64	247
	Рис отварной	130/5	2,16	5,6	18,36		103,13	214,5
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57		83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1		86,88	
	Итого за обед:	665	26,87	23,84	83,48		633,25	
ПОЛДНИК:	Чай	180	0,06	0,02	9,99		40	393
	Блинчик с сахаром	100/5	5,14	5,39	19,44		203	447
	Итого за полдник:	285	5,2	5,41	29,43		243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	44,74	43,56	179,92		1339,85	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕП- ТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9	Омлет натуральный	53	5,64	10,01	1,13	117,8	215	
ЗАВТРАК:								
	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	93	
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67		
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883	
	Итого за завтрак:	443	12,93	15,51	60,78	421,15		
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16	57	338	
ОБЕД :								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,1	107,8	81	
	Голубцы ленивые	180\10	16,9	11,62	24,35	262,8	298	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868	
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88		
	Итого за обед:	610	24,65	16,4	79,12	540,53		
ПОЛДНИК:								
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,95	179	469	
	Молоко кипяченое	150	5,22	4,5	8,65	96,39	395	
	Итого за полдник:	200	8,86	10,76	35,6	275,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433	46,89	42,67	186,66	1294,07		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10	Суп молочный рисовый	180		4,42	5,08	16,83	132,4	94
ЗАВТРАК								
	Батон пшеничный	30		2,31	0,91	15,99	70,5	
	Сыр	10		2,32	2,95	0	36	7
	Какао с молоком	180		3,76	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак:	400		12,81	12,13	48,64	345,9	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	200		0,8	0,8	19,6	94	338
ОБЕД:								
	Салат из свеклы отварной	50		0,72	4,05	4,18	47	33
	Суп картофельный с клецками	180/40		3,87	4,94	20,84	155,61	85
	Гречка отварная	130		3,8	4,7	24,1	205,7	378
	Гуляш	80		15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180		0,18	0	21,57	83,05	346
	Хлеб ржаной	40		3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	700		26,45	26,68	90,57	720,24	
ПОЛДНИК	Чай	180		0,06	0,02	9,99	40	393
	Печенье	20		1,13	2,77	11,16	65,4	
	Итого за полдник:	200		1,19	2,79	21,15	105,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1500		41,25	42,4	179,96	1265,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				449,64	442,47	1860	13287,56	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				45	44,3	186	1328,8	
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ				3,39	3,33	14,00		