

МКДОУ «Тарасовский детский сад «Малышок»

**Основное десятидневное меню
для организации питания детей
с 3-х до 7 лет**



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,62	7,45	27	196,2	1,24	90
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	11,74	88,15	1,3	253
	Бутерброды с сыром	50	5,8	8,29	14,82	158,15	0,1	3
Завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,68	5,04	3,96	63,85	4,5	22
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,37	3,68	7,2	64,94	12,98	56
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,41	4,8	33,51	205,76	0	186
	Курица в соусе с томатом	35	8,77	7,81	1,09	118,74	0,98	179
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0	15,1	58,42	0,1	241
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник	Творожки песочные	70	8,49	11,65	31,08	264,34	0,14	100
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	7,03	29,34	0,1	13
Ужин								
Итого за 1 день.		1445	45,41	52,55	184,07	1399,19	23,44	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Подпись

Е.С.Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	180	6,61	6,67	33,91	222,07	1,17	99
	Какао с молоком	200	3,63	3,65	11,99	96,6	1,3	248
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,14	51,32	4,55	15
	Суп картофельный с вермишелью	180	2,28	2,25	20,08	100,96	7,74	38
	Голубцы ленивые	60	5,11	4,74	3,12	77,44	7,44	150
	Картофельное пюре	130	2,74	5,89	14,09	121,01	4,42	206
	Соус томатный	25	0,29	1,07	1,47	16,1	0,78	228
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0	15,1	58,42	0,1	241
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Полдник							
		Пирожок с повидлом	70	5,86	3,86	46,22	241,53	0,31
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,41	0,08	12
Ужин								
Итого за 2 день.		1475	33,4	34,97	193,82	1217,76	37,89	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Маслов
подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150	10,25	9,12	50,14	327,52	0,26	120
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	11,74	88,15	1,3	253
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,78	2,4	9
	Свекольник	180	4,39	6,77	7,6	99,15	6,69	34
	Оладьи из пшена по-купецки	90	15,21	12,09	14,64	223,24	24,26	390
	Соус томатный	25	0,29	1,07	1,47	16,1	0,78	228
	Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,58	25,3	126	0	194
	Кисель из концентрата	200	0,07	0	26,9	102,41	240	233
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	21
Ужин								
Итого за 3 день.		1455	54,54	45,63	235,76	1565,75	279,09	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец
подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,9	16,31	3,33	211,15	0,46	110
	Икра кабачковая	25	0,25	1,22	1,35	17,41	2,85	93
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	11,74	88,15	1,3	253
	Бутерброды с сыром	50	5,8	8,29	14,82	158,15	0,1	3
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,09	1,73	56,32	10,92	18
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	6,32	5,18	15,46	128,06	4,14	36
	Котлеты или биточки рыбные	60	8,67	1,36	5,45	66,09	0,24	134
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,62	0,02	226
	Картофельное пюре	130	2,74	5,89	14,09	121,01	4,42	206
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7	100	256
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	70	4,7	7,5	25,97	190,33	0,04	294
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	7,03	29,34	0,1	13
Ужин								
Итого за 4 день.		1495	50,12	58,44	152,86	1349,63	134,59	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец
подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37,11	240,58	1,3	91
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	7,03	29,34	0,1	13
	Бутерброды с повидлом	55	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2
Завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Винегрет овощной	50	0,65	5,39	3,41	65,25	4,18	82
	Рассольник домашний	180	4,33	6,21	9,55	109,49	9,15	137
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	8,41	8,28	9,74	159,27	1,47	304
	Соус томатный	25	0,29	1,07	1,47	16,1	0,78	228
	Капуста тушеная	130	2,8	3,94	10,18	87,16	21,78	143
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	15,01	63,13	4	240
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Булочка домашняя	60	4,57	7,14	36,14	227,33	0	452
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	21
Ужин								
Итого за 5 день.		1520	39,91	50,54	197,01	1420,5	46,26	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец
подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,06	5,39	17,45	137,53	0,82	44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	11,74	88,15	1,3	253
	Бутерброды с сыром	50	5,8	8,29	14,82	158,15	0,1	3
Завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	13,98	4
	Суп картофельный с клецками	180	1,83	2,33	13,3	76,63	4,14	37
	Плов из отварной птицы	180	28,51	24,08	32,65	463,46	2,14	180
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0	15,1	58,42	0,1	241
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	115
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник	Творожники песочные	70	8,49	11,65	31,08	264,34	0,14	100
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	7,03	29,34	0,1	13
Ужин								
Итого за 6 день.		1460	57,76	60,61	179,52	1495,07	24,82	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Подпись
подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписки

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры	
			Б	Ж	У				
День 7									
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,69	7,53	21,59	176,22	1,19	84	
	Какао с молоком	200	3,63	3,65	11,99	96,6	1,3	248	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117	
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,14	51,32	4,55	15	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,11	5,1	10,33	110,86	7,67	39	
	Котлеты или биточки рыбные	60	8,67	1,36	5,45	66,09	0,24	134	
	Соус сметанный 1	30	0,47	2,8	1,03	31,13	0,03	226	
	Картофельное пюре	130	2,71	4,19	12,41	115,9	4,5	206	
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0	15,1	58,42	0,1	241	
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115	
	Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,41	1,7	37,84	180,06	0,03	289
		Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,41	0,08	12
Ужин									
Итого за 7 день.		1470	36,57	33,17	163,58	1118,91	29,69		



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Учреждения

Е.С. Коломиец
 подпись

Е.С. Коломиец
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом со ступченным молоком	150	10,25	9,12	50,14	327,52	0,26	120
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	11,74	88,15	1,3	253
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,94	5,06	2,94	60,87	2,31	11
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,61	3,95	12,75	88,5	7,46	27
	Оладьи из пчени по-купецки	90	15,21	12,09	14,64	223,24	24,26	390
	Макаронные изделия отварные	130	4,91	0,58	25,3	126	0	194
	Соус томатный	25	0,29	1,07	1,47	16,1	0,78	228
	Кисель из концентрата	200	0,07	0	26,9	102,41	240	233
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	21
Ужин								
Итого за 8 день.		1455	52,08	47,82	238,04	1589,19	279,77	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Е.С. Коломиец
подпись

Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,9	16,31	3,33	211,15	0,46	110
	Икра кабачковая	25	0,25	1,22	1,35	17,41	2,85	93
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	11,74	88,15	1,3	253
	Бутерброды с сыром	50	5,8	8,29	14,82	158,15	0,1	3
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,09	1,73	56,32	10,92	18
	Суп крестьянский с крутой (пшено)	180	4,56	7,25	10,69	128,66	7,21	42
	Жаркое по-домашнему	200	14,97	12,36	0	231,46	0	153
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	15,01	63,13	4	240
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	70	4,7	7,5	25,97	190,33	0,04	294
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	7,03	29,34	0,1	13
Ужин								
Итого за 9 день.		1475	50,94	62,31	122,91	1326,4	36,98	



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель учреждения
 Е.С. Коломиец
 подписано
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,74	8,97	31,77	254,53	1,18	96
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	1,41	0,08	12
	Бутерброды с повидлом	55	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,63	5,04	3,43	61,79	4,2	21
	Суп картофельный с рыбой	180	7,44	3,14	14,34	117,11	8,74	41
	Котлеты	80	14,3	14,02	11,37	229,98	0	161
	Соус томатный	25	0,29	1,07	1,47	16,1	0,78	228
	Каша ячневая рассыпчатая	130	3,29	18,3	20,14	243,63	0	190
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,7	100	256
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Булочка "Российская"	60	4,35	5,84	33,33	204,43	0,07	276
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	21
Ужин								
Итого за 10 дней.		1510	50,22	67,55	202,9	1648,53	118,55	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Е.С. Коломиец
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		472,59	516,78	1857,75	14115,53	1011,89	
Среднее значение за период		47,26	51,68	185,78	1411,55	101,19	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,53	33,29	53,18			