

МДОУ «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	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	180	6,96	8,05	30,85	224,05	1,93	90
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,39	78,64	0	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
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	150	8,56	5,54	38,67	237,42	0	186
	Курица в соусе с томатом	80	20,04	17,86	2,51	271,43	2,25	179
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0	13,59	52,58	0,09	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	
Полдник								
	Творожки песочные	90	10,91	14,99	39,95	339,88	0,18	100
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Ужин								
Итого за 1 день.		1470	61,13	67,88	200,31	1678,49	33,29	





УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

*(Signature)*

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	180	3,27	3,28	10,79	86,94	1,17	248
	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,39	78,64	0	
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
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	80	6,82	6,33	4,16	103,31	9,93	150
	Картофельное пюре	150	3,16	6,79	16,26	139,62	5,1	206
	Соус томатный	25	0,29	1,07	1,47	16,1	0,78	228
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0	13,59	52,58	0,09	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	
Полдник								
	Пирожок с повидлом	90	7,54	4,96	59,42	310,56	0,4	294
	Чай без сахара	180	0,18	0,05	0,04	1,27	0,08	12
Ужин								
Итого за 2 день.		1475	36,91	37,89	207,79	1314,67	33,01	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

*(Handwritten signature)*

Е.С. Коломиец

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-МИН С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со стуженным молоком	180	12,3	10,94	60,17	393,02	0,31	120
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,39	78,64	0	
Завтрак2	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
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 пчени по-кунцевски	90	15,21	12,09	14,64	223,24	24,26	390
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,19	145,39	0	194
	Соус томатный	25	0,29	1,07	1,47	16,1	0,78	228
	Кисель из концентрата	180	0,06	0	24,21	92,17	216	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	
Полдник	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	
	Чай без сахара	180	0,18	0,05	0,04	1,27	0,08	12
Ужин								
Итого за 3 день.		1465	52,81	43,03	252,91	1599,3	256,69	





УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения \_\_\_\_\_  
 Е.С. Коломиец  
 подпись \_\_\_\_\_  
 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	180	15,49	19,57	4	253,35	0,56	110
	Икра кабачковая	20	0,26	0,98	1,01	13,86	1,56	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,39	78,64	0	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
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
	Картофельное пюре	150	3,13	4,84	14,32	133,73	5,19	206
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	1,66	144
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,68	87,03	90	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	
Полдник								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	90	6,04	9,64	33,4	244,74	0,05	294
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Ужин								
Итого за 4 день.		1490	52,65	61,83	153,53	1414,01	117,44	







УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

*(Signature)*

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	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	7,15	11,12	11	174,52	0,16	
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед								
	Салат из белокочанной 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	180	0,06	0	13,59	52,58	0,09	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	
Полдник								
	Творожники песочные	90	10,91	14,99	39,95	339,88	0,18	100
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Ужин								
Итого за 6 день.		1420	61,11	66,76	180,88	1570,4	32,77	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

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 7								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	180	4,69	7,53	21,59	176,22	1,19	84
	Какао с молоком	180	3,27	3,28	10,79	86,94	1,17	248
	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,39	78,64	0	
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
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
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	1,66	144
	Картофельное пюре	150	3,13	4,84	14,32	133,73	5,19	206
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0	13,59	52,58	0,09	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	
Полдник								
	Булочка дорожная	90	6,32	12,84	49,9	340,44	0	275
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Ужин								
Итого за 7 день.		1450	38,11	43,99	176,96	1282,02	23,61	





УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения  
 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 сгущенным молоком	180	12,3	10,94	60,17	393,02	0,31	120
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
Завтрак2	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,39	78,64	0	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
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	4,05	5,52	8,11	96,52	7,12	27
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,19	145,39	0	194
	Гуляш из говядины	80	13,75	14,67	2,8	198,61	0,86	152
	Кисель из концентрата	180	0,06	0	24,21	92,17	216	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	
Полдник								
	Блинчики с повидлом	90	7,57	7,34	37,69	246,99	1,26	265
	Чай без сахара	180	0,18	0,05	0,04	1,27	0,08	12
Ужин								
Итого за 8 день.		1450	53,36	48,78	222,85	1545,12	234,11	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_

Е.С. Коломиец  
расшифровка подписи

*М.И.И.*

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	180	15,49	19,57	4	253,35	0,56	110
	Икра кабачковая	20	0,2	0,97	1,08	13,93	2,28	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	10,57	79,34	1,17	253
	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,39	78,64	0	
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	0,1	
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Обед								
	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,09	1,73	56,32	10,92	18
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	180	4,56	7,25	10,69	128,66	7,21	42
	Жаркое по-домашнему	180	13,47	11,13	0	208,35	0	153
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	13,51	56,82	3,6	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	
Полдник								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	90	6,04	9,64	33,4	244,74	0,05	294
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Ужин								
Итого за 9 день.		1440	53,05	66,21	128,29	1385,51	27,98	





УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

*Е.С. Коломиец*

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 10								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,74	8,97	31,77	254,53	1,18	96
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	6,32	26,41	0,09	13
Завтрак2	Батон нарезной	30	2,24	0,87	15,39	78,64	0	
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	
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	150	3,79	21,12	23,24	281,11	0	190
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,68	87,03	90	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	
Полдник								
	Булочка "Российская"	90	6,53	8,75	50	306,6	0,1	276
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	21
Итого за 10 день.		1475	53,07	70,02	224,65	1766,8	116,35	



**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_

**Е.С. Коломиец**

расшифровка подписи

подпись

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		505,53	559,06	1963,2	15077,82	928,58	
Среднее значение за период		50,55	55,91	196,32	1507,78	92,86	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,57	33,75	52,68			