

Утверждаю:



МОУ Детский сад №22

Мотовилова

ПРИМЕРНОЕ -10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей

В возрасте от 3-7 лет

Сезонность: весенне-летняя

Сборник рецептов:

Блюда и кулинарных изделий

Для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

* Москва "Дели Принт" 2010.2011

Под. ред. Могильный М.И.; Гутельян В.А.

* Методические указания города Москвы 2007г.

Под.ред. Конь И.А.; Мосов А.В.; Тобис В.И.

* Сборник технологических нормативов рецептов блюд кулинарных изделий для ДОУ под.ред. Коровка Л.С.; Добросердова И.И.

Уральский региональный центр питания, 2004г.

Предприятия МАУ СОЦ «Солнечный»

МБДОУ Д/С №22

Городецкий округ Красноуральск

2020 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая яценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Макаронные изделия отварные с кабачковой икрой	155 30	5,5 0,3	1,44 1,4	26,4 1,8	165,5 20,8	0 1,6	205 53
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	0	132
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3,3	1
		180	5,04	4,86	18,3	146	1,08	401
Второй завтрак	Йогурт	180	5,04	4,86	18,3	146	1,08	401
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	77
	Тефтели из мяса кур с рисом или	70	11,69	12,53	13,01	210	0,39	
	Тефтели из говядины с рисом	70	11,69	12,53	13,01	210	0,39	
	Свекла тушёная	180	2,65	5,11	16	149,9	0,32	288
	Сок фруктовый	180	2,1	0,36	4,14	19	42	418
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	
		200/5	5,67	5,28	32,55	200	-	168
Уплотненный полдник	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	-	168
	Расстегай с рыбой	70	5,3	6	25,3	149,3	1,39	455
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	2,0	133
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,3	64,2	-	-
	Фрукт (Банан)	250	3,75	1,25	20	237	25	368
Итого за 1 день			51,5	48,6	237,3	1750	86,6	
			51,5	48,6	237,3	1750	86,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	17,76	12,1	18,37	253	0,24	237
		30	3,32	7,4	30,6	96	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром, сливочным маслом	30/12/5	4,9	7,1	15,2	145,1	0,07	3
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62	401
Обед	Салат из зелёного горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	13,29	22
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,9	8,5	84,7	18,7	67
	со сметаной	10	0,2	1,2	1,93	21,4	-	-
	Котлеты рыбные (горбуша)	70	10,45	7,93	9,05	150	0,11	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,8	5	20,5	145,5	-	168
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	122
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	0,13	215
	Молоко кипячёное							
	Хлеб ржаной	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Кондитерское изделие (Вафли)	38 20	2,5 0,8	0,4 6,1	12,3 12,4	64,2 108	- -	- -
Итого за 2 день			69,9	75,5	217,1	1729	38,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День3								
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5	4,5	4,07	30,5	177	-	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с сыром	30/12	4,3	6,3	13,5	129,6	0,06	3
Второй завтрак	Йогурт	180	5,04	4,86	18,3	146	1,08	401
Обед	Суп рисовый с чесноком со сметаной	200	5,3	8,1	16,1	159,2	12,4	60
	Кура порционная	10	0,2	1,2	1,93	21,4	-	-
	Пюре картофельное	80	26,28	26,5	1,39	349	0,4	34,66
	Кисель	150	3,1	4,8	20,4	137,2	18,2	321
	Хлеб пшеничный	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
		30	2,36	0,3	14,8	71	0	-
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	45
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	0	132
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,3	64,2	-	-
	Фрукт (яблоко)	250	1	-	24,4	110	25	368
Итого за 3 день			61,4	70,8	222,3	1792	77,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценнос- ть (ккал)	Витамин С	№ рецеп- ты
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Сырники из творога	100	18,6	12,7	11,4	233,5	0,25	231
	с повидлом	25	0,1	0,01	18,3	75	-	-
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	0	132
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,45	14,62	136	3,3	1
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62	401
Обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,2	5,9	56,5	9,3	25
	Суп крестьянский	200	2,4	1,6	13,2	92,1	7,0	37
	со сметаной	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	-
	Голубцы из мяса кур ленивые	140	23,1	20,1	21,8	364	0	348
	Томатный соус	30	3,36	3,69	6,72	53,53	0,08	398
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	73	90	398
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,91	93
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	2,0	133
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,3	64,2	-	-
	Булочка домашняя	70	4,3	8,25	28,7	152,3	0,42	274
Итого за 4 день			72,1	68,8	229,7	1780	114,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша пшённая на молоке со сливочным маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	-	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3,3	1
Второй завтрак	Йогурт	180	5,04	4,86	18,3	146	1,08	401
Обед	Салат из моркови тушёной с чесноком	60	0,97	0,07	10,3	40,46	3,75	21
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,1	1,7	5,4	65	9,98	28
	Запеканка картофельная с мясом говядины или (куры)	10	0,2	1,2	0,93	21,4	-	-
		220	16,7	13,1	35,3	325,9	5,2	291
		(220)	(8,6)	(8,9)	(23,3)	(250)	(4,08)	291
	с соусом молочным	35	0,94	3,2	3,4	46,6	0,11	352
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	122
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная (минтай)	70	10,4	2,5	1,33	66	0,14	
	Рагу овощное	150	3,7	5,1	14,4	126,3	8,4	57
	Сок фруктовый	180	2,1	0,36	4,14	19	42	418
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,3	64,2	-	-
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,3	1,86	14,6	82,6	0	-
Итого за 5 день			61,2 53,1	49,8 45,7	221 209	1597 1521	75,8 74,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,9	168
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	2,0	133
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3,3	1
Второй завтрак	Йогурт	180	5,04	4,86	18,3	146	1,08	401
Обед	Салат из зелёного горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	13,29	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Котлета припущенная (кура) или	70	9,97	10,14	1,21	136	0,23	-
	Котлеты, биточки, пницели (говядина)	70	12,61	10,21	10,15	183	0,78	-
	Капуста тушеная	150	3,2	6,7	7	119,7	17,0	48
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	122
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	17,76	12,1	18,37	253	0,24	237
	Молоко кипячёное	30	3,32	7,4	30,6	96	-	
	Хлеб ржаной	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Фрукт (Апельсин)	38	2,5	0,4	12,3	64,2	-	-
		250	1,75	0,42	47,5	200	59,7	368
Итого за 6 день			65 67,6	66,3 66,37	255,7 264,6	1797 1848	107,5 108	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с сыром, сливочным маслом	30/12/5	4,9	7,1	15,2	145,1	0,07	3
Второй завтрак	Йогурт	180	5,04	4,86	18,3	146	1,08	401
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200 10	1,6 0,2	4,0 1,2	11,3 0,34	87,8 21,4	7,0 -	58 -
	Котлеты рыбные (горбуша)	70	10,45	7,93	9,05	150	0,11	
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,2	18,2	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	73	90	398
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	0	-
Уплотненный полдник	Бигус с мясом куры	180	12,18	12,46	8,4	193,78	27,76	87
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	2,0	133
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,3	64,2	-	-
	Манник	60	3,7	4	23,5	144	0,04	274
Итого за 8 день			56,2	57,1	198,5	1547	148,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	100	17,76	12,1	18,7	253	0,24	237
	Чай с молоком	25	0,1	0,01	18,3	75	-	-
	Бутерброд с маслом	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3,3	1
Второй завтрак	Кисломолочный продукт «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62	401
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,2	13	107,8	4,65	81
	со сметаной	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	-
	Гуляш из мяса куры или мяса говядины	80	10	8,2	2,2	125	0,4	277
	в том. соусе	80	10,5	8,0	2,17	117,9	0,25	93
	Макаронные изделия отварные	30	3,36	3,69	6,72	53,53	0,08	348
	Кисель	155	5,5	4,2	26,4	165,5	0	205
	Хлеб пшеничный	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	30	2,36	0,3	14,8	71	-	-
	Сок фруктовый	150	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	45
	Хлеб ржаной	180	2,1	0,36	4,14	19	42	418
	Крендель с сахаром	38	2,5	0,4	12,3	64,2	-	-
Итого за 9 день		50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
			64,5	66,7	233,4	1780	72,1	
			65	66,5	233,3	1773	71,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177	-	168
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	3,3	1
Второй завтрак	Йогурт	180	5,04	4,86	18,3	146	1,08	401
Обед	Суп картофельный	200	1,7	2,7	9,7	69,8	4,6	85
	с клёцками	20	0,78	0,64	3,8	24,3	0	120
	со сметаной	10	0,2	1,2	0,34	21,4	-	-
	Кура порционная	70	9,97	10,14	1,21	136	0,23	-
	Рагу овощное	150	3,7	5,1	14,4	126,3	8,4	352
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	-
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,8	71	-	-
Уплотненный полдник	Омлет с зелёным горошком	80	6,52	8,07	8,41	132	0,7	219
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,3	64,2	-	-
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,3	1,86	14,6	82,6	-	-
Итого за 10 день			48,8	54,1	192,3	1476	22,6	
Итого за весь период			60,2	610	2301	16708	812	
Среднее значение за период			60,2	610	230,1	1670	81,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	32	55			