

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ-Хотынецкий
детский сад «Алёнушка»

С.В.Алёхина

«до» 10.09.20 20 *20* г.



МБДОУ-Хотынецкий сад «Алёнушка» Хотынецкого района Орловской области

**ПРИМЕРНОЕ: 10-дневное меню для питания детей,
посещающих МБДОУ
(для детей от 3-х до 7 лет)**

Зимне - весеннее

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак - 1								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,1	222,02		
	Чай с сахаром	200	0,24		16,4	56		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/10/10	4,6	12,2	16,5	175		
Завтрак - 2								
	Яблоко	200	0,7		19,1	78		
Обед								
	Салат из свеклы и моркови	60	0,88	6,72	5,12	84,05		
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/5	3,0	6,33	10,6	107,83		
	Оладьи из печени	70	11,63	8,16	11,26	163,69		
	Макаронные изделия отварные	90	9,38	10,73	23,6	101,1		
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,6		27,9	118,79	50	
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Полдник								
	Какао с молоком	200	6,0	4,72	26,0	153,92		
	Коржик молочный	45	5,6	3,8	9,83	31,01		
Итого за 1 день			52,38	62,71	212,24	1411,26	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак - 1								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	14	2	22,4	210,1		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	89,82		
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	0,3	7,52	13,2	128,8		
Завтрак - 2								
	Банан	200	2,15	0,7	29	135		
Обед								
	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,64	6,1	3,07	69,65		
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	250/5	6,6	4,11	6,7	116,3		
	Котлеты припущенные	60	7,95	12	4,03	88,38		
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,23	3,16	27	158,28		
	Соус молочный с морковью	50	0,27	1,84	2,62	28,08		
	Кисель из варенья с вит. «С»	200	0,2		26,1	132	60	
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
Полдник								
	Омлет натуральный	80	10,17	11,1	1,84	136		
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,18	9,78	41,8		
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	118		
Итого за 2 день			48,53	57,37	185,54	1330,72	60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак - 1								
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	5,17	8,67	30,6	89,32		
	Чай с сахаром с витамином «С»	200	0,24		16,4	56	50	
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/10/10	4,4	9,84	13,2	172		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,2		
Обед								
	Салат из моркови	60	0,67	6	6,23	82,08		
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне со сметаной	250/5	2,34	3,9	11,1	98,8		
	Биточки	60	11,14	9	4,03	88,38		
	Капуста тушеная	160	4,19	5,2	21,52	139,46		
	Компот из яблок с лимоном	200	2,26		25,4	104,07		
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Запеканка из творога	100	14,63	6,06	14,5	171,11		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,42	2	22,4	116		
Итого за 3 день			48,49	52,98	207,66	1308,82	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак - 1								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	7,27	34,3	250		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	89,82		
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	0,3	7,52	13,2	128,8		
Завтрак - 2								
	Апельсин	200	1,86	0,4	16,1	85,4		
Обед								
	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16		
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/5	2,8	6,2	13,5	96,63		
	Печень говяжья по-строгановски	70	10,87	11,8	0,07	143,3		
	Картофельное пюре	130	2,77	5,32	17,03	120,9		
	Компот из смеси с/фруктов с витамином «С»	200	0,6		27,9	118,79	60	
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,16	0,18	9,78	41,8		
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,43	6,38	9,38	117,31		
	Печенье (вафли)	40	2,8	0,4	17,7	112,8		
Итого за 4 день			50,99	54,13	229,54	1531,53	60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак - 1								
	Каша гречневая вязкая на молоке	200	6,2	4	30,1	208,1		
	Чай с сахаром	200	0,2		15,4	56		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/10	2,88	8,76	16,4	128,23		
Завтрак - 2								
	Яблоко	200	0,7		19,1	78		
Обед								
	Винегрет овощной	60	2,6	1,29	2	29		
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/5	3,8	2,3	0,38	119		
	Котлеты рыбные	70	4,3	10,7	11,9	130,75		
	Рис отварной	90	12,03	4,32	27,26	162,81		
	Соус молочный на картофельном крахмале	50	0,27	1,84	2,62	28,08		
	Кисель из варенья с вит. «С»	200	3,2		26,1	132	60	
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
	Хлеб пшеничный	25	0,2	0,3	10,9	52,25		
Полдник								
	Какао с молоком	200	6	4,72	26	153,02		
	Сырники из творога	55	11,19	8,91	24,34	148,18		
Итого за 5 день			44,93	45,92	227,85	1563,19	60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак - 1								
	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,1	222,02		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	89,82		
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,88	8,76	16,4	128,23		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,2		
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,76		10,6	76,08		
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной	250/5	3,75	3,29	16,9	111,9		
	Котлеты	60	11,4	9	4,3	132,6		
	Капуста тушеная	160	2,03	6,2	12,1 3	94,7		
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26		25,4	104,07		
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	200	1,42	2	22,4	116		
	Булочка домашняя	45	5,15	7,86	20,7	190,6		
Итого за 6 день			39,1 4	41,1 4	218,0 1	1496,15		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак - 1								
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	5,17	8,67	30,6	89,32		
	Чай с сахаром	200	0,24		16,4	56		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/10/10	4,4	9,84	13,2	172		
Завтрак - 2								
	Банан	200	2,15	0,7	29	135		
Обед								
	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,01	4,9	76,9		
	Суп картофельный с рыбой со сметаной	250/5	6,6	4,1	6,7	116,3		
	Оладьи из печени	70	11,6 3	8,16	11,2 6	163,29		
	Макаронные изделия отварные	90	9,38	10,7 3	3,44	130,8		
	Компот из смеси с/фруктов с вит. «С»	200	0,6		27,9	118,79	60	
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
Полдник								
	Омлет натуральный	80	10,1 7	11,1	1,84	136		
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,18	9,78	41,8		
	Какао с молоком	200	6	4,72	26	153,92		
Итого за 7 день			59,4 1	65,9 1	195,3 2	1458,12	60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак - 1								
	Каша «Дружба»	200	6,55	6,33	35,1	241,11		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	89,82		
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,88	8,76	16,4	128,23		
Завтрак - 2								
	Апельсин	200	1,86	0,4	16,1	85,4		
Обед								
	Салат из свеклы	60	0,8	6,05	5,53	79,55		
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/5	3,0	6,33	10,6	107,83		
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	60	10,23	11,6	4,72	164,25		
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,23	3,16	27	158,28		
	Кисель из варенья с вит. «С»	200	0,2		26,1	132	60	
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Полдник								
	Пудинг творожный запеченный	100	14,63	6,06	14,5	171,11		
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	118		
Итого за 8 день			56,15	60,53	210	1623,21	60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак - 1								
	Каша пшённая молочная жидкая	200	8	7,27	34,3	250		
	Чай с сахаром с вит. «С»	200	0,24		16,4	56	50	
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/10/10	4,6	12,2	16,5	175		
Завтрак - 2								
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,2		
Обед								
	Винегрет овощной	60	2,6	1,29	2	29		
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	250/5	3,75	8,3	16,9	111,9		
	Печень говяжья по-строгановски	70	10,02	11,8	0,07	143,3		
	Рис отварной	90	12,7	4,32	27,3	158,3		
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26		25,4	104,07		
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
	Хлеб пшеничное	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Полдник								
	Оладьи	50	5,15	0,39	16,4	79,42		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116		
Итого за 9 день			51,35	50,75	221,07	1425,04	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак -1								
	Вермишель молочная	200	8,3	3,73	16,8	118		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	89,82		
	Хлеб пшеничный с маслом	35/10	2,88	8,76	16,4	128,23		
Завтрак - 2								
	Яблоко	200	0,7		19,1	78		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	6,2	2	77,04		
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/5	9,8	10,2	10,8	111,1		
	Биточки рыбные	70	4,3	10,7	11,9	140,09		
	Картофельное пюре	140	2,98	5,7	183,4	130,2		
	Компот из смеси с/фруктов с вит. «С»	200	0,6		27,9	118,79	50	
	Хлеб ржаной	40	2,3	1,7	14,3	67,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,3	10,9	52,25		
Полдник								
	Какао с молоком	200	6	4,72	26	153,92		
	Ватрушка с творогом	50	6,82	0,6	10,1	131,5		
Итого за 10 день			47,9 6	54,2 1	191, 74	1396,34	50	
Итого за весь период			505, 6	545, 6	209 8,97	14544,38	500	
Среднее значения за период			50,6	54,6	210	1454,4	50	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			100, 6%	102%	100, 5%	100,8%		

Пермская государственная медицинская академия

Уральский региональный центр питания

**СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕЦЕПТУР БЛЮД И
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧЕРЕЖДЕНИЙ**

ЧАСТЬ 1,2

4-е издание, переработанное и дополненное

Пермь 2004