

Согласовано

Повар Линей /Л. А. Степанова

Утверждаю

Заведующая МКДОУ Агрофенинским детским садом

Нечаева /Е. В. Нечаева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в МКДОУ Агрофенинском детском саду**

Сезон: весеннее -зимний;

Возрастная категория : 1,5 - 4 лет

Наименование сборника рецептов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весеннее –зимний*

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
277	Каша манная молочная жидкая	170	5,28	6,02	26,27	182,73	1,17
397	Какао с молоком	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
107	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,14	6,60	12,79	119	0
	итого	355	11,62	15,12	45,21	385,73	2,07
II Завтрак							
349	Сок фруктовый	100	0,5	0,21	10,1	46	2
	ИТОГО:	100	0,5	0,21	10,1	46,00	2
обед							
142	Суп гороховый на курином бульоне.	150	2,58	0,37	6,27	45,9	10,75
489	Картофель тушёный с курицей	180	11,34	8,82	17,46	241,42	2,57
20	Салат из капусты белокочанной	100	1,68	8,08	7,44	108,8	20,48
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3

123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0
	Итого:	610	17,73	17,59	65,29	537,57	34,1
ПОЛДНИК							
424	Яйцо вареное	1(40)	5,10	4,60	0,30	63,0	0,00
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	7,50	0
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
	Итого:	360	7,53	4,84	30,4	91,5	0
Итого за 1 день		1425	37,38	37,76	151,0	1060,08	38,17

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весеннее -зимний

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
64	Каша гречневая молочная	170	5,93	8,86	21,15	189,02	0,77
397	Какао с молоком	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
107	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	0
	Итого:	355	12,27	17,96	40,09	392,02	1,67
II Завтрак							
399	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
	ИТОГО:	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
обед							
61	Щи со свежей капустой с курицей	150	1,26	1,01	5,54	36,99	14,8
357	Котлета рыбная	50	6,24	1,56	3,01	51,01	0,37

424	Рис отварной со сливочным маслом	120	2,99	4,89	30,09	180,56	0,23
90	Винегрет овощной	45	0,57	4,59	3,3	57,13	0,74
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3
123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0
	Итого:	745	13,19	12,37	76,04	735,7	16,44
Полдник							
130	Сырники из творога с молоком сгущённым	110	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
368	Свежие фрукты(бананы)	120	1,96	0,2	29,8	110,0	0,001
	итого	380	8,45	7,4	62,98	412,1	0,311
Итого за 2 день		1580	34,86	37,94	208,22	1629,12	22,22

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее -зимний

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
275	Каша молочная «Дружба»	170	4,48	9,61	19,29	182,99	1,13
397	Какао с молоком	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
104	Бутерброд с сыром	30/9	6,28	13,5	14,84	206,5	0,12
	Итого:	359	14,96	25,61	40,28	473,49	2,15
II Завтрак							
399	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80

	ИТОГО:	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
	обед						
38	Суп картофельный с мясом птицы	175	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
204	Макаронны отварные со сливочным маслом	120	4,39	3,372	21,096	132,38	0,23
277	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,29	109,3	0,48
33	салат из свеклы	50	7,13	30,45	41,8	46,95	4,75
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	итого	1054	26,79	67,65	106,50	471,93	15,04
	ПОЛДНИК						
274	Булочка «Домашняя»	100	7,98	6,34	58,76	326	0,19
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	итого	250	57,13	8,67	70,07	403	1,38
	Итого за 3 день	1768,54	99,83	83,33	239,08	1437,72	17,62

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: весеннее -зимний

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		

Завтрак

279	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,58	6	27,42	181,2	0,41
397	Какао с молоком	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
107	Бутерброд с маслом	30/5	5,11	10,89	11,774	167,7	0,23
	Итого	335	14,89	19,39	45,34	432,9	1,54
II Завтрак							
399	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
	ИТОГО:	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
обед							
41	Суп рыбный	150	9,56	0,45	6,92	79,08	4,43
391	Котлета говяжья или куриная	70	8,00	8,69	5,67	136,15	0,154
694	Пюре картофельное	120	2,60	0,96	17,64	90,00	4,44
20	Салат из капусты белокочанной	100	1,68	8,08	7,44	108,8	20,48
392	Чай с сахаром	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Итого:	620	23,97	18,495	71,79	555,48	34,39
полдник							
555	Ватрушка с творогом	60	8,32	2,31	26,39	159,73	0,07
376	Кисель	150	1,02	0	21,77	1,14	0
368	Свежие фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	2,35
	Итого	330	9,74	2,91	63,16	230,87	0,072
Итого за 4 день		1385	49,55	40,795	243,32	1308,55	39,80

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весеннее -зимний

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
180	Суп молочный вермишелевый	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0,69
397	Какао с молоком	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
104	Бутерброд с сыром	30/9	2,14	6,608	12,79	119	0
	Итого:	339	9,95	12,92	31,57	302,3	1,59
II Завтрак							
399	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
	итого	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
101	Суп «Харчо», с мясом птицы	150	3,93	4,9	16,84	120,88	7,1
446	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	120	17,96	27,89	21,36	408,56	0
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	итого	450	24,02	33,105	72,32	670,89	7,1
полдник							
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0
368	Свежие фрукты (груши)	120	0,4	0,6	15,0	70,0	0,002
393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35
	итого	300	2,75	3,55	49,37	229,27	2,35
Итого за 5 день		1189	37,67	49,56	175,49	1296,76	14,84

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее -зимний

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
283	Каша рисовая молочная	150	4,53	7,47	23,49	179,5	0,6
397	Какао с молоком	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
107	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,608	12,79	119	0
	Итого:	335	10,87	16,58	42,43	382,5	1,5
II Завтрак							
399	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
	Итого:	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
160	Суп картофельный с гренками на курином бульоне.	150/ 20	3,82 1,54	1,29 0,5	12,67 10,68	85,68 51,8	3,18 0
417	Рагу из птицы	120	7,13	8,66	11,27	157	6,96
33	Салат из свеклы	40	0,19	1,099	0,9	14,25	0,112
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Итого:	510	14,81	11,86	69,64	758,66	10,55
Полдник							
602	Вафли (кондитерские изделия)	30	0,84	1	23,2	106,2	0
392	Чай с сахаром	150	0	0	14,7	60	22,69
368	Свежие фрукты (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	2,35

Итого:	300	1,32	1,48	49,66	222,6	25,04
Итого за 6 день:	1245	27	29,92	183,96	1453,06	40,89

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее -зимний

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
311	Омлет натуральный	120	7,8	12,82	44,9	347,38	1
392	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,50	21,00	0
107	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	0
	Итого:	355	10,09	29,58	68,19	555,57	1
II Завтрак							
399	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
	ИТОГО:	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
168	Суп рыбный из консервов	150	5,8	3,3	7,66	85,55	4,37
406	Плов из курицы	180	15,3	12,91	41,6	336,8	1,11
90	Винегрет овощной	45	0,57	4,59	3,3	57,13	0,74
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0
	Итого:	557	23,8	21,11	86,67	620,93	2,15
ПОЛДНИК							

237	Запеканка из творога /молоко сгущенное	130/12	36,04	25,14	55,7	533,6	0,24
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
368	Свежие фрукты(яблоко)	120	0,6	0,6	14,5	65,0	0,01
ИТОГО:		412	45,64	28,03	79,95	635,56	4,74
Итого за 7 день		1424	80,48	159,2	234,81	1901,36	11,69

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весеннее -зимний

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
279	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,58	6	27,42	181,2	0,41
392	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
107	Бутерброд с маслом	30/5	5,11	10,89	11,774	167,7	0,23
итого		335	10,76	16,9	46,29	377,9	2,06
II Завтрак							
399	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
итого:		100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
57	Борщ на курином бульоне, со сметаной	150/2	2,31	1,30	4,065	48,73	7,49
277	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,29	109,3	0,48

204	Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,39	3,372	21,096	132,38	0,23
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3
33	салат из свеклы	50	7,13	30,45	41,8	46,95	4,75
123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0
	Итого:	572	24,98	42,562	103,361	478,81	13,25
ПОЛДНИК							
139	Пирожок с яблоком	100	6,50	10,64	37,42	289,48	0,84
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
	ИТОГО:	250	6,65	10,64	47,92	310,48	0,84
	Итого за 8 день	1257	43,34	70,102	219,80	1256,49	19,95

Неделя: вторая

Сезон: весеннее -зимний

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	103,4	0
424	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	0
397	Какао с молоком	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
107	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	0
	итого	355	47,31	16,89	226,71	337,9	0,9
II Завтрак							
399	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80

ИТОГО:		100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
Обед							
169	Суп крестьянский с крупой	150	1,26	3,45	6,87	67,04	6,66
391,119	Котлета говяжья или куриная	70	8,00	8,69	5,67	136,15	0,154
694	Пюре картофельное	120	2,60	0,96	17,64	90,00	4,44
10	Салат из зеленого горошка	45	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0
итого		565	15,17	17,23	67,22	484,89	13,95
ПОЛДНИК							
555	Ватрушка с творогом	60	8,32	2,31	26,39	159,73	0,07
517	Кисель	150	1,02	0	21,77	1,14	0
368	Свежие фрукты (груши)	120	0,4	0,6	15,0	70,0	0,002
итого		330	9,74	2,91	63,16	230,87	0,072
Итого за 9 день		1350	73,17	37,03	379,32	1142,96	18,722

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весеннее -зимний

10день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
64	Каша гречневая молочная	120	5,93	8,86	21,15	189,02	0,77
397	Какао с молоком	150	4,2	2,5	6,15	84	0,9
104	Бутерброд с сыром	15/8	3,12	7,07	7,75	103,3	0,06
итого		293	13,25	18,43	35,05	376,32	1,73

II Завтрак

399	Сок фруктовый	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80
	ИТОГО:	100	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80

Обед

180	Суп молочный вермишелевый	150	4,3	3,94	12,94	107,35	0,68
382	Ленивые голубцы	180	10,96	10,98	14,01	199,815	34,71
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
123	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	0
	Итого:	510	15,9	15,23	61,06	448,61	35,6

полдник

604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0
368	Свежие фрукты (груши)	120	0,4	0,6	15,0	70,0	0,002
393	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35
	Итого	300	2,75	3,55	118,34	229,27	2,352
Итого за 10 день		1203	32,85	37,21	236,68	1143,5	43,48

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С(мг)
Итого за весь период	516,13	603,96	2271,68	13629,6	267,38
Среднее значение за весь период	51,61	60,39	227,17	362,96	26,74

*Примечание: Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: используется специализированная продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается.

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется поваренная пищевая йодированная соль

