Согласовано
Заведующий МБДОУ детский сад № ___
_____/ Соборовская С.Г.
"01" 02 2021 г.

Утверждаю
Директор ООО "Формула вкуса"
_____ А.А. Белов
"01" 02 2021 г.

Примерное десятидневное меню на зимне-весенний период для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Каневского района с 10,5 часовым пребыванием

Примерное десятидневное меню на весенний период для питания детей 3-7лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Каневского района с 10,5 часовым пребыванием

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
день: 1								
завтрак								
	каша гречневая на молоке	180	7,94	8,21	35,13	246,17	0	86
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	Итого за завтрак		12,729	15,102	58,07	415,17	0,094	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
обед								
	салат из соленых помидоров с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	17
	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,24	16,32	134,75	5,81	81
	запеканка капустная с мясом	200	26,8	30,5	14,44	247,05	11,83	154
	соус сметанный	25	0,28	1	1,13	14,82	0,013	354
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,39	12,51	83,4		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	Итого за обед		37,14	40,57	81,08	668,8	22,523	
полдник								
	ватрушка с творогом	70	4,29	4,23	27,55	169,94		458
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого за полдник		7,18	6,64	41,91	260,94	1,17	
итого за первый день			57,574	62,312	202,58	1374,62	26,057	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	
			Б	Ж	У		С	
день: 2								
завтрак	каша манная молочная	200	6,95	11,55	31,3	263,4	3	151
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Итого за завтрак		11,82	20,69	58,77	474,8	4,2	546
2-й завтрак								
	яблоко	118	0,54		11,03	55,14	11,8	
обед								
	суп картофельный с рыбой	250	11,33	9,73	5,33	154,2	11,17	41
	сосиски отварные	48	5,5	11,95	0,2	130		275
	икра свекольная	150	3,5	6,9	1,82	150	10,06	54
	кисель из сухофруктов	180	0,8	0,04	25,72	106,56	106	380
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	Итого за обед		24,29	29,12	55,13	661,42	127,23	750
полдник								
	печенье	45	3,45	2,88	21,63	126,93		
	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	Итого за полдник		8,67	7,38	29,19	218,93	0,54	401
итого за второй день			45,32	57,19	154,12	1410,29	143,77	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
день: 3								
завтрак								
	икра кабачковая консервированная	60	1,13	5,33	4,66	71,3	4,2	101
	омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	хлеб пшеничный	26	1,98	0,34	10,84	72,28		
	чай сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	
	Итого за завтрак		10,689	19,142	25,39	330,58	4,374	
2-й завтрак								
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	0	
обед								
	салат из квашеной капусты с луком	60	0,93	6,00	2,1	66,6	10,8	7
	суп картофельный с крупой	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	80
	печень по- строгановски	60/25	19,93	24,74	4,02	316,37	0,8	162
	макаронные изделия отварные с маслом	150	4,39	3,37	21,09	132,38		205
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,39	12,51	83,4		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		31,41	39,99	91,53	872,40	20,67	
полдник								
	пирожки печеные с яблоками	75	4,29	4,23	27,55	169,94		453
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	итого за полдник		7,96	7,42	43,37	276,94	1,43	
итого за третий день			55,54	71,43	169,36	1581,92		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
день: 4								
завтрак								
	каша овсяная из "геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0	93
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	итого за завтрак		13,73	18,12	54,36	435,38	1,27	
2-й завтрак								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
обед								
	салат из свеклы	60	0,85	3,64	5	56,34	5,7	33
	суп-лапша домашняя	250	2,81	3,06	14,92	102,2	0,5	86
	плов отварной птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,409	180
	компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		22,3	20,0	93,7	662,9	7,0	
полдник								
	запеканка из творога	100	21,04	14,46	20,58	297,6	0,288	237
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	итого за полдник		23,93	16,87	34,94	388,6	1,458	
итого за четвёртый день			60,5	55,0	192,4	1533,6	19,7	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
день: 5								
завтрак								
	каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87		99
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	итого за завтрак		9,489	13,482	61,08	399,27	0,024	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
обед								
	горошек зеленый консервированный отварной	44	1,31	1,67	3,06	32,63	44,3	198
	борщ	250	2,73	7,28	13,4	160	15,61	62
	котлета рыбная	70	18,99	5,45	6,73	97,2	0,028	43
	соус томатный	35	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
	пюре картофельное	130	2,47	3,9	15,62	108,42	13,65	321
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,4	1,54	372
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		28,8	20,1	82,6	614,8	75,8	
полдник								
	бутерброд с повидлом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	2
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102		400
	итого за полдник		10,21	11,76	23,63	241	0,07	
итого за пятый день			49,0	45,4	188,8	1284,7	78,2	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
день: 6								
завтрак								
	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,25	5,2	18,83	145,2	0,91	93
	масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74	сл.	
	хлеб пшеничный	26	1,97	0,338	10,84	72,28		
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	итого за завтрак		10,17	16,188	44,12	382,48	2,08	
2-й завтрак								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
обед								
	икра кабачковая консервированная	60	1,13	5,33	4,66	71,3	4,2	101
	рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	76
	тефтели мясные	60/30	9,5	10,54	12	180,8	0,53	286
	каша пшеничная	100	6,18	3,55	24,58	154,52		188
	кисель из сухофруктов	180	0,8	0,04	25,72	106,56	106	380
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		22,87	25,07	105,71	754,59	118,26	
полдник	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63		
	капуста тушеная	150	2,77	4,83	10,8	97,8	15,39	336
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7		
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	итого за полдник		9,049	9,637	25,72	232,5	15,414	
итого за шестой день			42,549	50,895	184,9	1416,3	145,75	

приём пищи		выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
	наименование блюда		Б	Ж	У		С	
день: 7								
завтрак								
	вареники ленивые (отварные)	100	21,54	10,6	21,15	266,25	0,53	229
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	0	400
	итого за завтрак		29,22	22,28	43,38	490,65	0,53	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
обед								
	салат из квашеной капусты с луком	60	0,93	6,00	2,1	66,6	10,8	7
	суп картофельный	250	2,33	2,85	16,62	101,25	12	77
	гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,31	15,2	73,64		115
	гуляш из отварного мяса	80	7,7	6,2	1,97	94,53	0,29	277
	каша гречневая расыпчатая	120	5,82	3,62	30	175,87		186
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		22,23	19,555	107,27	706,49	24,63	
полдник								
	печенье	45	3,45	2,88	21,63	126,93		
	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	итого за полдник		8,67	7,38	29,19	218,93	0,54	
итого за седьмой день			60,6	49,2	201,4	1445,8	28,0	

приём пищи		выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
	наименование блюда		Б	Ж	У		С	
день: 8								
завтрак								
	шарлотка с яблоками	150	6,8	12	51,12	338		30
	сыр	11	2,82	2,88		37,4	0,077	7
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	итого за завтрак		14,81	18,33	75,28	538	1,507	
2-й завтрак								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
обед								
	салат из свеклы	60	0,85	3,64	5	56,34	5,7	33
	борщ	250	2,73	7,28	13,4	160	15,61	62
	запеканка картофельная с мясом или печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	5,57	291
	компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		22,44	18,76	101,46	709,7	27,24	
полдник								
	ватрушки с капустным фаршем	70	4,29	4,23	27,55	169,94		458
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	итого за полдник		4,349	4,242	35,93	199,94	0,024	
итого за восьмой день			42,059	41,332	222,02	1494,37	38,771	

приём пищи		выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
	наименование блюда		Б	Ж	У		С	
день: 9								
завтрак								
	каша пшенная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16		96
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	итого за завтрак		10,91	16,41	61,76	438,56	1,2	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
обед								
	салат из соленых помидоров с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	17
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,55	82
	птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,06	7,08	21,06	192,9	9,36	302
	кисель из сухофруктов	180	0,8	0,04	25,72	106,56	106	380
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		18,21	13,51	87,54	560,75	127,24	
полдник	запеканка из творога с рисом	100	14,73	9,94	0,42	224	0,19	120
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	итого за полдник		17,62	12,35	14,78	315	1,36	
итого за девятый день			47,265	42,27	185,6	1344,02	132,07	

приём пищи		выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
	наименование блюда		Б	Ж	У		С	
день: 10								
завтрак								
	каша пшеничная молочная жидкая	200	5,43	4,23	33,38	193		91
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	итого за завтрак		10,219	11,122	56,32	362	0,094	
2-й завтрак								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10	
обед								
	горошек зеленый консервированный отварной	44	1,31	1,67	3,06	32,63	44,3	198
	суп картофельный с крупой	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	80
	шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	258
	пюре картофельное	130	2,47	3,9	15,62	108,42	13,65	321
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		18,16	14	84,67	553,3	68,85	
полдник								
	булочка российская	60	2,51	0,96	16,79	160,83	0,01	474
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102		400
	итого за полдник		8,0	5,8	25,9	262,8	0,0	
итого за десятый день			36,8	31,0	176,2	1224,9	79,0	
итого за весь период			497,2	506,0	1877,3	14110,5	691,2	
среднее значение за период			49,7214	50,5955	187,734	1411,051	69,125	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,50%	3,50%	13,23%			

Использованная литература:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под ред.В.Т. Лапшиной " Хлебпродинформ" 2004 г

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домой и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001, Доц. Коровка Л.С. (части 1 и 2)

Химический состав и калорийность Российских пищевых продуктов питания. Под. ред. И. М. Скурихина

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью
на 11 листах

ООО «Формула вкуса»

_____А.А. Белов

«01» 02 2021 года