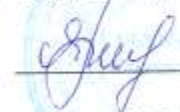


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «ДС «Семицветик»



Е.В Яременко

Январь 2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное меню

Для организации питания воспитанников
МБДОУ «ДС «Семицветик»
возрастной категории 1 – 3 года.

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,83	9,73	0,00	80,00
	Каша ячневая вязкая с маслом	168	150/5	6,87	8,00	27,02	1,60	208,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из горошка зеленого консервированного	10	40	1,19	2,08	2,50	4,40	33,44
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	57	200/5	3,28	4,80	11,53	9,06	102,67
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе с луком	288	120	9,78	9,85	8,96	0,53	164,00
	Макаронные изделия отварные	317	120	4,41	3,61	21,16	-	134,76
	Кисель из сока натурального	382	150	0,43	0,05	22,65	0,82	92,70
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Печенье	-	20	1,50	1,96	14,88	-	83,40
Ужин:	Огурец соленый	70	50	0,40	0,05	0,85	1,75	5,00
	Рыба, запечённая с морковью	253	90	9,90	4,37	3,80	1,40	94,50
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				55,44	49,38	212,94	48,64	1521,97

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Омлет натуральный	215	100	9,40	16,83	1,89	0,19	196,25
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Икра овощная	55	40	0,52	1,65	2,86	1,75	28,40
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	82	200	3,04	3,26	13,93	7,58	97,25
	Суфле куриное	310	55	9,88	10,40	1,84	0,02	140,00
	Пюре из овощей	330	120	2,87	3,52	13,25	21,50	96,12
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Булочка "Домашняя"	469	50	3,64	6,26	26,96	-	178,00
Ужин:	Салат из соленых огурцов с луком	19	40	0,34	2,04	1,04	2,22	23,92
	Пудинг рыбный запечённый	269	110	12,94	6,74	9,63	0,31	151,00
	Рагу из овощей с маслом	137	100	1,62	8,68	9,13	5,53	121,00
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				61,84	74,00	189,93	59,64	1 673,79

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша манная вязкая с сахаром	168	150/5	6,93	4,27	33,55	1,60	201,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из свеклы с сыром	31	40	1,88	3,80	2,85	3,28	53,12
	Суп из овощей на мясном бульоне	99	200	1,99	4	8,13	8,58	82,35
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	291	120/15	9,12	7,34	21,31	2,86	188,12
	Компот из свежих яблок	372	150	0,12	0,12	17,91	1,29	73,20
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85
	Конфеты шоколадные	-	15	0,51	3,39	7,63	-	63
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и черносливом	44	40	0,42	2,06	3,65	2,30	34,84
	Вареники ленивые с маслом и молоком сгущенным	230	100/5/10	15,58	10,88	20,99	0,29	243,90
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				50,4	46,58	191,07	34,35	1395,23

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
Первая неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Бананы свежие	368	120	1,80	0,60	25,20	12,00	114,00
Обед:	Винегрет овощной с луком репчатым	45	40	0,55	2,47	3,38	4,10	37,92
	Суп с рыбными консервами	87	200	6,88	6,73	11,46	7,29	133,80
	Печень, тушенная в соусе	261	80	2,18	7,01	3,05	23,09	127,2
	Картофель отварной	318	120	2,29	3,45	18,41	16,80	113,88
	Кисель из кураги	380	150	0,67	0,05	21,44	0,37	88,80
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка "Творожная"	483	50	6,54	3,03	24,79	0,09	152,67
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	40	0,56	2,03	3,61	12,98	34,96
	Котлеты или биточки рыбные, запечённые с соусом сметанным	255	60/15	8,23	3,57	6,87	0,27	92,12
	Рис отварной	315	60	1,46	2,15	14,68	-	83,88
	Икра кабачковая (промышл. произв.)	-	40	0,54	2,82	3,55	3,31	41,76
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				51,75	47,16	22' 31	83,41	1564,09

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	150/5	7,58	4,53	35,82	1,56	213,80
	Чай с медом	392	150/12	0,14	0,01	9,62	0,02	39,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	12	40	1,15	2,47	3,22	3,72	39,72
	Суп картофельный с горохом лущеным	81	200	4,39	4,22	13,06	4,65	107,80
	Котлета рубленая из говядины	282	60	9,33	6,93	9,42	0,09	137,25
	Рагу из овощей с маслом	137	100/5	1,66	8,66	9,11	5,21	121,00
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	40	0,38	0,18	11,64	2,92	49,72
	Сырники из творога с молоком сгущенным	231	100/10	19,44	12,69	17,08	0,35	259,90
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
Итого за день:				59,18	51,16	216,15	33,17	1564,04

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Вторая неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	168	150/5	7,64	6,24	31,28	1,60	210,65
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Яблоки свежие	368	120	0,48	0,48	11,76	12,00	52,80
Обед:	Огурец соленый	70	50	0,40	0,05	0,85	1,75	5,00
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	86	200/20	2,91	4,06	10,82	0,85	91,54
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	305	60	9,69	8,89	10,10	0,55	159,00
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Кисель из слив	378	150	0,11	0,05	20,46	0,92	82,65
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Крендель сахарный	460	50	3,54	6,57	27,87	-	185,00
Ужин:	Салат из картофеля с зеленым горошком	25	40	0,79	2,10	3,91	6,26	37,68
	Суфле из рыбы	268	60	9,54	5,31	2,44	0,11	96,00
	Капуста белокочанная тушеная	336	120	2,22	3,87	8,63	12,31	78,24
	Чай с сахаром и лимоном	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				54,26	52,08	211,29	54,54	1533,26

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Вторая неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром	3	35	3,94	6,78	9,73	0,07	116,00
	Каша рисовая вязкая с сахаром	168	150/5	5,91	4,51	35,00	1,60	203,65
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из свеклы	33	40	0,57	2,44	3,34	3,80	37,56
	Солянка из мяса птицы со сметаной	158	200/5	11,74	9,46	3,88	5,53	148,35
	Голубцы ленивые	298	120	10,61	6,81	15,04	15,03	164,00
	Соус сметанный	354	15	0,21	0,75	0,88	0,01	11,12
	Компот из апельсинов свежих	374	150	0,34	0,08	25,49	9,68	103,95
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ряженка	401	150	4,35	3,75	6,30	0,45	76,00
	Конфеты шоколадные	-	15	0,51	3,39	7,63	-	63
Ужин:	Икра овощная	55	40	0,52	1,65	2,86	1,75	28,40
	Шницель рыбный натуральный	258	60	8,98	2,68	5,84	1,83	83,00
	Пюре картофельное	321	120	2,45	3,84	16,35	14,53	109,80
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				59,36	49,33	199,74	66,38	1481,73

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
Вторая неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша пшениная вязкая с сахаром	168	150/5	7,77	5,32	35,20	1,56	218,80
	Чай с сахаром и молоком	394	150/7	2,65	2,33	11,31	1,19	77,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	12	40	1,15	2,47	3,22	3,72	39,72
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	74	200/5	2,38	3,13	10,45	5,53	79,55
	Пудинг из говядины	290	60	14,45	5,71	0,69	0,12	112,00
	Картофель в молоке	319	120	2,81	2,98	15,79	12,93	101,28
	Компот из свежих груш	372	150	0,12	0,09	18,06	0,65	73,50
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85
	Мармелад жележный	-	15	-	-	11,9	-	48
Ужин:	Винегрет овощной с луком репчатым	45	40	0,55	2,47	3,38	4,10	37,92
	Шницель рубленый	282	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00
	Капуста белокочанная тушеная	336	120	2,22	3,87	8,63	12,31	78,24
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				59,63	46,53	205,27	55,4	1480,91

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
Вторая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,20
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,72	12,96	1,20	89,00
2-й завтрак:	Мандарины свежие	-	120	0,96	0,24	9,00	45,60	45,60
Обед:	Помидор соленый	70	50	0,56	0,05	1,75	5,25	10,00
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	57	200/5	3,28	4,8	11,53	9,06	102,67
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе с луком	288	120	9,78	9,85	8,96	0,53	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	120/5	7,07	4,06	31,84	-	192,00
	Компот из смеси сухофруктов	376	150	0,33	0,02	20,83	0,30	84,75
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Ацидофилин	401	150	4,50	1,50	6,00	1,20	56,00
	Булочка "Дорожная"	470	50	3,33	6,98	26,07	-	180,67
Ужин:	Салат фруктовый с сиропом	43	40	0,21	0,13	6,98	24,48	30,00
	Пудинг из творога, запеченный с молоком сгущенным	235	100/15	16,25	10,79	32,9	0,34	294,15
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				61,05	50,69	227,40	88,89	1618,94

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, к
Вторая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Каша гречневая вязкая с сахаром	168	150/5	8,17	5,32	31,70	1,56	206,80
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	0,98	70,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
	Сок фруктовый	399	150	1,05	0,30	17,10	11,10	75,00
Обед:	Салат из горошка зеленого консервированного	10	40	1,19	2,08	2,50	4,40	33,44
	Суп картофельный с клецками мучными	85	200/20	1,68	2,69	9,71	4,60	69,80
	Котлета рубленая из говядины	282	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00
	Картофель отварной	125	60	1,25	3,83	9,70	8,82	78,00
	Икра свекольная	54	60	1,41	2,76	7,40	4,03	60,06
	Кисель из вишни	378	150	0,11	0,03	20,61	1,37	83,10
	Хлеб ржаной	-	40	2,64	0,48	13,36	-	69,90
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	150	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00
	Булочка с орехами	468	50	3,82	4,92	26,86	0,02	168,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и курагой	39	40	0,52	2,05	4,38	1,97	38,04
	Запеканка из творога с манной крупой	237	100	17,54	12,05	17,15	0,24	247,00
	Соус молочный (сладкий)	351	30	0,58	1,36	3,98	0,10	30,45
	Чай с сахаром	392	150/7	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00
Итого за день:				62,81	57,08	232,38	46,38	1697,74

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
Пищевой и энергетической ценности за двадцатидневный цикл

Дни	Пищевая ценность			Витамин С, мг	Энергетическая ценность ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день	55,44	49,38	212,94	48,64	1 521,97
2 день	61,84	74,00	189,93	59,64	1 673,79
3 день	50,40	46,58	191,07	34,35	1 395,23
4 день	51,75	47,16	221,31	83,41	1 564,09
5 день	59,18	51,16	216,15	33,17	1 564,04
6 день	54,26	52,08	211,29	54,54	1 533,26
7 день	59,36	49,33	199,74	66,38	1 481,73
8 день	61,05	50,69	227,40	88,89	1 618,94
9 день	59,63	46,53	205,27	55,40	1 480,91
10 день	62,81	57,08	232,38	46,38	1 697,79
11 день	51,03	43,72	211,03	63,02	1 452,08
12 день	60,92	71,24	194,58	46,39	1 665,43
13 день	49,57	47,47	201,02	54,82	1 432,94
14 день	57,83	51,98	217,17	59,39	1 572,26
15 день	59,99	47,87	218,14	96,57	1 548,44
16 день	72,48	63,35	221,44	51,64	1 749,86
17 день	64,30	53,30	231,71	42,73	1 663,60
18 день	54,51	54,77	222,46	53,55	1 605,82
19 день	56,25	43,60	222,01	41,95	1508,76
20 день	69,86	46,24	217,69	35,83	1 569,53
Средние показатели:	58,62	52,38	213,24	55,83	1 565,02

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

При разработке данного примерного меню, использовались следующие сборники технических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна). ООО «ДеЛи принт», 2012;
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна). ООО «ДеЛи принт», 2011;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под редакцией В.Т. Лапшиной). Издательство «Хлебпродинформ», 2004;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под редакцией Ф.Л. Марчука). Издательство «Хлебпродинформ», 1996

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128214

Владелец Яременко Елена Владимировна

Действителен с 20.10.2022 по 20.10.2023