

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «ДС «Семицветик»
 Е.В. Яременко

Январь 2021г

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное меню

Для организации питания воспитанников
МБДОУ «ДС «Семицветик»
возрастной категории 3 – 7 лет

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	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша ячневая вязкая с сахаром	168	200/5	9,19	6,16	41,25	2,13	255,86
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	12	60	1,73	3,71	4,82	5,58	59,58
	Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	57	200/10	3,41	5,30	11,72	9,08	108,62
	Гуляш из отварного мяса говядины	277	160	20,63	16,30	5,24	1,11	250,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	317	150	5,76	0,82	31,14	-	155,10
	Компот из смеси сухофруктов	376	180	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Кефир	401	200	5,80	5,00	8,00	1,40	100,00
	Печенье	-	25	1,88	2,45	18,60	-	104,25
Ужин:	Салат из свеклы с огурцами солеными	36	60	0,86	3,66	4,01	5,10	52,44
	Биточки рыбные с овощами, запечённые	259	80	8,99	5,94	13,85	12,55	145,00
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	18,16	137,25
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				72,02	59,49	275,35	71,65	1925,35

Присм 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 и маслом	3	30/10/5	4,73	6,88	14,56	0,07	139,00
	Омлет натуральный	215	120	11,28	20,19	2,27	0,23	235,50
	Какао с молоком	397	200/5	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	60	0,84	3,05	5,41	19,47	52,56
	Суп картофельный протертый с гренками № 115	79	250/25	6,15	3,65	32,95	7,58	189,3
	Суфле куриное	310	73	11,39	11,49	2,24	0,03	157,86
	Пюре из моркови	324	150	1,96	5,06	10,58	5,72	95,70
	Кисель из ягод свежемороженох	378	180	0,11	0,09	24,31	1,65	98,46
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Булочка "Домашняя"	469	75	5,46	9,39	40,44	-	267,00
Ужин:	Салат из соленых огурцов с луком	19	60	0,51	3,06	1,56	3,33	35,88
	Тефтели рыбные, тушёные с соусом сметанным	261	110	10,07	4,22	11,55	0,39	124,12
	Рагу из овощей с маслом	137	150/5	2,46	11,30	13,56	7,79	166,00
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				69,91	87,75	232,57	57,12	1999,91

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 джемом и маслом	2	55	2,51	3,93	28,88	0,48	161,00
	Каша манная вязкая с сахаром	168	200/5	9,32	6,02	43,51	2,13	263,86
	Чай с сахаром и молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	60	2,62	5,70	4,28	4,92	79,68
	Суп из овощей на мясном бульоне	99	250	2,49	5	10,16	10,73	102,94
	Жаркое по-домашнему	276	220	27,53	7,47	21,95	8,97	265,00
	Компот из кураги	376	180	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Конфеты шоколадные	-	35	1,20	7,90	17,80	-	147,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками	44	60	0,63	3,09	5,48	3,45	52,26
	Вареники ленивые с маслом и молоком сгущенным	230	150/5/15	23,36	14,51	31,45	0,44	359,85
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
Итого за день:				85,03	62,60	269,79	48,76	1999,62

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	20/5	1,62	3,65	9,73	-	80,00
	Суп молочный с вермишелью	93	250	7,19	6,52	23,55	1,14	181,50
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
2-й завтрак:	Бананы свежие	368	120	1,80	0,60	25,20	12,00	114,00
Обед:	Икра овощная	55	60	0,78	2,48	4,29	2,62	42,60
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	73	200/10	3,15	5,4	11,91	6,83	109,10
	Печень, тушеная в соусе	261	80	2,18	7,01	3,05	23,09	127,20
	Картофель отварной	318	150	2,86	4,32	23,01	21,00	142,35
	Компот из свежих яблок	372	180	0,14	0,14	21,49	1,55	87,84
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Булочка "Творожная"	483	75	9,81	4,54	37,19	0,13	229,00
Ужин:	Салат из горошка зеленого консервированного	10	60	1,79	3,11	3,75	6,60	50,16
	Котлеты рыбные, запечённые	255	80	10,64	3,76	7,67	0,34	107,00
	Рис отварной	315	100	2,43	3,58	24,46	-	139,80
	Чай с джемом	392	180/15	0,12	0,06	10,24	0,24	42,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				59,62	53,58	264,32	77,31	1825,88

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	
Первая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром	168	200	10,11	6,04	46,13	2,08	278,40
	Чай с медом	392	180/15	0,18	0,02	12,03	0,03	49,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
	Салат из кукурузы консервированной	12	60	1,73	3,71	4,82	5,58	59,58
	Суп картофельный с горохом лущеным на мясном бульоне	81	250	7,35	5,67	17,56	6,69	150,85
Обед:	Рагу из овощей с маслом	137	150/5	2,40	11,33	13,59	8,27	166,00
	Котлета рубленая из говядины	282	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00
	Кисель из ягод свежемороженных	378	180	0,11	0,09	24,31	1,65	98,46
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Зефир	-	20	0,16	0,02	15,96	-	65,20
Ужин:	Салат из яблок с черносливом	30	60	0,57	0,27	17,46	4,39	74,58
	Сырники из творога с молоком сгущенным	231	150/15	29,17	19,04	25,62	0,53	389,85
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
Итого за день:				82,55	69,15	277,41	46,82	2062,80

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
3-ья неделя. Понедельник.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша овсяная вязкая с сахаром	168	200/5	10,75	8,49	41,77	2,08	285,40
	Чай с сахаром и молоком	394	180/10	2,67	2,34	14,31	1,20	89,00
2-й завтрак:	Яблоки свежие	368	120	0,48	0,48	11,76	12,00	52,80
Обед:	Помидор соленый	70	50	0,56	0,05	1,75	5,25	10,00
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	86	250/20	3,35	5,08	13,2	0,95	111,99
	Цыплята-бройлеры, тушенные в соусе с овощами	302	230	11,37	7,37	20,88	9,24	195,00
	Компот из смеси сухофруктов	376	180	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Кефир	401	200	5,80	5,00	8,00	1,40	100,00
	Крендель сахарный	460	75	5,31	9,85	41,80	0,54	423,00
Ужин:	Салат из картофеля с солеными огурцами	22	60	0,82	3,13	5,14	7,20	51,96
	Рыба, запечённая в омлете	249	160	26,14	8,74	5,14	0,34	204,00
	Капуста отварная с маслом или соусом (белокочанная)	127	100/5	1,45	3,36	3,98	24,98	52,00
	Чай с сахаром и лимоном	393	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				78,09	58,86	253,50	68,37	2002,40

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
3-ья неделя. Вторник.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	3	30/10/5	4,73	6,88	14,56	0,07	139,00
	Каша рисовая вязкая с сахаром	168	200/5	7,89	6,02	45,04	2,13	264,86
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком	25	60	1,18	3,15	5,87	9,40	56,52
	Солянка из мяса птицы со сметаной	158	250/15	14,91	12,7	5,19	6,95	195,85
	Голубцы ленивые	298	160	14,12	9,04	20,26	20,03	219,00
	Соус сметанный с томатом и луком	357	30	0,57	1,76	2,39	0,70	27,69
	Компот из свежемороженных ягод	372	180	0,29	0,07	21,78	2,32	88,92
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Вафли	-	40	1,50	12,20	25,00	0,00	217,00
Ужин:	Салат из белокочанной и морской капусты	49	60	1,10	3,05	5,94	25,17	55,68
	Шницель рыбный натуральный	258	80	12,08	3,92	8,21	2,62	116,00
	Пюре картофельное	321	150	3,06	4,80	20,44	18,16	137,25*
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				78,17	72,82	265,68	104,80	2033,10

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
3-ья неделя. Четверг.								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,41	3,93	14,56	-	103,55
	Каша пшенная вязкая с сахаром	168	200/5	10,36	7,09	45,30	2,08	285,40
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Сок фруктовый	399	180	1,26	0,36	20,52	13,32	90,00
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	12	60	1,73	3,71	4,82	5,58	59,58
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	74	250/5	2,94	3,79	13,01	6,90	97,95
	Мясо тушеное с овощами в соусе	274	220	21,71	16,55	15,02	5,20	296,00
	Кисель из ягод с/м	378	180	0,11	0,09	24,31	1,65	98,46
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Мармелад желеыйный	-	30	-	-	23,8	-	96
Ужин:	Салат из картофеля с солеными огурцами	22	60	0,82	3,13	5,14	7,20	51,96
	Колбаса вареная	9	50	6,40	11,10	0,75	-	128,75
	Капуста белокочанная тушеная	336	150	2,77	4,84	10,79	15,39	97,80
	Чай с джемом	392	180/15	0,14	0,02	10,75	0,39	44,00
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
Итого за день:				66,58	63,8	249,01	59,74	1838,78

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Вторая неделя. Среда.								
Завтрак:	Бутерброд с джемом и маслом	2	55	2,51	3,93	28,88	0,48	161,00
	Суп молочный с вермишелью	93	250	7,19	6,52	23,55	1,14	181,50
	Какао с молоком	397	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2-й завтрак:	Груши свежие	368	120	0,48	0,36	12,36	6,00	55,20
Обед:	Огурцы натуральные соленые	70	50	0,56	0,05	1,75	5,25	10,00
	Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	57	200	3,55	5,8	11,92	9,11	114,57
	Фрикадельки мясные в сметанном соусе с луком	288	160	12,98	13,10	11,92	0,69	218,00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165	150/5	8,86	5,98	39,81	-	248,00
	Компот из свежих яблок	372	180	0,14	0,14	21,49	1,55	87,84
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Ряженка	401	200	5,80	5,00	8,40	0,60	101,33
	Булочка "Дорожная"	470	75	4,99	10,47	39,10	-	271,00
Ужин:	Салат из моркови с яблоками и черносливом	44	60	0,63	3,09	5,48	3,45	52,26
	Пудинг из творога, запеченный с молоком сгущенным	235	100/15	16,25	10,79	32,9	0,34	294,15
	Чай с сахаром	392	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
Итого за день:				72,55	69,24	289,73	30,07	2075,85

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Вторая неделя. Пятница.								
Завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	3	40/15/5	6,68	8,45	19,39	0,11	180,00
	Каша гречневая вязкая с сахаром	168	200/5	10,89	7,09	40,64	2,08	268,40
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
2-й завтрак:	Мандарины свежие	-	120	0,96	0,24	9,00	45,60	45,60
Обед:	Огурец соленый	70	50	0,40	0,05	0,85	1,75	5,00
	Суп картофельный с клецками мучными на мясном бульоне	85	200/20	2,4	2,7	10,52	4,88	75,95
	Картофель отварной	125	75/5	2,8	2,75	11,37	6,63	80,95
	Икра свекольная	54	75	1,76	3,45	9,25	5,04	75,08
	Котлета рубленая из говядины	282	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00
	Компот из свежих груш	372	180	0,80	0,05	25,73	0,44	106,56
	Хлеб пшеничный	-	20	1,58	0,20	9,66	-	47,00
	Хлеб ржаной	-	50	3,30	0,60	16,70	-	87,00
Полдник:	Молоко кипяченое	400	200	6,11	5,44	10,11	2,73	113,33
	Булочка с орехами	468	75	5,73	7,38	40,29	0,03	252,00
Ужин:	Салат фруктовый с сиропом	43	60	0,31	0,20	10,47	36,72	45,00
	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	180/10	0,06	0,02	9,99	0,03	40,00
Итого за день:				77,19	63,68	272,02	107,67	1973,32

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	72,02	59,49	275,35	71,65	1 925,35
2 день	69,91	87,75	232,57	57,12	1 999,91
3 день	85,03	62,60	269,79	48,76	1 999,62
4 день	65,07	56,59	266,74	79,59	1 884,03
5 день	82,55	69,15	277,41	46,82	2 062,80
6 день	78,09	58,86	253,50	68,37	2 002,40
7 день	78,17	72,82	265,68	104,80	2 033,10
8 день	72,55	69,24	289,73	30,07	2 075,85
9 день	66,58	63,80	249,01	59,74	1 838,78
10 день	77,19	63,68	272,02	107,67	1 973,32
11 день	71,78	58,81	256,84	68,12	1 852,18
12 день	73,20	87,33	229,71	54,74	1 998,76
13 день	78,51	64,81	257,88	49,77	1 930,71
14 день	69,59	63,88	285,68	59,10	1 998,63
15 день	69,40	55,55	262,19	60,01	1 826,39
16 день	80,94	77,64	262,21	57,98	2 071,55
17 день	72,82	74,52	285,10	95,66	2 104,77
18 день	70,38	68,18	295,83	42,26	2 066,01
19 день	72,76	66,42	264,47	92,98	1 947,85
20 день	96,97	68,79	274,94	79,94	2 112,45
Средние показатели:	75,17	67,50	266,33	66,76	1 985,23

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