

Заведующая МДОУ «Детский сад №52 «Чебурашка»



ИТВРЖДАЮ
Исх. № 100/2018
«Детский сад №52
«Чебурашка»»
2018 год.

**Десятидневное меню
для питания воспитанников дошкольных учреждений с 10,5 часовым пребыванием
на летне-осенний период 2018г. по Новоалександровскому муниципальному району**

№№ реце птур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
			Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин н С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день													
Завтрак													
424	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0
716	Рагу овощное	100	4,29	6,22	15,34	124,25	21,13	120	5,15	7,46	18,43	149,1	25,36
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		11,05	11,11	33,05	268,95	21,17		12,73	12,5	42,37	324,8	25,41
2-й завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
Обед													
206	Суп картофельный с горохом <i>фасолью и свеклой</i>	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	250	2,8	5,18	24,77	156,5	10,75
694	Пюре картофельное	100	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17	120	2,61	5,35	18,75	132,7	20,6
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		7,27	8,13	62,75	378,78	23,92		10,51	11,36	83,76	520,7	31,71
Полдник													
965	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
424	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		6,61	9,22	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ВСЕГО за 1 день:		25,26	28,46	134,27	916,43	50,04		32,22	36,56	177,89	1208,3	63,06

2 день													
	Завтрак												
235	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,39	3,03	12,63	111,6	0,98	200	4,52	4,03	16,81	148,1	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,45	42,4	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		5,12	6,65	30,09	188,7	1,02		7,09	9,22	40,45	308,5	1,35
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	Обед												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	250	1,9	5,51	9,15	92,5	51,15
513	Зразы рыбные рубленые	60	7,41	7,79	9,52	140,17	1,15	80	9,87	10,38	12,69	186,9	1,53
681	Каша (вязкая)- гарнир	120	3,7	3,62	19,63	124,2	0	150	4,63	4,53	24,54	155,25	0
759	Соус красный основной	30	0,21	1,21	2,40	21,96	1	50	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		16,25	16,31	70,2	520,53	36,64		22,42	23,35	99,47	608,45	61,64
	Полдник												
966	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	180	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13
	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		6,45	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ВСЕГО за 2 день:		28,02	31,5	133,3	938,93	44,27		37,85	43,35	183,79	1215,25	72,87
3 день													
	Завтрак												
461,46 2 2003	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	100/5	73	9,5	21,44	263,9	0,33	120/6	88	11,4	25,72	316,68	0,39
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		73,08	9,52	30,45	298,6	0,37		88,1	11,43	36,76	358,88	0,44
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6

959	Какао с молоком	150	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/10	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	30/5/15	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
	ИТОГО:		9,24	7,53	23,38	215,3	1,05		13,04	10,57	30,55	296,7	1,41
	ВСЕГО за 4 день:		35,6	34,2	159,12	1115,17	20,25		47,48	41,83	223,91	1553,98	34,04
5 день													
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	200/7	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
958	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		7,07	7,46	54,2	312,5	1,47		9,57	10,24	72,87	423,7	1,95
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	Обед												
204	Суп картофельный с крупой	150	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	250	3,12	2,87	23,28	130,83	10,85
1007	Пельмени «Сибирские» отварные с маслом	120/4/5	10,02	16,72	24,81	316	0,06	150/6/5	12,52	20,9	31,01	359	0,07
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		15,35	18,99	70,41	568,4	6,87		20,74	24,6	94,53	721,33	11,28
	Полдник												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3	4,72	29,96	166,8	0
	ВСЕГО за 5 день:		25,2	30,19	163,09	1076,6	17,84		34,01	39,86	217,83	1402,53	26,58
6 день													
	Завтрак												
438	Омлет натуральный	60/3	5,93	9,4	0,35	115,9	0,22	80/4	7,85	13,4	0,47	154,1	0,31
50	Икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8	60	0,6	2,4	2,58	33	4,2
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		7,93	11,29	19,48	219,6	3,06		10,95	16,24	26,69	299,8	4,56
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
197	Рассольник петербургский	150	1,88	2,75	8,93	119,5	8,63	250	2,5	3,67	11,91	159,3	11,53

417	Макаронные изделия отварные	60	2,14	1,71	13,7	80,64	0	80	3,0	2,39	19,19	112,9	0
608	Котлета, шницель говяжья	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
355, 2011.	Соус сметанный с томатом	30	0,22	1,21	2,4	21,96	0,01	50	0,36	2,02	4,0	36,6	0,02
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		16,04	15,58	65,06	558,5	10,15		22,65	21,76	87,18	767,8	13,6
	Полдник												
956	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
424	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		6,61	9,22	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ВСЕГО за 6 день:		30,91	36,09	123,01	1046,8	18,16		42,58	50,7	165,63	1430,4	24,1
7 день													
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	200/7	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	Обед												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
170	Борщ с картофелем и капустой	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	250	2,08	4,88	11,49	141,38	10,83
516	Тефтели рыбные	50/30	6,45	6,68	11	130	0,64	70/30	8,06	8,35	13,4	162,9	0,8
681	Каша (вязкая) гарнир	80	2,06	2,42	13,10	83	0	100	2,57	3,02	16,36	103,5	0
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		13,51	15,66	63,92	476,8	10,94		18,37	17,16	83,87	649,08	18,99
	Полдник												
	Сок фруктовый	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6

1020	Оладьи со сметаной	40/15	2,54	2,24	20,91	125,7	0	60/20	3,81	3,36	31,37	187,9	0
	ИТОГО:		2,87	2,24	32,58	176,5	3		4,21	3,36	45,37	248,9	3,6
	ВСЕГО за 7 день:		22,55	24,61	150,5	955	21,46		31	29,81	203,4	1312,98	33,69
8 день													
423 2003	Лапшевник с творогом и молоком сгущённым	100/15	6,45	7,05	27,8	213,17	0,17	120/25	7,74	8,46	33,36	255,8	0,20
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО:		6,53	7,07	36,81	247,87	0,21		7,84	8,49	44,4	298	0,25
	<u>2-й завтрак</u>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	<u>Обед</u>												
213	Суп картофельный с клёцками	150	2,48	3,01	14,4	94,0	5,6	250	4,13	5,02	24	156,6	9,3
367	Птица отварная	50	12,91	9,71	0	139	0	60	15,49	11,65	0	166,8	0
322 2011г.	Пюре картофельное с морковью	100	1,9	3,08	12,01	83,4	10,5	120	2,28	3,7	14,41	100,1	12,6
759	Соус красный основной	30	0,21	1,21	2,40	21,96	1	50	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
878	Кисель из сока	150	2,88	0	25,42	116,0	1,01	180	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		23,52	17,56	70,17	541,56	18,11		30,39	23,22	96,19	726,7	12,1
	<u>Полдник</u>												
959	Какао с молоком	150	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,45	42,4	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		4,29	5,73	23,33	130	0,98		5,61	7,72	30,45	223,3	1,3
	ВСЕГО за 8 день:		34,67	30,36	141,98	954,13	22,3		38,63	39,43	88,85	1085,7	17,25
9 день													
	<u>Завтрак</u>												
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	200/7	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		8,12	8,99	67,69	385,3	1,35
	<u>2-й завтрак</u>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<u>Обед</u>												
71	Овощи натуральные свежие	30						60					

2005г.			0,28	0,04	1,19	4,9	3,5		0,56	0,08	2,38	9,8	7
206	Суп картофельный с горохом	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	250	2,8	5,18	24,77	156,5	10,75
244	Рыба припущенная с овощами	60	4,59	0,61	1,91	31,50	0,60	80	6,12	0,81	2,54	42,00	0,77
692	Картофель отварной	100	2,01	3,69	14,15	102	15	120	2,41	4,43	17	122	18
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		31,97	8,01	64,37	406,6	25,85		16,99	11,33	86,93	561,8	36,88
	Полдник												
966	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	180	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13
	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		6,45	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ВСЕГО за 9 день:		44,59	23,06	147,07	918,2	33,48		33,45	30,8	198,49	1245,4	48,11
10 день													
	Завтрак												
393	Запеканка рисовая с творогом	100/30	12,32	11,26	28,54	214,08	0,10	120/50	14,78	13,51	34,25	256,9	0,12
958	Кофейный напиток	150	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	ИТОГО:		13,5	12,23	42,06	279,38	0,59		16,33	14,79	50,47	337,5	0,77
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	30	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	60	0,56	0,08	2,38	9,8	7
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	250	1,9	5,51	9,15	92,5	51,15
588 2003г	Печень говяжья по - строгановски	40/40	11,01	5,42	3,24	144,2	20,28	50/50	13,79	6,78	4,12	180,7	25,35
417	Макаронные изделия отварные	60	2,14	1,71	13,7	80,64	0	80	3,0	2,39	19,19	112,9	0
868	Компот из смеси фруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		18,08	10,82	55,59	459,04	54,77		24,35	15,59	75,08	627,4	83,86
	Полдник												
959	Какао с молоком	150	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3

415 сб.шк	Крендель сахарный	40						60					
			2,81	5,2	24,03	153,94	0		4,19	7,81	36,02	230,5	0
	ИТОГО:		5,45	7,33	38,91	241,54	0,98		7,33	10,37	53,87	335,6	1,3
	ВСЕГО за 10 день:		37,36	30,38	148,23	1030,76	59,34		48,41	40,75	193,42	1361,5	89,53
	ВСЕГО за 10 дней:		384,58	302,68	1444,56	10035,64	319,6		468,76	356,67	1852,71	13279,75	450,73
	ИТОГО за 1 день:		38,458	30,268	144,456	1003,564	31,96		46,876	35,667	185,271	1327,975	45,073
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		85	64	71	72			88	59	72	73	

Составлено на основании: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.

Меню составила технолог: _____ Е.А Лаврова