

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ «Детский сад №52 «Чебурашка»

Устенко Е.А.

» 20 19 год.

Десятидневное меню

для питания воспитанников дошкольных учреждений с 10 часовым пребыванием  
на летне-осенний период 2019г. по Новоалександровскому 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)	Витами н С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
<b>2-й завтрак</b>													
	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
<b>Обед</b>													
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
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
<b>Полдник</b>													
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
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		25,26	28,46	134,27	916,43	50,04		32,22	36,56	177,89	1208,3	63,06
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	<b>20/5</b>	1,65	3,6	8,45	42,4	0	<b>30/7</b>	2,47	5,16	12,6	118,2	0
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	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
	<b><u>2-й завтрак</u></b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<b><u>Обед</u></b>												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	<b>60</b>	0,56	0,08	2,38	9,8	7
187	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	<b>250</b>	1,9	5,51	9,15	92,5	51,15
513	Зразы рыбные рубленые	<b>60</b>	7,41	7,79	9,52	140,17	1,15	<b>80</b>	9,87	10,38	12,69	186,9	1,53
681	Каша (вязкая)- гарнир	<b>120</b>	3,7	3,62	19,63	124,2	0	<b>150</b>	4,63	4,53	24,54	155,25	0
759	Соус красный основной	<b>30</b>	0,21	1,21	2,40	21,96	1	<b>50</b>	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси фруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	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
	<b><u>Полдник</u></b>												
966	Кефир	<b>150</b>	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11	<b>180</b>	5,04	5,76	7,44	101,8	0,13
	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,5	125,1	0	<b>40</b>	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
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		28,02	31,5	133,3	938,93	44,27		37,85	43,35	183,79	1215,25	72,87
<b>3 день</b>													
	<b><u>Завтрак</u></b>												
461,46 2 2003	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	<b>100/5</b>	73	9,5	21,44	263,9	0,33	<b>120/6</b>	88	11,4	25,72	316,68	0,39
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	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
	<b><u>2-й завтрак</u></b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	<b><u>Обед</u></b>												
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>150</b>	1,69	1,42	13,16	71,3	5,5	<b>250</b>	2,82	2,37	21,93	118,83	9,17
643	Птица , тушенная в соусе	<b>40/40</b>	13,98	12,68	6,02	195,2	2,41	<b>60/60</b>	16,78	15,22	7,22	234,2	2,89
694	Картофельное пюре	<b>100</b>	2,18	4,46	5,63	110,58	17,17	<b>120</b>	2,61	5,35	18,75	132,7	20,6
	Напиток из груши	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6

	дички (шиповника)												
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		21,32	19,11	52,42	515,08	28,08		27,29	23,77	85,38	674,13	36,26
	<b>Полдник</b>												
878	Кисель из сока	<b>150</b>	2,88	0	25,42	116,0	1,01	<b>180</b>	3,45	0	30,3	139,2	1,2
415 сб.шк	Крендель сахарный	<b>40</b>	2,81	5,2	24,03	153,94	0	<b>60</b>	4,19	7,81	36,02	230,5	0
	ИТОГО:		5,69	5,2	49,45	269,94	1,01		7,64	7,81	66,32	369,7	1,2
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		100,42	33,83	143,99	1083,62	32,46		123,13	43,01	199,5	1463,71	41,5
<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	<b>200/7</b>	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	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
	<b>2-й завтрак</b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<b>Обед</b>												
71 2005г.	Овощи натуральные свежие	<b>30</b>	0,28	0,04	1,19	4,9	3,5	<b>60</b>	0,56	0,08	2,38	9,8	7
170	Борщ с картофелем и капустой	<b>150</b>	1,26	5,97	7,06	85	6,5	<b>250</b>	2,08	4,88	11,49	141,38	10,83
601	Плов из говядины	<b>33/100</b>	12,50	13,60	24,77	274,07	4,17	<b>40/120</b>	15,15	16,48	30,02	332,2	5,05
878	Кисель из сока	<b>150</b>	2,88	0	25,42	116,0	1,01	<b>180</b>	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,06	20,16	74,38	567,17	15,18		25,92	22,27	111,67	810,98	27,68
	<b>Полдник</b>												
959	Какао с молоком	<b>150</b>	2,64	2,13	14,88	87,6	0,98	<b>180</b>	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	<b>20/5/10</b>	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	<b>30/5/15</b>	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
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		35,6	34,2	159,12	1115,17	20,25		47,48	41,83	223,91	1553,98	34,04
<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
390	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	<b>150/5</b>	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	<b>200/7</b>	5,62	8,55	44,05	272,6	1,3

958	Кофейный напиток	<b>150</b>	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49	180	1,55	1,28	16,22	80,6	0,65
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	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
	<b><u>2-й завтрак</u></b>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	<b>50</b>	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	<b>75</b>	0,3	0,3	6,47	29,7	9,75
	<b><u>Обед</u></b>												
204	Суп картофельный с крупой	<b>150</b>	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	<b>250</b>	3,12	2,87	23,28	130,83	10,85
1007	Пельмени «Сибирские» отварные с маслом	<b>120/4/5</b>	10,02	16,72	24,81	316	0,06	<b>150/6/5</b>	12,52	20,9	31,01	359	0,07
868	Компот из смеси фруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	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
	<b><u>Полдник</u></b>												
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,5	125,1	0	<b>40</b>	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		2,25	3,54	22,5	125,1	0	<b>40</b>	3	4,72	29,96	166,8	0
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		25,2	30,19	163,09	1076,6	17,84		34,01	39,86	217,83	1402,53	26,58
<b>6 день</b>													
	<b><u>Завтрак</u></b>												
438	Омлет натуральный	<b>60/3</b>	5,93	9,4	0,35	115,9	0,22	<b>80/4</b>	7,85	13,4	0,47	154,1	0,31
50	Икра кабачковая	<b>40</b>	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8	<b>60</b>	0,6	2,4	2,58	33	4,2
943	Чай с сахаром	<b>150/9</b>	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	<b>180/11</b>	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>30</b>	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
	<b><u>2-й завтрак</u></b>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	<b>150</b>	0,33	0	11,67	50,8	3,0	<b>180</b>	0,4	0	14,0	61,0	3,6
197	Рассольник петербургский	<b>150</b>	1,88	2,75	8,93	119,5	8,63	<b>250</b>	2,5	3,67	11,91	159,3	11,53
417	Макаронные изделия отварные	<b>60</b>	2,14	1,71	13,7	80,64	0	<b>80</b>	3,0	2,39	19,19	112,9	0
608	Котлета, шницель говяжья	<b>50</b>	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	<b>70</b>	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
355, 2011.	Соус сметанный с томатом	<b>30</b>	0,22	1,21	2,4	21,96	0,01	<b>50</b>	0,36	2,02	4,0	36,6	0,02
868	Компот из смеси фруктов	<b>150</b>	0,32	0	15,63	86,7	0,3	<b>180</b>	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0	<b>20</b>	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,28	7,54	40,2	0	<b>40</b>	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





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
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		44,59	23,06	147,07	918,2	33,48		33,45	30,8	198,49	1245,4	48,11
<b>10 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>2-й завтрак</b>												
	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
	<b>Полдник</b>												
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	2,81	5,2	24,03	153,94	0	60	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
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		37,36	30,38	148,23	1030,76	59,34		48,41	40,75	193,42	1361,5	89,53
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>		384,58	302,68	1444,56	10035,64	319,6		468,76	356,67	1852,71	13279,75	450,73
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>		38,458	30,268	144,456	1003,564	31,96		46,876	35,667	185,271	1327,975	45,073
	<b>Содержание Б, Ж, У в % от калорийности</b>		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:  Кольцова В.В.