



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ «Детский сад №52 «Чебурашка»

Устенко Е.А.

» 20 19 год.

Приказ №19 от 01.04.2019г.

Десятидневное меню

для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием на зимне - весенний период 2018-2019 г. Новоалександровского муниципального района

№№ рецепту р	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Ранний (от 1 до 3 лет)					Дошкольный (от 3 до 7 лет)					Витами н С (мг)
			Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С (мг)	Пищевые вещества (г)			Энерге тически я ценнос ть (ккал)		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
1 день													
Завтрак													
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
424	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,3	63,0	0	1 шт./40	0	0	0	0	0
536 2003	-сосиски «Говяжки» искусст.оболочки мясной продукт катА	0	0	0	0	0	0	1шт/48	7	7,25	0	120	11,45
708	Капуста тушеная	1/50	1,27	1,82	5,39	44,3	29,68	1/80	2,03	2,91	8,62	70,88	47,48
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:		9,65	8,88	33,34	254,05	2,59		11,41	10,31	43,94	319,1	3,45
2-й завтрак													
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0	180	0,9	0	16,4	68,4	3,6
Обед													
табл.32 2003г.	Овощи солёные консервированные	30	0,24	0	0,9	4,8	1,5	40	0,32	0	1,2	6,4	2
204	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,87	1,72	14,03	78,5	6,51	200	2,51	2,3	18,63	104,6	8,68

966	Кефир	120	3,4	3,8	5	68	0,09	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,4
	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		26,5	25,14	122,2	875,17	37,05		34,37	31,8	155,18	1127,2	49,09
	ВСЕГО за 2 день:		61,56	59,7	253,65	1444,29	123,79		80,47	68,6	326,61	2517,05	161,78
3 день													
	<u>Завтрак</u>												
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	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:		8,72	11,06	62,67	393,6	1,47		12,04	15,4	85,47	541,9	1,95
	<u>2-й завтрак</u>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0	180	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	<u>Обед</u>												
712	Свекла, тушенная в сметанном соусе	50	0,91	0,54	5,62	29,2	10,2	60	1,09	0,69	6,72	34,2	12,2
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	0,99	4,74	10,47	63,48	4,40	200	1,32	6,32	13,96	84,64	5,87
643	Птица, тушенная в соусе	40/40	12,91	9,71	0	139	0	60/60	15,49	11,65	0	166,8	0
694	Пюре картофельное	80	1,74	3,57	12,5	88,47	13,73	100	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17
868	Компот из смеси сухофруктов	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:		20,01	19,11	60,16	494,05	28,63		25,18	23,95	76,55	627,72	35,6
	<u>Полдник</u>												
965	Молоко кипяченое (3,2%)	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34
415 2005г	Крендель сахарный	40	1,66	1,43	18,9	94,8	0,06	60	2,49	2,15	28,35	142,2	0,09
	ИТОГО:		46,03	44,45	146,27	1172,9	59,27		58,07	55,81	189,91	1505,64	73,63
	ВСЕГО за 3 день:		42,75	91,74	333,98	3250,66	92,98		119,05	114,19	422,23	4182,29	115,46
4 день													
	<u>Завтрак</u>												
3	Хлеб пшеничный с маслом и	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

206	Суп картофельный с горохом	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	200	2,24	4,14	19,82	125,5	8,6
1007	Пельмени «Сибирские» (п/ф промышленного производства) отварные с маслом сливочным	120/4	10,02	16,72	24,81	316	0,06	150/5	12,52	20,9	31,01	395,0	0,07
868	Компот из смеси сухофруктов	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:		15,11	20,39	71,93	584,2	6,81		19,86	25,87	91,07	752	9,03
	Полдник												
965	Молоко кипяченое (3,2%)	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,8	0	30/5	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО:		9,22	7,53	23,38	215,3	1,05		13,04	10,57	30,55	296,7	1,41
	ВСЕГО за 5 день:		34,79	38,9	189,62	1349,48	16,52		46,68	51,03	239,8	1749,2	21,44
	6 день												
	Завтрак												
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
438	Омлет натуральный	60/2	5,93	9,4	0,35	115,9	0,22	80/3	7,85	13,4	0,47	154,1	0,31
50	Икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8	50	0,4	2,0	2,15	27,5	3,5
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:		14,53	16,69	27,98	347,3	3,13		20,65	23,85	38,96	485,9	3,97
	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												
табл.32 2003г.	Овощи солёные консервированные	30	0,24	0	0,9	4,8	1,5	40	0,32	0	1,2	6,4	2
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	200	1,66	6,9	9,24	113,1	8,67
626 2003г.	Запеканка картофельная с мясом	40/154/4	23,26	21,16	31,87	409,9	38,4	50/193/5	29,08	26,46	39,84	512,4	48,1
759	Соус красный основной	30	0,21	1,21	2,40	21,96	0	50	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси сухофруктов	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:		28,43	28,89	73,8	695,56	46,7		36,52	36,21	94,52	900	60,73
	Полдник												
1020 2003г.	Оладьи со сметаной	40/7	2,54	2,24	20,91	125,7	0	60/10	3,81	3,36	31,37	187,9	0

959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО:		5,16	4,37	35,79	213,3	0,98		6,95	5,92	49,22	293	1,3
	ВСЕГО за 6 день:		51,75	54,42	170,66	1432,16	58,33		68,73	71,91	225,49	1906	77,1
7 день													
	Завтрак												
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
236	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	150	3,49	3,43	8,03	81,2	0,98	200	4,13	4,56	12,71	108,2	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
	ИТОГО:		5,22	7,05	25,51	197	1,02		6,7	9,75	36,35	268,6	1,35
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0	180	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	Обед												
126	Икра свекольная	30	0,5	1,1	3	28	3,0	50	0,8	1,6	1,8	46,6	5,0
204	Суп картофельный с крупой	150	1,88	2,75	8,93	119,5	8,63	200	2,5	3,67	11,91	159,3	11,51
688	Макароны отварные	60	2,14	1,71	13,7	80,64	0	80	3,0	2,39	19,19	112,9	0
619	Тефтели мясные (мясо говядина)	50/45	7,06	8,72	6,27	150,1	0,34	75/70	9,41	11,62	8,36	200,2	0,47
868	Компот из смеси сухофруктов	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:		15,04	14,83	63,47	552,14	12,27		20,81	20,11	81,5	750,5	17,34
	Полдник												
	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0	180	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	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:		7,78	6,37	22,02	193	0,56		11,45	9,29	28,92	272,2	0,76
	ВСЕГО за 7 день:		28,79	53	229,47	1797,74	37,09		53,06	27,05	283,84	2397,51	46,89
8 день													
	Завтрак												
1015	Вареники с картофелем (полуфабрикат) отварные, с маслом сливочным	120/5	5,04	10,40	55,56	260,02	9,66	150/7	6,29	13,30	69,42	324,84	12,01
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	10,42	64,57	294,72	9,7		6,39	13,33	80,46	367,04	12,06
	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	9,7	9,75

	Обед												
табл.32 2003г.	Овощи солёные консервированные	30	0,24	0	0,9	4,8	1,5	40	0,32	0	1,2	6,4	2
208	Суп картофельный с макаронными	150	1,69	1,42	13,16	71,3	5,5	200	2,25	1,89	17,45	95,2	7,33
642 2003г.	Рагу из птицы	42/100	15,64	13,61	15,10	240,31	14,80	50/120	18,72	16,29	18,08	287,70	17,72
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:		23,35	15,58	69,62	514,81	21,31		29,1	19,01	89,31	649,5	26,25
	Полдник												
966	Кефир	120	3,4	3,8	5	68	0,09	150	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11
1026	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		52,59	38,5	167,64	1227,52	44,21		65,72	47,54	215,98	1557	54,61
	ВСЕГО за 8 день:		87,23	71,21	355,83	2338,75	82,74		109,63	89,17	459,91	2968,54	104,02
9 день													
	Завтрак												
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
235	Суп молочный с крупой	150	3,39	3,03	12,63	111,6	0,98	200	4,52	4,03	16,81	148,1	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
	ИТОГО:		5,12	6,65	30,11	227,4	1,02		7,09	9,22	40,45	308,5	1,35
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0	180	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	Обед												
табл.32 2003	Овощи солёные консервированные	30	0,24	0	0,9	4,8	1,5	50	0,4	0	1,5	8,0	2,5
206	Суп картофельный с горохом	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	200	2,24	4,14	19,82	125,5	8,6
582	Печень по-строгановски	40/40	11,032	5,424	3,296	144,56	20,28	50/50	13,79	6,78	4,12	180,7	25,35
681	Каша (вязкая) гарнир	70	1,80	2,14	11,46	72,63	0	80	2,06	2,42	13,10	83	0
868	Компот из смеси сухофруктов	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:		18,162	11,234	62,776	490,19	28,53		23,59	14,17	78,78	628,7	36,81
	Полдник												
965	Молоко кипяченое (3,2%)	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34

424 2005г	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	10,27	26,65	226,9	1,95		8,58	13,96	37,58	312,6	2,34
	ВСЕГО за 9 день:		38,574	36,834	177,188	1276,41	65,15		50,55	48,37	225,07	1655,7	76,45
10 день													
	<u>Завтрак</u>												
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
393	Запеканка рисовая из творога с соусом	120/50	14,78	13,51	34,25	256,9	0,12	150/70	18,475	16,88	42,8125	205,52	0,15
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:		5,17	3,72	25,44	162,9	1,02		6,63	5	36,35	220,9	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	9,7	9,75
	<u>Обед</u>												
табл.32 2003	Овощи солёные консервированные	30	0,24	0	0,9	4,8	1,5	50	0,4	0	1,5	8,0	2,5
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	200	1,5	4,14	7,32	74,0	40,92
637	Птица отварная	60	15,49	11,65	0	166,8	0	80	20,65	15,63	0	224,4	0
417	Макаронные изделия отварные	60	1,55	1,84	9,83	62,25	0	80	2,06	2,42	13,10	83	0
759	Соус красный основной	30	0,21	1,21	2,40	21,96	0	50	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси сухофруктов	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:		18,162	11,234	62,776	490,19	28,53		23,59	14,17	78,78	628,7	36,81
	<u>Полдник</u>												
	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0	180	0,9	0	16,4	68,4	3,6
415 2005г	Крендель сахарный	40	2,81	5,2	24,03	153,9	0	60	4,19	7,81	26,02	230,5	0
	ИТОГО		6,61	10,27	26,65	226,9	1,95		8,58	13,96	37,58	312,6	2,34
	ИТОГО:		16,46	13,8	51,66	338,6	0,16		20,975	17,32	66,4525	318,22	0,2
	ВСЕГО за 10 день:		47,58	44,6	132,07	1264,91	43,17		63,135	60,22	217,853	1552,92	60,28
	ВСЕГО за 10 день:		464,53	529,42	2226,92	16739,2	541		682,00	622,68	2854,83	21860	776,18
	ИТОГО за 1 день:		46,453	52,942	222,692	1673,92	54,1		68,200	62,268	285,483	2186	77,618
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		79	90	101	102	0		93	90	104	105	0

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 составил : _____