|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждаю:  заведующая МБДОУ  " Детский сад "Колобок" ст. Зеленчукская"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Миронычева З.Д. | | | | | | | |
|
|
| Основное 10-дневное | | | | | | | |
|
| меню для питания | | | | | | | |
| детей дошкольно возраста | | | | | | | |
| МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "Колобок" ст. Зеленчукская | | | | | | | |
| **I день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| 101 | **Завтрак**  Суп молочный пшеничный | 200 | 9,4 | 6 | 18,6 | 146,8 |  |
| 411 | Чай сладкий | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 40 |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,6 | 14,6 | 136 |  |
|  | **Итого:** | 420 | 12 | 13,6 | 43,4 | 323 |  |
| 418 | **2 завтрак**Напиток фруктовый | 200 | - | - | 18,2 | 76 |  |
| 69 | **0бед**  Борщ с фасолью , картофелем | 200 | 2,8 | 8,2 | 11,6 | 95 |  |
| 322 | Котлеты из курицы в соусе | 80/50 | 24,5 | 16 | 17 | 263 |  |
| 179 | Каша пшеничная | 150 | 6,5 | 4,4 | 40 | 225 |  |
| 394 | Компот из с/х фруктов | 180 | 0,36 | 0,1 | 31,7 | 131 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,8 | 0,7 | 29 | 140 |  |
|  | **Итого:** | 720 | 38,96 | 30 | 129,6 | 854 |  |
| 230 | **Уплат .полдник**  Омлет с сыром | 200 | 6,9 | 7 | 11,5 | 111,5 |  |
| 10 | Какао | 180 | 5,5 | 2,5 | 14,4 | 91 |  |
|  | хлеб | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,3 | 93,3 |  |
|  | **Итого:** | 305 | 18 | 18,8 | 35 | 368 |  |
|  | **Итого за I день:** | 1645 | 69 | 63 | 226 | 1621 |  |
| **II день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | Б | Ж | У | 132 |  |
| 101 | **Завтрак**  Суп молочный рисовый | 200 | 8,8 | 5,2 | 16,8 | 142,2 |  |
| 411 | Чай сладкий | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 40 |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,6 | 14,6 | 136 |  |
|  | **Итого:** | 440 | 11,4 | 13 | 441,6 | 308 |  |
| 420 | **2 завтрак**Кисло-молочный | 180 | 10,5 | 2,5 | 7,6 | 92 |  |
|  | **0бед**  Суп картофельный с крупой | 200 | 2,1 | 4,4 | 14,5 | 83,6 |  |
| 293 | Гуляш из мяса | 80 | 20,6 | 16,3 | 5,2 | 250 |  |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 5,8 | 27,2 | 152,5 |  |
|  | Салат овощной | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,4 | 53,7 |  |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,1 | 25 | 102 |  |
|  | Хлеб | 60 | 4,8 | 0,7 | 29 | 140 |  |
|  | **Итого:** | 730 | 32,2 | 30,4 | 113 | 811 |  |
| 252 | **Уплат .полдник**  Суп рыбный на консерве | 200 | 6,8 | 6,8 | 11,5 | 134 |  |
| 369 | Соус молочный сладкий | 50 | 1,7 | 2,3 | 6,6 | 50,8 |  |
| 414 | Кофейный напиток | 180 | 5,5 | 2,5 | 14,4 | 91 |  |
|  | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,3 | 93,3 |  |
|  | **Итого:** | 420 | 15,5 | 9,8 | 45,2 | 318,3 |  |
|  | **Итого за II день** | 1770 | 69,6 | 55,7 | 207,4 | 1529 |  |
| **III день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  | |
| 101 | **Завтрак**  Суп молочный пшеничный | 200 | 9,4 | 6 | 18,6 | 147 |  | |
| 411 | Чай сладкий | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,6 | 14,6 | 136 |  | |
|  | **Итого** | 440 | 12 | 13,6 | 43,2 | 323 |  | |
| 418 | **2 завтрак**Фруктовый напиток | 200 | - | - | 18,2 | 76 |  | |
| 63 | **0бед**  Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,7 | 1.4 | 18,9 | 107 |  | |
| 292 | Жаркое по- домашнему | 220 | 52 | 8,0 | 22 | 265 |  | |
| 10 | зеленый горошек | 60 | 1,8 | 6,3 | 3,8 | 50 |  | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,1 | 31,7 | 131 |  | |
|  | Хлеб | 60 | 4,8 | 0,7 | 29 | 140 |  | |
|  | **Итого:** | 720 | 64,7 | 16,5 | 105,4 | 693 |  | |
| 226 | **Уплат .полдник**  Лапшевник с творогом | 205 | 30 | 18 | 42 | 373 |  | |
| 10 | Какао | 180 | 5,5 | 2,5 | 14,4 | 91 |  | |
|  | **Итого:** | 385 | 35,5 | 20,5 | 56,4 | 464 |  | |
|  | **Итого за III день**: | 1745 | 112 | 51 | 226 | 1556 |  | |
| **IV день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  | |
| 101 | **Завтрак**  Суп молочный гречневый | 200 | 10 | 6 | 17 | 142 |  | |
| 411 | Чай сладкий | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,6 | 14,6 | 136 |  | |
|  | **Итого:** | 420 | 13,23 | 10,5 | 47 | 339 |  | |
| 386 | **2 завтрак**Яблоко | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44 |  | |
| 69 | **0бед**  Борщ с фасолью , картофелем | 200 | 2,8 | 8,2 | 11,6 | 94,6 |  | |
| 318 | Птица тушеная в соусе | 80/40 | 28 | 13 | 3,5 | 187 |  | |
| 218 | Макароны отварные | 150 | 6,3 | 1,8 | 34,5 | 172 |  | |
| 12 | Кукуруза | 60 | 1,8 | 3,7 | 4,5 | 62 |  | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,1 | 31,7 | 131 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,8 | 0,7 | 29 | 140 |  | |
|  | **Итого:** | 770 | 44 | 275 | 115 | 786,6 |  | |
| 136 | **Уплат .полдник**  Отварной картофель | 155 | 3 | 4,8 | 24 | 146 |  | |
| 430 | Сельдь с луком | 75 | 25,5 | 6,3 | - | 108 |  | |
| 419 | Кофейный напиток | 180 | 5,5 | 2,5 | 14,4 | 91 |  | |
|  | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,3 | 93,3 |  | |
|  | **Итого:** | 450 | 37 | 14 | 58 | 438 |  | |
|  | Итого за IV день: | 1740 | 94,8 | 52 | 230 | 1608 |  | |
| **V день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |  |  | |
| 199 | **Завтрак**  Суп молочный пшеничный | 200 | 4,6 | 6,2 | 26,3 | 168 |  | |
| 411 | Чай сладкий | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,6 | 14,6 | 136 |  | |
|  | **Итого** | 420 | 7,2 | 14,1 | 51 | 345 |  | |
| 418 | **2 завтрак**Фруктовый напиток | 200 | 2,1 | - | 25,4 | 95 |  | |
| 91 | **0бед**  Суп рыбный на консерве | 200 | 6,9 | 7 | 11,5 | 111,5 |  | |
| 321 | Плов рисовый с птицей | 210 | 39,3 | 20,2 | 35,7 | 406 |  | |
|  | Салат из свежих овощей | 50 | 0,4 | 3,4 | 1,2 | 33,7 |  | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,04 | 25 | 102 |  | |
|  | Хлеб | 60 | 4,8 | 0,7 | 29 | 140 |  | |
|  | **Итого**: | 710 | 51,8 | 31,3 | 102,4 | 793,2 |  | |
| 457 | **Уплат .полдник**  Булка сдобная с сыром | 120/20 | 14,6 | 23,8 | 66,6 | 456 |  | |
| 419 | Молоко кипяченное | 200 | 10,4 | 5,0 | 9,1 | 102 |  | |
|  | **Итого:** | 340 | 25 | 28,8 | 75,7 | 558 |  | |
|  | **Итого за V день:** | 1670 | 86,1 | 74,2 | 254,5 | 1791 |  | |
| **VI день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  | |
| 101 | **Завтрак**  Суп молочный пшенный | 200 | 9,4 | 6 | 18,6 | 147 |  | |
| 411 | Чай сладкий | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,1 | 4,5 | 19,9 | 156 |  | |
|  | **Итого** | 420 | 12,6 | 10,5 | 48,7 | 344 |  | |
| 418 | **2 завтрак**Напиток фруктовый | 200 | 2,1 | 0 | 25,4 | 95 |  | |
| 69 | **0бед**  Борщ с фасолью , картофелем | 200 | 2,8 | 8,2 | 11,6 | 94,6 |  | |
| 322 | Котлеты из птицы | 80/50 | 22 | 13 | 12,6 | 212 |  | |
| 330 | Каша пшеничная | 150 | 6,4 | 5,3 | 39,2 | 223,5 |  | |
| 10 | Горошек зеленый с т/о | 60 | 1,8 | 6,3 | 3,8 | 50,4 |  | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,1 | 31,7 | 131 |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,7 | 29 | 140 |  | |
|  | **Итого:** | 780 | 38,2 | 33,6 | 128,2 | 851 |  | |
| 427 | **Уплат. полдник**  Бличики | 120 | 10,4 | 23,2 | 30,8 | 334,4 |  | |
| 430 | Сгущенное молоко | 50 | 4,6 | 2,8 | 20,2 | 111 |  | |
| 419 | Молоко кипяченное | 200 | 10,4 | 5,0 | 9,1 | 102 |  | |
|  | **Итого:** | 370 | 25,4 | 30,9 | 60,1 | 547 |  | |
|  | **Итого за VI день:** | 1770 | 78,3 | 75 | 262,4 | 1837 |  | |
| **VII день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  | |
| 101 | **Завтрак**  Суп молочный рисовый | 200 | 10 | 6 | 17,1 | 142 |  | |
| 411 | Чай сладкий | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,1 | 4,5 | 19,9 | 154 |  | |
|  | **Итого:** | 420 | 13,2 | 10,5 | 47,2 | 339 |  | |
|  | **2 завтрак**кисло-молочный | 200 | 10,5 | 2,5 | 7,6 | 92 |  | |
| 86 | **0бед**  Суп из крупы | 200 | 1,7 | 4,6 | 14,4 | 73,2 |  | |
| 293 | Гуляш из мяса в соусе | 80/50 | 40 | 16,3 | 5,2 | 250 |  | |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 3,8 | 5,4 | 20,7 | 139 |  | |
| 21 | Салат из св. овощей | 60 | 0,5 | 6,4 | 1,6 | 53,7 |  | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,1 | 31,7 | 131 |  | |
|  | Хлеб | 60 | 4,8 | 0,7 | 9,9 | 140 |  | |
|  | **Итого:** | 790 | 49,5 | 33,5 | 102,9 | 787 |  | |
| 95 | **Уплат. полдник**  Суп рыбный на консерве | 200 | 6,8 | 6,8 | 11,5 | 134 |  | |
| 414 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 5,5 | 2,5 | 14,4 | 91 |  | |
|  | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,3 | 93 |  | |
|  | **Итого:** | 420 | 15,5 | 9,8 | 45,2 | 318 |  | |
|  | **Итого за VII день:** | 1830 | 88,7 | 58,8 | 203 | 1536 |  | |
| **VIII день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  | |
| 99 | **Завтрак**  Суп молочный манный | 200 | 9,8 | 5,2 | 6,1 | 132 |  | |
| 411 | Чай сладкий | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |  | |
|  | Печенье с маслом | 30/10 | 3,1 | 4,5 | 19,9 | 156 |  | |
|  | **Итого:** | 420 | 13 | 9,7 | 46,2 | 329 |  | |
| 386 | **2 завтрак** Яблоко | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44 |  | |
| 63 | **0бед**  Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,5 | 7,8 | 10,2 | 82 |  | |
| 304 | Тефтели с рисом из мяса в соусе №372 | 80/80 | 20 | 12,5 | 13,8 | 212 |  | |
|  | Кукуруза | 150 | 4,8 | 20,5 | 13,4 | 165,6 |  | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0,1 | 32 | 131 |  | |
|  | Хлеб | 60 | 4,8 | 0,7 | 29 | 140 |  | |
|  | **Итого:** | 750 | 31,5 | 41,6 | 98,4 | 730,5 |  | |
|  | **Уплат. полдник** | 85 | 18,3 | 15,8 | 1,4 | 184 |  | |
| Омлет с сыром |  | |
|  | Какао | 200 | 5,5 | 2,5 | 14,4 | 91 |  | |
|  | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,5 | 19,3 | 93,3 |
|  | **Итого**: | 325 | 27 | 19 | 35,1 | 368 |  | |
|  | **Итого за VIII день:** | 1595 | 72 | 70,3 | 190 | 1471 |  | |
| **IX день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  | |
| 99 | **Завтрак**  Суп молочный геркулесовый | 200 | 9,9 | 34,5 | 17,9 | 149 |  | |
| 411 | Чай сладкий | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,1 | 4,5 | 19,9 | 156 |  | |
|  | **Итого:** | 420 | 13,01 | 39 | 48 | 346 |  | |
|  | **2 завтрак** Фруктовый напиток | 200 | - | - | 18,2 | 76 |  | |
| 63 | **0бед**  Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 7,8 | 6,8 | 67,8 |  | |
| 271 | Котлеты рыбные в соусе №373 | 80/60 | 24,5 | 7,3 | 12,1 | 165 |  | |
| 332 | Рисовая каша | 150 | 4,2 | 6,5 | 40,8 | 233 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,04 | 25 | 102 |  | |
|  | Хлеб | 60 | 4,8 | 0,7 | 9,9 | 140 |  | |
|  | **Итого:** | 730 | 31 | 22,3 | 113,7 | 708 |  | |
| 243 | **Уплат. Полдник**  Ленивые вареники | 200 | 64,4 | 16,6 | 32,8 | 412 |  | |
| 401 | Кисель фруктовый | 180 | 0,08 | - | 20 | 80 |  | |
|  | **Итого:** | 380 | 64,5 | 16,6 | 52,8 | 492 |  | |
|  | **Итого IX за день:** | 1730 | 108,6 | 78 | 233 | 1622 |  | |
| **X день** | | | | | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |
| **наименование** | **порции** |  |
| **блюда** |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  | |
| 101 | **Завтрак**  Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 9,7 | 5,5 | 18,8 | 145 |  | |
| 411 | Чай сладкий | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,1 | 4,5 | 19,9 | 156 |  | |
|  | **Итого:** | 420 | 12,9 | 10 | 48,9 | 342 |  | |
|  | **2 завтрак** Фрукты свежие | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44 |  | |
| 91 | **0бед**  Суп с клёцками | 200 | 1,9 | 4,8 | 9,7 | 170 |  | |
| 354  317 | Капуста тушенная с  птицей | 80/150 | 39,5 | 24,4 | 15,7 | 320 |  | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,04 | 25 | 102 |  | |
|  | Хлеб | 60 | 4,8 | 0,7 | 9,9 | 140 |  | |
|  | **Итого:** | 670 | 46,6 | 29,9 | 79,4 | 732 |  | |
| 227 | **Уплат. Полдник**  Варенное яйцо | 40 | 10 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | |
| 57 | Кабачковая икра | 80 | 0,7 | 3 | 4,6 | 47 |  | |
| 414 | Кофейный напиток | 180 | 5,5 | 2,5 | 14,4 | 91 |  | |
|  | Хлеб с сыром | 40/30 | 12 | 9 | 19 | 180 |  | |
|  | **Итого:** | 370 | 28,2 | 19,1 | 38,3 | 381 |  | |
|  | **Итого X за день:** | 1560 | 88,1 | 59 | 176,4 | 1499 |  | |
|  | **Итого за 10 дней** | 1706 | 86,7 | 63,7 | 221 | 1607 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
| При составлении примерного меню использован сборник рецептур блюд и | | | | | | |  |
| кулинарных изделий для для питания детей в дошкольных организациях | | | | | | |  |
| Сборник технических нормативов / под ред. М.П. Могильного и В.А. | | | | | | |  |
| Тутельяна/ год издания 2016г | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |