



Примерное десятидневное меню
для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10 часовым пребыванием
на зимнее - весенний период 2015-2016 г. Новоалександровского муниципального района

№№ 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)	Витам ин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день													
	<u>Завтрак</u>												
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
681	Каша пшеничная гарнир	60	1,55	1,84	9,83	62,25	0	80	2,06	2,42	13,10	83	0
50	Икра кабачковая	30	0,24	1,2	1,29	16,5	2,1	40	0,32	1,6	1,72	22,0	2,8
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:		9,65	8,88	33,34	254,05	2,59		11,41	10,31	43,94	319,1	3,45
	<u>2-й завтрак</u>												
	Сок фруктовый (рекомендуемый)	120	0,75	0	17,3	70,5	3,0	150	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	<u>Обед</u>												
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
608	Шницель говяжий	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
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
708	Капуста тушеная	40	1,54	1,6	6,52	53,54	35,91	50	1,92	2,00	8,15	66,93	44,89

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:		16,62	15,81	70,49	539,24	54,43		22,83	20,93	90,19	711,44	64,43
	Полдник												
424 2005 г	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	Напиток из груши дички (шиповника)	150	0,33	0	11,67	50,8	3,0	180	0,4	0	14,0	61,0	3,6
	ИТОГО:		2,59	5,47	31,27	187,7	3		3,76	8,2	43,12	265,6	3,6
	ВСЕГО за 1 день:		29,61	30,16	152,4	1051,49	63,02		38,9	39,44	193,65	1364,54	75,08
2 день													
	Завтрак												
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
	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
	ИТОГО:		5,22	7,05	25,51	197	1,02		6,7	9,75	36,35	268,6	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	9,7	9,75
	Обед												
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
601	Плов из говядины	33/100	12,50	13,60	24,77	274,07	4,17	40/120	15,15	16,48	30,02	332,2	5,05
табл. 32 2003 г.	Овощи солёные консервированные	30	0,24	0	0,9	4,8	1,5	40	0,32	0	1,2	6,4	2
	ИТОГО:												
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

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 со сметаной	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												
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
	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:		30,42	32,66	148,33	1114,6	15,5		40,96	42,45	184,71	1434,4	20,09
6 день													
	Завтрак												
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:		7,93	11,29	19,48	219,6	3,06		10,75	15,84	26,26	294,3	3,86
	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												
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	40/120	11,62	10,74	28,6	256,4	22,78	50/150	14,53	13,43	35,76	320,5	28,48
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:		16,34	17,26	67,23	515,3	29,58		21,29	21,16	85,24	665,1	37,51
	Полдник												
1020 2003г.	Оладьи с молоком сгущенным	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:		29,63	33,12	126,81	968	40,12		39,29	43,22	167,19	1282,1	52,42
7 день													
	Завтрак												
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
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,17	3,72	25,44	162,9	1,02		6,63	5	36,35	220,9	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												
197	Рассольник петербургский	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
620	Фрикадельки мясные в соусе	45/50	7,06	8,72	6,27	150,1	0,34	60/70	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:		14,54	13,73	60,47	524,14	9,27		20,01	18,51	79,7	703,9	12,34
	Полдник												
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 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:		28,24	32,82	125,23	950,54	13,85		38,99	32,8	161,37	1197	18,05
8 день													
	Завтрак												
461 2003г.	Вареника ленивые отварные с маслом	80/4	5,86	7,6	17,15	211,12	0,26	100/5	7,33	9,5	21,44	263,9	0,33
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:		5,94	7,62	26,16	245,82	0,3		7,43	9,53	32,48	306,1	0,38
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75

	(рекомендуемый)												
	Обед												
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:		3	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ВСЕГО за 8 день:		31,74	31,74	128,79	990,33	28,22		44,87	39,32	165,66	1233,9	36,51
9 день													
	Завтрак												
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
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		5,07	3,32	30,04	193,3	1,02		7,02	4,47	40,45	260,8	1,35
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	120	0,75	0	17,3	70,5	3,0	150	0,9	0	16,4	68,4	3,6
	(рекомендуемый)												
	Обед												
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
627	Макаронник с печенью	40/100	16,76	10,92	29,55	298,2	20,41	50/120	20,11	12,37	32,8	332,1	25,92
798	Соус сметанный	30	0,22	1,21	2,4	21,96	0,01	30	0,22	1,21	2,4	21,96	0,01
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
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:		22,31	15,8	79,97	593,16	28,67		28,07	18,55	96,76	719,06	37,39
	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 2005г	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0

	ИТОГО:		2,59	5,47	31,27	187,7	3		3,76	8,2	43,12	265,6	3,6
	ВСЕГО за 9 день:		30,72	24,59	158,58	1044,7	35,69		39,75	31,22	99,97	1313,86	45,94
10 день													
	Завтрак												
392	Запеканка манная со сгущенным молоком	90/10	2,12	2,48	20,1	112,0	0	110/15	4,43	3,03	25,6	137	0
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:		2,85	2,69	26,92	140,34	0,49		3,67	3,76	36,32	192,6	0,65
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	75	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	(рекомендуемый)												
	Обед												
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
252	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	100(50/50)	1,41	5,0	5,97	74,1	0,04	140(70/70)	1,98	9,0	8,22	103,7	0,06
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:		7,86	10,79	54,89	376,03	31,03		10,64	16,12	68,88	492,2	41,34
	Полдник												
	Напиток из груши дички	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:		3,56	5,2	41,33	224,4	3		5,09	7,81	42,42	298,9	3,6
	ВСЕГО за 10 день:		14,47	18,88	127,45	690,07	41,02		19,7	27,99	154,09	925	55,34
	ВСЕГО за 10 день		268,73	287,17	1374,5	9525,91	365,52		367,97	358,42	1647,32	12245,55	471,1
	ИТОГО за 1 день:		26,873	28,717	137,445	952,591	36,552		36,797	35,842	164,732	1224,555	47,11
	Содержание Б, Ж, У в % от калорийности		61	61	67	68			68	60	63	67	

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, 201 г. (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