

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с «Белочка»
_____ /Туржанская Е.В./

**Меню приготавливаемых блюд
с 11-часовым режимом пребывания
(с уплотненным полдником)
МБДОУ д/с «Белочка»**

Составлено по: 1) Сборник рецептов на продукцию питания детей в ДОО
«СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ» Могильный М.П., Тутельян В. А. 2015
2) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДДОУ Пермь, 2001 г. (ч. 1, ч. 2)

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл							
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	205	5.12	6.62	32.61	210.13	98(2)
	Хлеб пшеничный / сыр	30/12	7.12	8.02	19.39	178	7
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	416
Итого за завтрак		447	15.91	17.83	67.82	495.13	
2-й завтрак	Сок	150	0.75	---	15.15	64	418
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	---	15.15	64	418
Обед	Суп рыбный	200	11.33	9.73	5.33	154.2	41(2)
	Запеканка картофельная с печенью, соус	170/20	10.18	6.25	27.33	206	308/373
	Салат из свежих помидоров /капуста тушеная	50	0.5	5.08	2.3	56.96	18(2)/143
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	394
	Хлеб ржаной	60	5.4	1.98	28.8	155.4	
Итого за обед		680	27.81	23.06	88.75	674.26	
Упл.полдник	Блины с вареньем	150/15	8.00	5.66	52.50	292.88	265(2)
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	412
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за полдник		445	8.52	6.08	72.5	377.88	
Итого за 1 день		1722	52.99	46.97	244.22	1622.28	
День 2							
Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл							

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	205	6.20	8.05	31.09	222.02	90(2)
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
Итого за завтрак		425	11.5	18.01	60.07	449.02	
2-й завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за 2-й завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.31	81	83
	Гуляш из отварной говядины	80/20	12.85	10.34	3.3	157.5	293
	Каша гречневая	150	8.6	2.3	38.2	244	330
	Салат из свежих огурцов/из моркови с курагой	50	0.38	3.04	1.19	33.65	13/43
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	394
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.96	14.7	79.5	
	Хлеб ржаной	30	2.7	0.99	14.4	77.7	
Итого за обед		740	29.5	19.91	110.09	775.05	
Упл.полдник	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	220
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.96	14.7	79.5	
Итого за полдник		410	13.93	11.26	56.47	383.5	
Итого за 2 день		1675	55.33	49.58	236.43	1651.57	
День 3							
Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5.58	6.12	19.73	156.08	44(2)
	Хлеб пшеничный / сыр	30/12	7.12	8.02	19.39	178	7
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	413
Итого за		422	15.37	16.48	53.43	423.08	

завтрак							
2-й завтрак	Сок	150	0.75	---	15.15	64	418
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	---	15.15	64	418
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.91	6.79	68	73
	Жаркое по-домашнему	220	24.76	19.98	28.29	392.02	153(2)
	Салат из помидоров и огурцов/ из свеклы с яблоками	50	0.6	3.69	2.24	44.6	15/36
	Компот из ягод	180	0.4	0.14	21.82	90.2	390
	Хлеб пшеничный	50	4.5	1.6	24.5	132.5	
Итого за обед		700	31.66	29.32	83.64	727.32	
Упл.полдник	Выпечка	100	6.18	3.22	55.32	275	442, 436, 437,441 443, 452, 501 500
	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	419
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за полдник		380	12.06	8.5	74.19	421	
Итого за 3 день		1652	59.84	54.3	226.41	1635.4	
День 4							
Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл							
Завтрак	Каша ячневая молочная	205	7.23	6.67	39.54	246.87	99(2)
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
Итого за завтрак		425	12.53	16.63	68.52	473.87	
2-й завтрак	Сок	150	0.75	---	15.15	64	418
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	---	15.15	64	418
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35	108	89

	Котлета рыбная запеченная, соус	80/20	11.51	4.84	10.44	132.02	271/373
	Рагу из овощей (3-вариант)	150	2.8	6.4	14.99	129	362
	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.11	21.67	88.2	390
	Хлеб ржаной	60	5.4	1.98	28.8	155.4	
Итого за обед		690	25.16	17.47	88.25	612.62	
Упл.полдник	Печень говяжья по-строгановски	90	19.93	24.74	4.02	316.37	162(2)
	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	140	332
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	412
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.96	14.7	79.5	
Итого за полдник		400	25.18	29.3	53.38	576.87	
Итого за 4 день		1665	60.62	63.4	225.3	1727.36	

День 5

Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл

Завтрак	Каша пшеничная молочная	205	7.44	8.07	35.28	243.92	91(2)
	Хлеб пшеничный / сыр	30/12	7.12	8.02	19.39	178	7
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	413
Итого за завтрак		427	17.23	18.43	68.98	510.92	
2-й завтрак	Сок	150	0.75	---	15.15	64	418
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	---	15.15	64	418
Обед	Свекольник на курином б-не	200	1.54	5.07	8.04	83.33	(2)
	Плов с курицей	210	21.41	19.69	32.94	406	321
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.43	2.55	1.3	29.9	20
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	394
	Хлеб пшеничный	50	4.5	1.6	24.5	132.5	

Итого за обед		690	28.28	29.93	91.77	753.43	
Упл.полдник	Запеканка из творога с соусом сладким	130	22.80	15.7	22.3	321.1	251/376-380
	Кисель из концентрата ягодного	180	1.22	---	26.12	104.6	233(2)
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за полдник		410	24.42	16.1	58.22	469.7	
Итого за 5 день		1677	70.68	64.46	234.12	1798.05	
День 6							
Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	205	6.33	8.9	25.49	207.38	93(2)
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3.77	3.93	25.95	153.92	248(2)
Итого за завтрак		425	12.55	20.38	66.06	497.3	
2-й завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за 2-й завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	386
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	11.33	9.73	5.33	154.2	41(2)
	Шницель из курицы, соус	80/20	11.02	12.45	7.52	186.09	178(2)/366
	Макароны отварные	155	5.68	4.36	27.25	171	219
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	34
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	394
	Хлеб ржаной	60	5.4	1.98	28.8	155.4	
Итого за обед		745	34.54	31.58	98.07	815.34	
Упл.полдник	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	3.28	63	227
	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1.52	5.69	5.38	78.50	26
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.96	14.7	79.5	

	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	412
Итого за полдник		300	9.42	11.27	33.56	262	
Итого за 6 день		1570	56.91	63.63	207.49	1618.64	
День 7							
Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл							
	Каша молочная «Дружба»	205	6.55	8.33	35.09	241.11	84(2)
	Хлеб пшеничный/ сыр	30/12	7.15	8.02	19.39	178	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
Итого за завтрак		427	16.55	18.76	68.84	510.11	
2-й завтрак	Сок	150	0.75	---	15.15	64	418
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	---	15.15	64	418
Обед	Суп с бобовыми	200	3.95	3.8	11.93	97.02	87
	Курица тушеная в соусе	80/20	11.8	10.8	2.9	156	318/373
	Рис отварной	150	3.6	0.52	37.53	203.6	330
	Салат морковный	50	0.62	0.05	5.81	26.15	42
	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.11	21.67	88.2	390
	Хлеб пшеничный	50	4.5	1.6	24.5	132.5	
Итого за обед		730	24.61	16.88	104.34	703.47	
Упл.полдник	Вареники с картофелем, с маслом	185	3.8	7.1	18.65	470	424/500
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	412
Итого за полдник		365	3.92	7.12	28.85	511	
Итого за 7 день		1672	45.83	42.76	217.18	1788.58	
День 8							

Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	205	6.04	7.27	34.29	227.16	96(2)
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	413
Итого за завтрак		425	11.16	17.16	63.22	452.16	
2-й завтрак	Сок	150	0.75	---	15.15	64	418
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	---	15.15	64	418
Обед	Рассольник ленинградский	200	4.02	9.04	25.9	119.68	33(2)
	Курица тушеная с овощами в соусе	190/40	12.08	8.64	21.29	211	319/373
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	394
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.96	14.7	79.5	
	Хлеб ржаной	30	2.7	0.99	14.4	77.7	
Итого за обед		670	21.9	19.65	101.28	589.58	
Упл.полдник	Фрикадельки мясные в соусе	80/20	12.98	13.10	11.92	218	305/372
	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.46	168.5	23
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.96	14.7	79.5	
Итого за полдник		460	21.26	18.6	63.07	506	
Итого за 8 день		1705	55.07	55.41	242.72	1611.74	
День 9							
Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл							
Завтрак	Каша молочная гречневая	205	7.94	8.21	35.13	246.17	86(2)
	Хлеб пшеничный/сыр	30/12	7.12	8.02	19.39	178	7
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3.77	3.93	25.95	153.92	248(2)
Итого за		427	18.83	20.16	80.47	578.09	

завтрак							
2-й завтрак	Сок	150	0.75	---	15.15	64	418
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	---	15.15	64	418
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	2.26	2.29	17.41	99.27	38(2)
	Тефтели рыбные, соус	80/20	9.86	3.47	10.67	113	277/373
	Винегрет овощной	150	1.26	10.14	8.32	129.26	46
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	394
	Хлеб ржаной	60	5.4	1.98	28.8	155.4	
Итого за обед		690	19.18	17.9	90.19	598.63	
Упл.полдник	Пицца «Детская»	100	16.06	13.38	27.94	296	448
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	412
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за полдник		380	16.58	13.8	47.94	381	
Итого за 9 день		1647	55.34	51.86	233.24	1621.72	

День 10

Вода питьевая кипяченая (на весь день) 300 мл

Завтрак	Каша кукурузная молочная	205	7.44	8.07	35.28	243.92	91
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	414
Итого за завтрак		425	12.74	18.03	64.26	470.92	
2-й завтрак	Сок	150	0.75	---	15.15	64	418
Итого за 2-й завтрак		150	0.75	---	15.15	64	418
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82	63
	Котлета из говядины, соус	80/20	15.53	11.78	16.06	231.7	299/366

	Каша гречневая	150	8.6	2.3	38.64	243.75	330
	Салат из свежих помидоров и огурцов/из редиса	50	0.6	3.69	2.24	44.6	15/12(2)
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	394
	Хлеб пшеничный	50	4.5	1.6	24.5	132.5	
Итого за обед		730	31.08	23.32	116.62	836.25	
Упл.полдник	Сырники из творога	130	24.18	16.46	13.99	301.6	245
	Кисель из ягод	180	0.16	0.07	24.15	97.92	396
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итого за полдник		410	24.74	16.93	47.94	443.52	
Итого за 10 день		1715	69.31	58.28	243.97	1814.69	
Среднее значение за период		16720 1.672	581.92 58.192	550.65 55.065	2311.08 231.108	16890.03 1689.003	