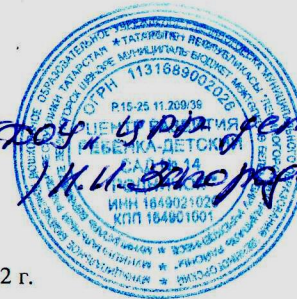




"Утверждаю"  
 Директор ООО "ГРАНД"  
 И.П.Фадеева

"Согласовано"

*Заведующий МКДОУ "Центр детского сада №14"*  
*Авт* / *И.И. Виноградова!*



Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием от 3-7 лет 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 неделя</b>								
<b>День 1</b>								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным	140/7	5,18	4,62	27,58	172,2	0	256
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Багон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,399	1,855	2,337	27,63	2,85	11
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,744	2,27	11,43	73,2	6,6	86
	Фрикассе из мяса кур	60/40	17,91	20,06	3,74	269,14	0	
	Гороховое пюре	120/5	13,41	3,04	24,21	178,05	0	389
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	269	0	
полдник:	Кисель плодово-ягодный	180	0	0	13,5	54	0	484
	Кондитерское изделие	40	3	3,92	13,6	91,2	0	582
ужин:	Кулеш из пшеничной крупы	180	6,55	6,53	31,36	210,38	1,14	235
	Какао с молоком и сахаром	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	462
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
<b>Итого за 1 день</b>			<b>71,423</b>	<b>49,685</b>	<b>283,417</b>	<b>1854,8</b>	<b>11,4</b>	

День 2

завтрак:	Каша геркулесовая молоочная с маслом сливочным	200/5	7,16	8,48	29,14	221,6	1,52	234
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Бутерброд с маслом сливочным	50/7	2,61	17,91	16,29	237,77	0	69
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5		
обед:	Винегрет	60	0,96	3,72	3,96	52,8	3,72	47
	Рассольник							
	ленинградский со сметаной на м/к большое	200/10	1,77	4,3	13,94	101,43	6,33	82
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	70	9	1,1	7	74	0	307
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100/5	2,64	3,801	27,2	153,51	0	385
	Кисель плодово - ягодный	180	0	0	13,5	54	0	484
	Хлеб ржаной- пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
ПОЛДНИК:	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	16,47	70,2	72	496
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	Треугольник с картофелем	100	13	12,74	31,46	293,8	0	237
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,09	8,55	36	0,9	459
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
Итого за 2 день			58,86	58,521	308,31	1999,26	144,46	

День 3

завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	200/5	5,2	6,6	28,29	195,37	1,35	229
	Какао с молоком с сахаром	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	462
	Бутерброд с сыром	50/15	9,97	13	14,44	215,22	0,14	63
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5		
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	26
	Ши из свежей капусты со сметаной	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	104
	Плов перловый с мясом	180	14,69	16,42	31,18	331,2	0,79	330
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	470
ужин:	Ватрушка с творогом	100	13	4,67	36,17	240	0	531
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	Итого за 3 день		69,29	59,12	276,39	1920,84	83,1	

День 4

завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	31,84	240,47	1,7	232
	Какао с молоком и сахаром	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	462
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	2,61	17,91	16,29	237,77	0	69
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5		
обед:	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,6	2,1	54
	Суп лапша на курином бульоне с макаронными изделиями	180	1,8	2,77	8,01	64,26	0,36	128
	Биточки куриные в сметанном соусе	60/20	9	13	9,12	188,4	0,024	323
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржано- пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
ПОЛДНИК:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
ужин:	Рыба, запечённая в омлете	170	25,08	6,23	6,52	182,75	0,85	76
	Фрукты	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573
	Итого за 4 день		81,89	66,31	341,86	2324,85	84,624	

День 5									
завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		100
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63		465
	Булочка	50	3,5	5,58	23,7	157,5	0		542
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5			
обед:	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	6,45	51	0		31
	Свекольник со сметаной на м/к	200/10	1,953	3,969	8,673	78,33	6,636		98
	Булочка								
	Плов из пшеницы	180	11,07	7,38	22,32	200,7	0		375
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,54		486
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0		
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	1,26		469
ужин:	Душмаки с творогом	100	15,74	12,14	28,8	289,34	0,14		243
	Чай с сахаром с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27		460
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36		
	Итого за 5 день		63,173	75,829	298,4	2155,4	69,746		

2 недели									
День 1									
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,46	6,64	31,84	240,47	1,7	232	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457	
	Багон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	576	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5			
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,399	1,855	2,337	27,63	2,85	11	
	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,74	4,28	12,41	95,13	9,69	81	
	Котлета рубленая из птицы	70	10,48	10,79	10,88	183,16	0,46	324	
	Макароны отварные с маслом сливочным	140/7	5,18	4,62	27,58	172,2	0	256	
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,54	486	
	Хлеб ржано- пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0		
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	1,26	469	
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	582	
ужин:	Омлет натуральный	140/5	12,49	18,96	3,12	232	0,446	268	
	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	16,47	70,2	72	496	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0		
Итого за 1 день			68,179	88,9	360,06	2402,29	98,946	573	

День 2

завтрак:	Каша ячневая Молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	6,64	31,84	240,47	1,7	232
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Булочка	50	3,5	5,58	23,7	157,5	0	542
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5		
обед	Икра свекольная	60	0,9	2,16	5,1	43,2	4,44	53
	Суп картофельный с клетками на курином бульоне	200	2,12	2,8	7,56	64	3,14	115
	Пыльца отварные порционные	70	11,34	8,4	0,21	121,8	0,28	366
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	13,41	3,04	24,21	178,05	0	389
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржано- пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Кондитерское изделие	25	4,8	1,5	71,1	325	112,5	
ужин:	Сырники	80	23,68	6,24	25,52	252,8	0,24	286
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,27	460
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
Итого за 2 день			92,22	88,2	390,8	2316,57	203	

День 3										
завтрак:	Каша гречневая	200/5	9	9	37	266	0,5		170	
	Молочная со сл. маслом									
	Какао с молоком с сахаром	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63		462	
	Бутерброд с маслом	50/7	2,61	17,91	16,29	237,77	0		69	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5				
обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	5,28		42	
	Ворш со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/к б-не	200/10	9,07	9,34	33,87	262,94	20		95	
	Картофель тушеный с мясом кур	150	15,75	14,25	11,93	47,85	6,23		376	
	Компот из свежих фруктов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,54		486	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0			
ПОЛДИК:	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	16,47	70,2	72		496	
	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	70/50	16	4,8	4	123,2	2,64		298	
Ужин:	Каша перловая с маслом сливочным	150	4,28	4,69	29,99	179,28	0		207	
	Чай с сахаром и лимоном	180/5/7	0,27	0,09	8,55	36	0,9		459	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0			
Итого за 3 день			77,93	69,95	276,57	1863,34	108,72		573	



День 4

завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	1,3	235
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Бутерброд с маслом	50/7	2,61	17,91	16,29	237,77	0	69
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5		
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,399	1,855	2,337	27,63	2,85	11
	Суп "Свекольник" со сметаной	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	64
	Вак Беляш	150	16,93	16,71	35,79	366,43	4,18	238
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржано- пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
полдник:	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	470
ужин:	Запеканка из творога с повидлом	130/20	23,85	11,55	22,5	291	0	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457
	Итого за 4 день		74,059	89,7	280,8	2301,5	15,97	

		День 5									
завтрак:	Каша манная Молочная с маслом сливочным	200/5	6,22	6,6	31,24	209	1,38	230			
	Какао с молоком и сахаром	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	462			
	Бутерброд с маслом сливочным	50/7	2,61	17,91	16,29	137,77	0	69			
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5					
обед:	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,84	3,66	4,56	54,6	4,62	26			
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,32	3,32	9,76	78,2	3,04	129			
	Птица тушенная в соусе с овощами	200	21	19	15,9	319	8,3	376			
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495			
	Хлеб ржано- пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0				
подлник:	Кисель	180	0	0	13,5	54	0	356			
ужин:	Тефтели рыбные в томат соусе	110/30	17	14	19,36	280,13	4,16	81			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	573			
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	457			
	Итого за 5 день		69,47	70,43	240,57	1781,2	22,31				
	Итого за весь период		726,494	716,645	3057,177	20920,05	842,276				
	Среднее значение за период		72,6494	71,6645	305,7177	2092,005	84,2276				

При составлении меню использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных учреждениях, под редакцией ИПП Поляковской Ю. И. 2011.-340 стр., г. Уфа.

При составлении меню использован сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, руководители разработали сборника: Могильный М.П. Тугельян В.А.-М.: Делта плюс, 2015. 640 с.

При составлении меню использован единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.П.Ревалягов, Н.В.Ташешкина.-Изд-е 4-е доп.-Испр.-Пермь, 2021.-410 с.