

Утверждаю
Заведующий
МКДОУ «Новодугинский детский сад»
_____ А.В. Кульбакова

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

НА 10 ДНЕЙ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МКДОУ «НОВОДУГИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

(разработано в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27.10.2020 №32)

Возрастная категория: от 1,5 года - 3 года

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Сайты: sales@pbprog.ru. Программный центр. Помощь образованию. <http://porprod.ru>. Детский сад «Питание».

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд по приемам пищи (гр.)
			Б	Ж	У			
Завтрак								338
69	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150	4,995	8,25	16,98	185,33	0,675	
394	Чай с молоком	150	2,665	2,325	11,34	76,995	1,185	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/8	2,448	7,552	114,62	170	0	
II Завтрак								152
135	Сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	3	
151	Печенье	22	4,1	2,3	13,2	124	0	
Обед								650
33	Салат из свеклы	40	0,568	2,436	3,344	37,56	3,8	
67	Щи из свежей капусты с картофелем и цыпленком	200	1,4	3,9	56,78	107,8	14,78	
287	Тефтели мясные с рисом	60	4,068	4,518	5,148	77,502	0,228	
321	Картофельное пюре с маслом слив.	120	2,448	3,84	16,358	189,8	14,532	
348	Соус томатный	40	0,464	1,68	3,208	29,8	0,952	
372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	
700	Хлеб ржаной	40	0	0	15	20	0	
Уплотненный полдник								310
247	Рыба. тушеная с овощами	120	13,116	6,12	3,084	210	3,456	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	25	20	0	
332	Кисель из концентрата	150	0	0	8,355	37,2	0	
Итого за 1 день			72,142	43,191	202,12	1388,187	83,898	1450

День: Вторник

Неделя: первая

2 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд по приемам пищи (гр.)
			Б	Ж	У			
	Завтрак							345
312	Каша молочная пшенная жидкая	150	3,42	0,975	0,495	103,35	0	
394	Кофейный напиток с молоком	150	3,435	3,78	16,125	109,005	5,52	
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,255	7,645	116,18	154,445	0,08	
	II Завтрак							150
37	Свежие фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0,015	
	Обед							650
25	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	40	0,788	2,096	3,912	37,68	6,264	
76	Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,1	113,28	176,6	6,04	
112	Суфле из отварной курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	0,426	
364	Соус томатный	40	0,492	1,2	3,908	28,484	0,884	
205	Макаронные отварные с маслом сл.	120	4,608	0,66	24,912	124,08	0	
126	Компот из чернослива	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	
700	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	
	Уплотненный полдник							315
81	Запеканка творожная	120	16,392	10,848	11,904	217,596	0,324	
81	Молоко сгущенное	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,15	
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	2,355	
701	Хлеб пшеничный	30	0	0	20	25	0	
Итого за 2 день			53,575	44,334	212,838	1398,75	22,658	1460

День: Среда

Неделя: первая

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд (гр.) по приему пищи
			Б	Ж	У			
Завтрак								278
215	Омлет натуральный яичный	90	7,938	15,282	1,521	175,842	0,135	
1	Бутерброд с маслом	30/8	3,06	9,44	118,275	170	0	
394	Чай с молоком	150	2,655	2,325	11,31	76,995	1,185	
II Завтрак								180
104-В	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	
Обед								705
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,392	2,46	1,492	29,68	6,704	
81	Суп картофельный с горохом и цыпленком	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	
305	Биточки из птицы рубленые запеченные	60	9,432	9,648	9,978	163,998	0,498	
364	Соус томатный	40	0,492	1,2	3,908	28,484	0,884	
336	Капуста тушеная с маслом слив.	120	2,484	3,888	11,316	190,12	20,592	
700	Хлеб ржаной	40	0	0	15	20	0	
701	Гренки из пшеничного хлеба	15	0	0	0	0	0	
348	Компот из свежих фруктов	150	0,105	0,105	20,55	80,625	1,188	
Уплотненный полдник								400
268	Суфле рыбное	60	8,0	2,82	5,99	181	0,258	
364	Соус томатный	40	0,492	1,2	3,908	28,484	0,884	
315	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	120	2,5	3,89	11,32	140,12	20,592	
392	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	
701	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	0	
Итого за 3 день			46,915	61,053	207,018	1441,159	58,135	1563

День: Четверг
Неделя: первая

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд по приему пищи (гр.)
			Б	Ж	У			
	Завтрак							338
131	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150	5	6,15	22,725	161,25	0,165	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	
1	Бутерброд с маслом	30/8	3,06	9,44	18,275	170	0	
	II Завтрак							150
154	Фрукты (Груши)	150	0,45	0,6	15,45	70,5	0,002	
	Обед							670
16	Салат из моркови с яблоком	40	0,38	2,868	4,176	43,644	2,236	
57	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	200	1,5	3,9	10,2	82	8,22	
294	Запеканка из печени с рисом	80	9,912	3,944	10,936	118,936	4,648	
354	Соус сметанный	40	0,564	2,0	2,348	29,64	0,016	
321	Пюре картофельное с маслом сл.	120	2,448	3,84	16,356	189,8	14,532	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	
700	Хлеб ржаной	40	0	0	15	20	0	
	Уплотненный полдник							335
204,206	Макаронные отварные с маслом и сыром	135	4,608	0,66	24,912	124,08	0	
469	Булочка »Домашняя»	50	3,64	6,26	26,96	179	0	
332	Кисель из концентрата	150	0	0	7,5	89,25	0	
Итого за 4 день			35,042	42,392	193,618	1431,845	31,469	1493

День: Пятница

Неделя: первая

5 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд по приемам пищи (гр.)
			Б	Ж	У			
	Завтрак							338
93	Вермишель молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,69	
1	Бутерброд с маслом	30/8	3,06	9,44	118,275	170	0	
134	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	
	II Завтрак							130
135	Сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	3	
	Обед							650
31	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,8	2,852	53,12	3,28	
83/121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,38	108	8,96	
282	Котлета мясная	60	9,318	7,068	9,642	139,002	0,09	
364	Соус томатный	40	0,492	1,2	3,908	28,484	0,884	
67	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,84	5,784	32,94	216,408	0	
700	Хлеб ржаной	40	0	0	15	20	0	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,01	73,2	1,29	
	Уплотненный полдник							340
235	Пудинг творожный с изюмом	120	18,168	12,912	29,196	306	0,228	
351	Соус молочный	40	0,776	1,908	5,304	40,6	0,128	
393	Чай с лимоном и сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,172	2,355	
701	Хлеб пшеничный	30	0	0	20	25	0	
Итого за 5 день			53,679	52,732	199,477	1418,691	21,88	1458

День: Понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд по приемам пищи (гр.)
			Б	Ж	У			
	Завтрак							345
66	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150	5,815	7,815	18,75	166,785	0,675	
392	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,255	7,645	116,18	154,445	0,08	
	II Завтрак							152
135	Сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	3,0	
151	Печенье	22	4,1	2,3	13,2	94	0	
	Обед							660
33	Салат из свеклы	40	0,568	2,456	3,344	37,58	3,8	
68	Суп с зелёным горошком, с цыпленком и сметаной	200	2,2	1,68	13,16	69,1	0	
305	Котлета, рубленая из птицы	60	0,432	9,648	9,978	165,998	0,498	
364	Соус томатный	40	0,492	1,2	3,908	28,484	0,884	
315	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	120	2,918	4,296	29,352	217,76	0	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,39	0,015	20,82	84,75	0,4	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	15	20	0,3	
	Уплотненный полдник							300
249	Рыба, запеченная в омлете	120	22,276	5,544	3,504	197,996	1,236	
701	Хлеб пшеничный	30	0	0	20	25	0	
332	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	7,5	89,25	0	
Итого за 6 день			45,241	42,764	201,836	1403,153	10,903	1457

День: Вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд по приемам пищи (гр.)
			Б	Ж	У			
	Завтрак							338
316	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	3,39	0,39	0,3	142,91	0	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	
1	Бутерброд с маслом	30/8	3,06	9,44	68,275	170	0	
	II Завтрак							150
135	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,015	
	Обед							550
15	Салат из моркови с изюмом	40	0,504	2,832	7,812	58,036	2,252	
57	Борщ с капустой и картофелем, дыпленком и сметаной	200	1,5	3,9	10,2	82	8,22	
96	Жаркое по-домашнему	120	6,372	6,516	11,64	396,244	2,46	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,01	73,2	1,29	
700	Хлеб ржаной	40	0	0	15	20	0	
	Уплотненный полдник							315
189	Запеканка рисовая с творогом	120	7,284	5,976	39,888	392,4	0,06	
189	Молоко сгущенное	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,15	
701	Хлеб пшеничный	30	0	0	20	25	0	
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	2,355	
Итого за 7 день			26,355	3,059	197,29	1434,165	17,777	1353

День: Среда

Неделя: вторая

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд по приемам пищи (гр.)
			Б	Ж	У			
	Завтрак							345
34	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150	4,65	6,45	24,3	174	0,15	
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,255	7,645	16,18	154,445	0,08	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,98	88,995	1,2	
	II Завтрак							180
401	Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	
	Обед							880
25	Салат «Зимний» (с зеленым горошком и картофелем)	40	0,788	2,096	3,912	37,68	6,264	
55	Свекольник с цыпленком и сметаной	200	1,6	4,14	11,86	164	5,56	
298	Голубцы ленивые	120	10,5	6,78	115,2	373,34	21,91	
126	Компот из кураги	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	
700	Хлеб ржаной	40	0	0	15	20	0	
	Уплотненный полдник							330
317	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150	2,445	0,36	0,36	1599,585	0	
392	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	
701	Хлеб пшеничный	30	0	0	20	25	0	
Итого за 8 день			34,433	69,701	219,562	1441,836	36,319	1735

День: Четверг

Неделя: вторая

9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд по приемам пищи (гр.)
			Б	Ж	У			
	Завтрак							338
315	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	2,355	0,225	0,075	75	0	
395	Кофейный напиток	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	
1	Бутерброд с маслом	30/8	3,06	9,44	118,275	170	0	
	II Завтрак							150
135	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,015	
	Обед							670
17	Салат из моркови	40	0,484	2,836	3,876	42,368	1,304	
20/2	Суп-лапша с цыпленком	200	1,6	4,14	11,86	140,66	5,56	
277	Гуляш из отварного мяса	120	9,023	7,133	2,296	209,375	0,483	
67	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	6,84	5,784	32,94	316,408	0	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,01	73,2	1,29	
700	Хлеб ржаной	40	0	0	15	20	0	
	Уплотненный полдник							330
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25	
213	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0	
393	Чай с лимоном и сахаром	150	0,105	0,015	8,505	34,17	2,355	
701	Хлеб пшеничный	30	0	0	20	25	0	
Итого за 9 день			34,227	79,198	198,212	1367,536	25,232	1488

День: Пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюд по приему пищи (гр.)
			Б	Ж	У			
	Завтрак							308
212	Лапшевник с творогом и маслом сливочным	120	10,308	9,024	24,156	219,096	0,096	
392	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	
1	Бутерброд с маслом	30/8	3,06	9,44	118,275	170	0	
	II Завтрак							180
104-В	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	
	Обед							590
31	Салат из свеклы с сыром	40	1,98	3,8	2,852	53,12	3,28	
43	Суп картофельный с рыбой	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	
342	Рагу из птицы	120	12,12	8,4	8,4	176,4	0,02	
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	
700	Хлеб ржаной	40	0	0	15	20	0	
	Уплотненный полдник							315
449	Оладьи запеченные	120	8,46	13,536	45,698	437,848	0,408	
449	Повидло фруктовое	15	0	0	0	0	0,002	
332	Кисель плодово- ягодный	150	0	0	8,355	37,2	0	
701	Хлеб пшеничный	30	0	0	20	25	0	
Итого за 10 день			54,263	186.43	202,326	1403,065	10,561	1393

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюдов по приему пищи (гр.)
Итого за весь период	455,872	447,754	2034.297	14128.387	418,832	14850
Среднее значение за весь период	45,59	44,78	203,43	1412.84	42	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от ккал.	2,7%	2,8%	7%			

При приготовлении блюд используется йодированная поваренная соль и проводится ежедневная витаминизация напитков.