

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 3 – до 8 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур 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

№ рец.	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							450
69	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6,66	11	22,64	416,44	0,9	
394	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	88,275	270	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	94	0	
	Обед							830
33	Салат из свеклы	60	0,852	3,654	5,016	56,34	5,7	
67	Щи из свежей капусты с картофелем и цыпленком	250	1,4	3,9	26,78	167,8	14,78	
287	Тефтели мясные	70	4,746	5,271	56,006	290,419	0,266	
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	337,25	18,165	
348	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	1,19	
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	20	25	0	
	Уплотненный полдник							390
247	Рыба. тушеная с овощами	150	16,395	7,65	3,855	350	4,32	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	30	35	0	
332	Кисель из концентрата	200	35	0	15	2	40	
Итого за 1 день			80,303	53,525	359,337	2350,759	91,621	1822

День: Вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	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							460
312	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,38	10,52	28,88	246,56	4,1	
394	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	
3	Бутерброд с сыром	40/20	7,357	10,703	99,46	216,223	0,112	
	II Завтрак							150
37	Свежие фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0,015	
	Обед							830
25	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	60	1,182	3,144	5,868	256,52	9,396	
76	Рассольник «Ленинградский»	250	2,1	5,125	16,6	320,75	7,55	
112	Суфле из отварной курицы	70	14,6	12,53	13,08	165,62	0,497	
364	Соус томатный	50	0,615	1,5	4,885	35,605	1,105	
205	Макароны отварные с маслом сл.	150	5,49	4,215	90,17	305,48	0	
126	Компот из чернослива	200	1,04	0	26,96	107,44	0,5	
700	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	20	25	0	
	Уплотненный полдник							410
81	Запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	271,995	0,405	
81	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	30	25	0	
Итого за 2 день			69,414	69,057	320,347	2349,293	34,38	1850

День: Среда
Неделя: первая

3 день

№ рец.	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							350
215	Омлет натуральный яичный	100	8,82	16,98	41,69	195,38	0,15	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	88,275	370	0	
394	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	
	II Завтрак							180
104-B	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	
	Обед							850
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,2	3,14	5,87	56,52	9,396	
81	Суп картофельный с горохом и цыпленком	250	2,0	3,1	10,58	186,5	5,75	
305	Биточки из птицы рубленые запеченные	70	8,7	10,2	3,57	240,35	0,42	
348	Соус томатный	50	0,6	2,1	4,01	37,25	1,19	
336	Капуста тушеная с маслом слив.	150	3,6	5,37	10,69	309,7	0	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	20	25	0	
701	Гренки из пшеничного хлеба	20	0	0	25	30	0	
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
	Уплотненный полдник							520
268	Суфле рыбное	80	9,3	3,298	6,99	194,5	0,301	
348	Соус томатный	50	0,6	2,1	4,01	37,25	1,19	
315	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,1	4,86	14,15	212,65	25,74	
392	Чай с сахаром	200	0,22	15,72	75,76	160	0,02	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	30	35	0	
Итого за 3 день			36,9	58,09	352,115	2351,566	47,977	1900

День: Четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	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							450
131	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	5	8,2	60,3	305	0,22	
397	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,7	7,61	88,275	345,7	0	
	II Завтрак							150
154	Фрукты (Груши)	150	0,45	0,6	15,45	70,5	0,002	
	Обед							860
16	Салат из моркови с яблоком	60	0,38	2,868	4,176	43,644	2,236	
57	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	250	1,8	4,9	12,75	202,5	10,275	
294	Запеканка из печени с рисом	100	12,39	4,93	13,67	148,67	5,81	
354	Соус сметанный	50	0,705	2,5	2,935	137,05	0,02	
321	Пюре картофельное с маслом сл.	150	2,448	3,84	16,356	309,8	14,532	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	25	30	0	
	Уплотненный полдник							420
204,206	Макароны отварные с маслом и сыром	170	6,19	6,67	15,14	245,33	0,09	
469	Булочка »Домашняя»	50	3,64	6,26	26,96	279	0	
332	Кисель из концентрата	200	35	0	15	2	40	
Итого за 4 день			75,343	52,018	338,107	2350,854	75,185	1880

День: Пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	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							450
93	Вермишель молочная с маслом сливочным	200	6,04	5,6	48,24	247,6	0,92	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	88,275	167	0	
134	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	
	II Завтрак							130
135	Сок фруктовый	130	0,75	0,15	15,15	69	3	
	Обед							830
31	Салат из свеклы с сыром	60	0,9	2,7	6,5	53	3,78	
83/121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,6	8,4	14,33	317,25	9,1	
282	Котлета мясная	70	10	3,76	7,98	108	0,09	
348	Соус томатный	50	0,6	2,1	4,01	37,25	1,19	
67	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,6	7,23	21,17	270,51	0	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	20	25	30	
372	Компот из свежих фруктов	200	1,0	0	6,96	107,44	0,8	
	Уплотненный полдник							440
235	Пудинг творожный с изюмом	150	11	16,9	27,12	522,31	0,51	
351	Соус молочный	50	1,0	2,26	6,63	150,75	31,36	
393	Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,02	11,34	145,5	3,14	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	25	30	0	
Итого за 5 день			54,77	61,22	321,88	2343,95	55,19	1850

День: Понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	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							460
66	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	
391	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	10,3	40,5	0,2	
3	Бутерброд с сыром	40/20	6,306	9,174	19,46	285,334	0,096	
	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							830
33	Салат из свеклы	60	0,852	3,654	5,016	56,34	5,7	
68	Суп с зеленым горошком, с цыпленком и сметаной	250	2,75	2,1	16,45	286,375	0	
305	Котлета рубленая из птицы	70	11,004	11,256	11,641	291,331	0,581	
348	Соус томатный	50	0,6	2,1	4,01	37,25	1,19	
315	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,645	5,37	36,69	389,7	0,03	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	20	25	0	
	Уплотненный полдник							390
249	Рыба, запеченная в омлете	150	26,595	6,93	4,38	284,995	1,545	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	30	35	0	
211	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	119	0,2	
Итого за 6 день			64,12	53,49	359,01	2349,205	13,84	1832

День: Вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	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							450
316	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	4,52	0,52	34,18	393,34	0	
395	Кофейный напиток с молоком	200	1,12	2,66	8,2	112	1,2	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	88,275	270	0	
	II Завтрак							150
135	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,015	
	Обед							710
15	Салат из моркови с изюмом	60	0,756	4,248	11,718	87,054	3,378	
57	Борщ с капустой и картофелем, цыпленком и сметаной	250	1,8	4,9	12,75	342,5	10,275	
96	Жаркое по-домашнему	150	7,965	8,145	14,55	482,805	3,075	
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	25	30	0	
	Уплотненный полдник							410
189	Запеканка рисовая с творогом	150	9,105	7,47	49,86	403	0,075	
189	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	95,6	0,2	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	30	35	0	
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	11,34	45,5	3,14	
Итого за 7 день			30,62	39,86	335,553	2460,399	23,078	1720

День: Среда
Неделя: вторая

8 день

№ рец.	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							460
34	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	6,2	8,6	87,4	432	0,2	
3	Бутерброд с сыром	40/20	6,306	9,174	119,46	285,334	0,096	
397	Какао с молоком	200	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							720
25	Салат «Зимний» (с зеленым горошком и картофелем)	60	1,082	3,144	5,868	156,52	9,396	
55	Свекольник с цыпленком и сметаной	250	2	5,175	14,825	213,325	6,95	
298	Голубцы ленивые	160	18	11,4	25,06	473,34	25,04	
126	Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	25	30	0	
	Уплотненный полдник							440
317	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200	3,26	0,48	0,48	392,78	0	
392	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,32	37,34	0,02	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	30	35	0	
Итого за 8 день			45,078	44,728	334,913	2343,28	34,9	1800

День: Четверг

Неделя: вторая

9 день

№ рец.	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							450
315	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	3,14	3,32	43	395	0	
395	Кофейный напиток	200	3,12	2,68	14,18	93,34	1,3	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	88,275	270	0	
	II Завтрак							150
135	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,015	
	Обед							850
17	Салат из моркови	60	0,726	4,254	5,914	63,552	1,956	
20/2	Суп-лапша с цыпленком	250	2	5,18	24,82	213,325	6,95	
277	Гуляш из отварного мяса	140	10,312	8,152	2,604	185,5	0,552	
67	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,55	7,2	40,175	270,51	0	
348	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,02	27,76	113	0,4	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	25	30	0	
	Уплотненный полдник							410
45	Винегрет овощной	120	1,62	7,392	9,228	259,92	15,9	
213	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	228,75	0	
393	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,02	11,34	45,56	3,14	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	30	35		
Итого за 9 день			37,458	51,668	337,346	2269,457	64,813	1860

День: Пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	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							400
212	Лапшевник с творогом и маслом сливочным	150	12,885	11,28	20,195	473,87	0,12	
392	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,32	37,34	0,02	
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,44	88,275	270	0	
	II Завтрак							180
104-В	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	191,206	0,54	
	Обед							710
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,7	4,278	29,68	4,92	
43	Суп картофельный с рыбой	250	15,925	0,75	11,525	231,8	7,375	
342	Рагу из птицы	150	15,15	10,5	10,5	420,5	0,02	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	
700	Хлеб ржаной	50	0	0	25	30	0	
	Уплотненный полдник							410
449	Оладьи запеченные	150	8,46	13,536	45,698	437,848	0,408	
449	Повидло фруктовое	20	0	0	0	0	0,002	
211	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	11,14	49,6	40	
701	Хлеб пшеничный	40	0	0	30	35	0	
Итого за 10 день			64,04	55,746	301,251	2319,844	53,805	1700

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	Суммарный объем блюдов по приемам пищи (гр.)
Итого за весь период	558,046	539,402	3359,859	23488,607	494,79	18214
Среднее значение за весь период	55,8	53,94	336	2348,9	49,5	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от ккал.	2,5%	2,6%	7 %			

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