

Согласовано:

Генеральный директор

Тюгуй Подин



Утверждено:

Заведующая МБДОУ «Сугушлинский д/с»

Мусагзанова Г. Ф.



10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет на зимний период 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	140/15/5	9,34	8,64	31,15	243,84	0,05	199
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,45	2,7	2,1	34,5	2,28	43
	Суп с бобовыми (горох) и гречками со сметаной на м/к б-не	200/17/10	6	3,47	23,6	152	3,68	59
	Ленивые голубцы со сметаной	180/10	6,36	8,16	4,68	81,6	7,78	115
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Кулеш из пшённой крупы	180	6,36	7,44	16,56	157,2	0,96	72
уплотнённый ужин:	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	Итого за 1 день		56,31	73,16	281,86	1677,24	75,12	
День 2								

завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	8,14	9,87	35,6	264	0,51	169
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262
	Бутерброд с маслом сливочным	50/7	3	10,75	18,25	182,5	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60	1,04	18
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,74	4	12,4	94,67	5,36	50
	Треугольник	130	13	12,74	31,46	293,8	1,39	237
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	0
	Рыбные котлеты в сметанном соусе	70	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	79
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	120	1,92	5,04	21,36	139,44	0	164
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	1,01	260
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
	Итого за 2 день		61,75	59,66	309,39	2022,56	102,21	

День 3

завтрак:	Каша "Дружба" (гречка + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,27	8,14	33,47	232	0,06	184
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264
	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	9,07	8,8	24,8	221,47	26,67	49
	Бефстроганов из говядины	70/30	20,72	19,6	4,35	277,2	0,26	87
	Каша перловая со сливочным маслом	150	4,61	3,6	31,71	180	8,49	161
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Королевская вагрушка со сметаной	180/11	18	25,2	79,56	615,6	0,11	241
уплотненный ужин:	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258

Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36
Итого за 3 день						
	100	86,48	114,29	356,82	2509,44	97,18
День 4						
завтрак:	200/5	7,47	8	36,54	241,34	0,54
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным					182
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	20,88	136,32	0,72
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	3	18,25	182,5	0
2 завтрак:	100	3	1,2	19,4	100,5	0
	Сок					
обед:	60	0,9	2,7	6,6	54	8,22
	Салат "Витаминный"					22
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	2,04	9,48	74,7	0,44
	Биточки куриные в сметанном соусе	60/20	9	9,12	188,4	0,024
	Картофельное пюре	150	3	20,13	135,25	10,43
	Компот из сухофруктов	180	0,84	24,72	98,4	0,29
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	52	260	0
	Рыба, запечённая в омлете	170	47,04	8,79	518,5	2,02
уплотненный ужин:	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36
	Фрукты					
	Чай с сахаром	180	0,12	5,52	21,6	0
	Хлеб пшеничный	40	3,24	19,52	94,8	0
	Итого за 4 день	96,5	116,01	288,43	2277,16	82,044
День 5						
завтрак:	200	6,6	8,2	26,1	205,1	0,8
	Суп молочный с вермишелью					74
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180	2,52	13,2	84	0,63
	Булочка	50	2,9	15,7	103	1,3
2 завтрак:	100	3	1,2	19,4	100,5	0
	Сок					
обед:	60	1,4	2,7	6,3	55	13,67
	Салат из свежей капусты					5
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,6	11,87	90,67	5,56
	Плов из говядины	180	19,92	30,48	391,2	1,17
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	14,6	56,4	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	52	260	0
уплотненный ужин:	100	15,74	12,14	28,8	289,34	0,14
	Дучмаки с творогом					243
	Чай с сахаром с молоком	180	1,31	7,44	45,6	0,23
	Итого за 5 день	180	1,32	7,44	45,6	0,23
	Итого за 5 дней	2509,44	114,29	356,82	2509,44	97,18

	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0		
	Кондитерское изделие	25	4,8	1,5	71,1	325	112,5		
уплотненный ужин:	Сырники из творога с шоколадным соусом	110/20	21,32	16,64	28,47	350,49	0,28	209	
	Чай с молоком	180	1,32	1,32	7,44	45,6	0,23	259	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36		
	Итого за 2 день	90,27	59,71	353,44	2321,95	193,45			
	День 3								
завтрак	Каша гречневая молочная со сл. маслом	200/5	8,16	8,04	33,36	240	0,46	170	
	Какао с молоком с сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264	
2 завтрак:	Бутерброд с маслом	50/7	3	10,75	18,25	182,5	0	1	
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0		
обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	2,7	8,7	60	1,04	18	
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/к б-не	200/10	9,07	9,34	33,87	262,94	20	52	
	Запеканка картофельная с мясом	200/7	13,56	14,12	22,45	272	11,45	109	
	Компот из свежих фруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	269	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0		
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	0	
уплотненный ужин:	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	70/50	18,41	8,95	3,64	168,53	1,87	75	
	Каша перловая с маслом сливочным	150	4,61	3,6	31,71	180	8,49	161	
	Чай с сахаром и лимоном	180/5/7	0,12	0,04	5,64	22,8	1,01	260	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	0	
	Итого за 3 день	81,46	98,76	331,62	2249,64	104,69			
	День 4								
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,8	35,2	249,34	0,54	181	
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262	
2 завтрак:	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	3	
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0		
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24	

Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36
Йогурт питьевой	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,94
Итого за 5 день	72,32	64,19	271,05	1950,06	85,24	

2 неделя

День 1

завтрак:	Плов с изюмом	160	3,78	15,43	42,63	326,4	1,4	191
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Багон нарезной	50	3,75	1,5	24,25	125,63	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	0,81	1,53	0,78	20,1	1,8	20
	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,74	4	10,94	88	8,4	53
	Котлета говяжья	70/7	10,92	15,12	11,62	228,2	0,07	92
	Макаронны отварные с маслом сливочным	140/7	5,02	3,97	31,15	183,17	0	197
	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	14,6	56,4	1,44	269
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0	
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
уплотненный ужин:	Омлет натуральный	140/5	12,37	18,2	2,1	221,67	0,03	203
	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	72	273
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
Итого за 1 день		60,02	64,87	329,85	2151,07	85,14		

День 2

завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,07	7,6	36,8	245,34	0,5	171
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262
	Бутерброд с сыром	50/15	6,25	3,75	18,13	132,5	0,09	3
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед	Салат из свежей капусты	60	1,4	2,7	6,3	55	13,67	5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,6	2,4	11,6	74,67	5,28	58
	Цыпленок отварные порционные	70	16,1	13,58	0,28	187,6	0,62	122
	Гороховое пюре с маслом сливочным	120/5	11,76	4,08	26,52	192	0	156

	Суп "Свекольник" со сметаной	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	64	
	Вак белаш	150	17,1	16,8	35,7	158,31	4,18	238	
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0		
	Запеканка из творога с повидлом	130/20	23,73	17,12	29,9	396,42	0,47	207	
уплотненный ужин:	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258	
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36		
	Итого за 4 день		75,67	61,13	287,92	1825,59	72,25		
	День 5								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4	7,87	23,47	187	0,55	177	
	Какао с молоком и сахаром	180	4,56	37,2	20,88	136,32	0,72	264	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/5	3	10,75	18,25	18,25	0	1	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0		
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24	
обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2	15,007	89,34	5,28	55	
	Овощное рагу с говядиной	200	18,27	19,74	15,34	312	10,96	114	
	Компот из сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	0,29	268	
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	50	9,75	1,63	52	260	0		
уплотненный ужин:	Тефтели рыбные в томат соусе	110/30	17	14	19,36	280,13	4,16	81	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	0	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258	
	Фрукт		2,54	0,74	37,48	170,85	59,36		
	Итого за 5 день		66,67	99,22	238,26	1661,34	23,09		
	Итого за весь период		747,45	811,00	3048,64	20646,05	920,414		
	Среднее значение за период		74,75	81,10	304,86	2064,05	92,04		

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