

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Солнышко»
Н.А.Астахова



Десятидневное меню
МКДОУ «Детский сад «Солнышко»
Солнцевского района Курской области
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,23	8,9	25,67	156,3	0,1	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40/8/8	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
		363						
2 завтрак	Сок виноградный	100			21	123	10	399
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	180	3,63	6,9	11,29	100	7,03	67
	Пюре картофельное	120	2,9	4,6	19,6	132	17,4	321
	Хек запеченный в сметанном соусе №354	60	9,4	2,56	1,94	95	0,09	252
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,84	3,05	5,19	52	20,97	20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,6	0,7	34,7	56,8		
		650						
Полдник	Каша пшенная рассыпчатая с фруктами и сливочным маслом	220	4,43	6,92	57,47	267	1,71	167
	Булочка ванильная	50	3,95	6,44	27,24	181		467
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
		450						
Итого за первый день		1563	46,97	50,97	272,83	1576,1	58,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,68	9,7	32,1	146,0	0,91	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40/8/8	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
		364						
2 завтрак	Сок «Абрикосовый»	100			22,86	95	7,2	399
Обед	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	53
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	180	4,15	5,37	13,71	84	6,6	77
	Макаронны отварные с маслом сливочным	120	3,68	4,36	30,45	221		205
	Тефтели из говядины в соусе №355	90	7,98	6,04	11,7	146,8	0,82	287
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
		620						
Полдник	Яйцо вареное	40	2,5	2,3	0,1	31,5		213
	Винегрет с луком репчатым	40	0,59	2,08	2,58	31,7	7,48	16
	Бананы	100	1,5	0,5	20	94	12,4	368
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Плюшка	60	3,88	2,36	32,15	161		466
		397						
Итого за второй день		1481	36,97	42,8	225,3	1372	39,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,1	7,7	25,6	162		185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40/8/8	2,45	8,55	14,82	136	0,11	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		363						
2 завтрак	Сок виноградный	100	0,24	0,16	27,34	113	2,20	399
Обед	Борщ с свежей капустой и картофелем со сметаной	180/8	2,4	5,9	15,7	105,7	5,3	57
	Запеканка картофельная с мясом	120	6,7	6,76	30,56	233,6	3,04	291
	Салат из свеклы с черносливом	40	0,8	2,8	23,2	69,7	4,3	28
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
		538						
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	1,7	400
	Запеканка из творога с мукой пшеничной	200	15,3	10,3	26,2	261	0,4	237
	Соус молочный №350	50	0,4	1,0	1,4	16,6	0,1	350
		400						
Итого за третий день		1401	41,6	47,6	215,7	1344,6	17,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сливочным маслом	65	5,84	7,04	1,1	127	0,1	215
	Салат из белокочанной капусты с луком	50	0,56	2,03	3,46	69,5	13,98	34
	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		350						
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,28	0,28	6,86	31	7	368
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,65	21	1,92	21
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	180	2,6	4,69	25,54	107	6,03	76
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	7,6	5,4	44,3	166,64		313
	Биточки паровые из говядины (с молоком)	60	10,64	5,79	5,71	164	0,13	289
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
		590						
Полдник	Оладьи с маслом сливочным	100	4,58	5,59	34,75	183		449
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Яблоко фаршированное изюмом	120	0,44	0,27	29,29	121	2,63	388
		370						
Итого за четвертый день		1410	42,9	41,3	237,7	1451,14	33,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом, с маслом	155	7,87	8,71	50,01	230	0,89	177
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром российским	40/8	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		360						
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,7	0,16	18,4	80	48	
Обед	Борщ с мясом и со сметаной	180	1,3	8	10,68	120,08	8,2	62
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
	Котлета рыбная	60	9,28	7,18	6,58	84	2,12	256
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,89	32	8,17	15
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
		590						
Полдник	Сырники из творога с соусом №351	170/50	22,4	10,2	28,6	233,6	0,29	231
	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
		370						
Итого за пятый день		1420	55,1	49,3	198,4	1311,6	84,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	150	5,12	9	14,7	191,8	0,7	185
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром российским	40/8/8	2,45	7,55	14,62	136		3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	5,2	28	0,02	392
		363						
2 завтрак	Груша свежая	100	0,28	0,21	7,21	32	3,5	368
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180	2,23	5,61	13,12	85	6,6	80
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,5	33	4,4	10
	Голубцы ленивые	128	12,29	7,15	16,2	175,2	16	298
	Соус сметанный с томатом	48	0,8	2,48	3,5	40	0,64	355
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
		586						
Полдник	Ряженка	150	5,22	4,5	7,56	92	0,54	92
	Блинчики фаршированные джемом, с маслом сливочным	220	2,62	5,72	41,02	348	0,29	446
		370						
Итого за шестой день		1419	34,94	44,63	204	1317	32,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,7	4,4	13,6	146,0	3,6	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	5,2	28	0,02	392
		355						
2 завтрак	Банан свежий	100	1,05	0,35	14,7	66	7	368
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	48	0,7	2,9	6,4	55,6	4,5	32
	Суп картофельный с горохом	180	5,4	4,3	14,3	107,7	4,6	81
	Пюре картофельное (гарнир)	120	2,5	4,84	16,35	110	14,53	321
	Тефтели мясные (2 вариант) в соусе №355	100	8,14	9,64	10,3	165,3	0,45	287
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
		638						
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	200	5,22	4,78	30,14	242	10,6	210
	Соус черносмородиновый	30	0,05	0,02	10,8	41	4,08	360
	Молоко кипяченое	150	4,58	6,08	8,58	85	2,05	400
		380						
Итого за седьмой день		1473	37,4	45,28	183	1400	54,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная вязкая с маслом	150	3,4	3,96	22,94	168,2		168
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40/8/8	1,23	3,78	7,31	68		3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	5,2	28	0,02	392
		363						
2 завтрак	Апельсин свежий	100	0,63	0,14	15,65	86	42	368
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	12,71	84	6,6	82
	Рис отварной (гарнир)	120	2,9	4,3	20,6	209,4		315
	Суфле из отварной курицы	55	14	15	4,6	109,4	0,02	310
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,45	2,47	1,89	32	8,17	20
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
		585						
Полдник	Ряженка	150	4,35	4,5	7,5	91	0,5	401
	Пудинг из творога	150	7,57	5,38	14,17	167	0,1	235
	Зефир	25	0,2	-	18,3	76,0		
	Яблоко фаршированное изюмом	45	0,22	0,1	14,6	60,5	1,3	388
		370						
Итого за восьмой день		1418	39,8	42,2	180,79	1395,5	59,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» вязкая с сахаром	150	4,01	2,06	10,8	157		185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	40/8/8	2,45	7,55	14,62	136		3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		363						
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,28	0,28	6,89	31	7	368
Обед	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	53
	Свекольник со сметаной	180/8	1,36	3,86	5,35	66	16,03	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	8,8	5,1	20	160		165
	Бефстроганов из отварного мяса в соусе №355	60/30	10	16	5,3	222	0,03	278
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
		628						
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	85	7,52	8,46	1,51	127	0,1	215
	Салат из белокачан.капусты с луком	40	0,84	3,05	5,19	52	20,97	20
	Хлеб йодированный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Плюшка	80	5,6	5,6	29,1	208,1		466
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28		392
		392						
Итого за девятый день		1483	46,3	54,48	165	1470,1	46,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150	4,6	7	13,4	123,7	0,7	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8/8	1,9	6	11,6	108		1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
		363						
2 завтрак	Сок виноградный	100	1,5	0,5	21	123	10	399
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,65	21	4,92	41
	Суп картофельный с фасолью	180	4	4	12,8	106,6	6,6	81
	Макаронны отварные с маслом сливочным	120	5,58	3,5	17,4	144,1		205
	Котлета рубленая из свинины	60	6,2	13,2	8,7	233	0,09	282
	Соус сметанный №354	30	0,42	1,5	1,76	22,25	0,1	354
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	85	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
		620						
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	150	15,4	8,43	25,67	351	0,71	238
	Соус молочный №350	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	350
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107		397
	Булочка с изюмом	40	3,39	6,98	26,07	121		470
			370					
Итого за десятый день		1453	50,49	56,24	203,31	1669,65	23,6	
Итого за весь период			420,01	470	2035,56	14000,59	423,4	
Среднее значение за период			42	47	203,5	1400,0	42,3	
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,0	3,4	14,5			
<i>Рабочее меню для детей от 1,5-3 л (с оплатой в ср.100 р. в день)</i>								

Пояснительная записка.

Примерное десятидневное меню составлено для обеспечения здоровым и рациональным питанием воспитанников МКДОУ «Детский сад «Солнышко» Солнцевского района Курской области.

Меню разработано на основании норм и правил СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

При разработке меню использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (авторы: Могильный М.П. и Тутельян В.А., 2011г.)

Среднее количество детей находящихся в детском саду составляет – 31 детей.

В детском саду организовано четырехразовое питание: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник.

Стоимость питания за один день составляет: 100 руб.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ.

Ежедневно в рационе присутствует пшеничный хлеб, обогащенный йодом: 60г.-0,024 мг.йода и йодированная соль.

Также ежедневно проводится «С» витаминизация третьих блюд из расчета на 1 ребенка – 50,0 мг.