

Директор



Утверждаю
Низамиева Е.А.

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей

в Пироговском детском саду
структурном подразделении
МБОУ «Юбилейная СОШ»
(посещающих ДОУ с 10,5 часовым режимом)

в возрасте от 1 до 3 лет
сезон осень - зима

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			7,76	6,08	52,00	292,00	1,62	
	Каша вязкая гречневая	120.000	3,840	3,890	16,780	117,000	0,000	106/1
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Джем, повидло	10.000	0,020	0,020	5,590	21,170	0,000	313
	Кисель из плодов или ягод свежих	70.000	0,040	0,010	9,150	36,820	0,640	254
обед:			13,64	12,99	68,36	548,13	22,67	
	Икра свекольная	30.000	0,710	1,380	3,690	30,030	2,020	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	150.000	1,050	2,930	5,090	50,850	11,090	56
	Сметана	15.000	0,390	2,250	0,540	24,300	0,060	319
	Жаркое по-домашнему (ясли)	150.000	8,450	5,970	16,500	255,000	9,200	176/1
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
полдник:			8,79	11,74	33,30	295,99	2,96	
	Запеканка овощная	100.000	2,930	4,050	7,520	99,740	2,610	96
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Соус молочный (для подачи к блюду)	1000.000	2,060	5,240	7,090	84,000	0,330	237
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Соль	3.200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за первый день:		2180.200	30.190	30.810	153.660	1136.120	27.250	
День 2								
завтрак:			16,37	10,26	51,60	367,46	2,26	
	Салат из моркови	30.000	0,380	0,030	3,190	17,550	1,440	19
	Пудинг из творога (запеченный)	70.000	8,160	5,800	13,100	137,310	0,110	146
	Молоко сгущеное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	5.000	0,120	0,150	0,000	1,800	0,000	6
	Кефир, бифидофрут	70.000	2,030	1,750	2,800	35,000	0,490	270
обед:			11,67	11,29	83,22	438,01	23,43	
	салат из белокачанной капусты	30.000	0,340	0,980	1,880	18,120	5,130	13
	Рассольник ленинградский	150.000	1,260	3,080	9,960	72,450	4,530	60
	Бульон из кур	40.000	0,190	0,000	0,220	1,640	0,080	49
	Сметана	5.000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	50.000	4,880	2,720	17,720	71,250	0,270	163
	Пюре картофельное	100.000	2,040	3,200	13,630	92,000	12,110	216
	компот из свежих яблок	150.000	0,120	0,120	17,910	72,000	1,290	251/1
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
полдник:			13,46	18,60	39,38	377,75	5,43	
	Винегрет овощной	30.000	0,410	1,850	2,530	28,440	3,080	8
	Омлет натуральный с маслом	60.000	5,410	7,510	1,340	93,750	0,290	131
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Печенье	30.000	1,920	5,040	20,550	135,300	0,000	309
	Соль	3.200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за второй день:		1225.200	41.500	40.150	174.200	1183.220	31.120	
День 3								
завтрак:			7,65	8,17	51,96	312,27	4,69	
	Салат из моркови и яблок	30.000	0,260	1,570	2,360	24,600	2,090	20
	Каша манная жидкая молочная	150.000	2,250	3,570	19,730	120,000	0,000	111/1
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	5.000	0,120	0,150	0,000	1,800	0,000	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	70.000	0,350	0,000	7,070	29,870	1,400	268
обед:			20,26	12,12	64,67	422,02	20,98	
	Салат из горошка зеленого консервированного	30.000	8,950	1,560	1,880	25,080	3,300	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150.000	1,620	1,700	10,290	62,850	4,950	64
	Бульон из кур	40.000	0,190	0,000	0,220	1,640	0,080	49
	биточки рубленные из птицы	50.000	4,450	4,630	2,980	71,500	0,150	203
	Капуста тушеная	100.000	2,010	3,770	6,760	73,000	12,200	84
	Компот из изюма	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/1
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
полдник:			12,34	7,70	34,26	254,61	7,12	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Пирожки печеные с мясом	60.000	7,560	3,420	21,780	147,600	0,060	279/1
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Яблоки свежие	50.000	0,200	0,200	4,900	22,000	5,000	248/1
	Соль	3.200	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за третий день:		1255.200	40.250	27.990	150.890	988.900	32.790	
День 4								
завтрак:			6,81	5,83	45,64	262,78	35,98	
	Каша пшеничная жидкая молочная	120.000	2,590	3,420	18,520	115,500	0.000	111/6
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Сыр порциями	5.000	0,120	0,150	0.000	1,800	0.000	6
	Напиток из плодов шиповника	70.000	0,240	0,100	6,640	28,470	35,000	267
обед:			12,98	9,78	59,38	378,03	21,74	
	Салат из солёных огурцов с луком	30.000	0,250	1,510	0,560	16,800	2,120	29
	Борщ	150.000	0,960	2,910	6,560	56,250	6,330	51
	Бульон мясной	40.000	0,420	0,090	0,280	3,680	0,200	48
	Сметана	5.000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
	Тефтели рыбные паровые	50.000	6,110	0,940	4,960	52,500	0,440	166
	Пюре картофельное с морковью	100.000	1,910	3,080	12,010	83,000	10,500	217
	Чай с лимоном	150.000	0,110	0,020	10,650	43,500	2,130	262
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0.000	311
полдник:			8,56	8,05	36,40	252,31	14,19	
	Суп-пюре из картофеля	150.000	2,930	3,620	14,120	100,800	5,130	71
	Бананы свежие	70.000	1,050	0,350	14,700	66,500	7,000	248/3
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Соль	3.200	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за четвёртый день:		1315.200	28.350	23.660	141.420	893.120	71.910	
День 5								
завтрак:			8,61	9,05	31,43	241,57	4,50	
	Кабачковая икра	30.000	0,360	1,410	2,310	23,400	2,880	315
	Омлет натуральный с маслом	40.000	3,600	5,000	0,900	62,500	0,200	131
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Сыр порциями	5.000	0,120	0,150	0.000	1,800	0.000	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	70.000	0,350	0.000	7,070	29,870	1,400	268
обед:			18,15	13,08	69,57	469,85	25,49	
	Салат из свеклы отварной	30.000	0,430	1,830	2,510	28,200	2,850	34
	Пуштышды (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо)	150.000	3,450	2,400	7,350	64,500	7,200	63
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	120.000	10,610	6,820	15,040	164,000	15,040	191
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30.000	0,620	1,570	2,130	25,200	0,100	237
	Компот из кураги	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/2
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0.000	311
полдник:			11,42	8,06	34,69	255,70	18,89	
	Апельсины	40.000	0,250	0,060	6,260	26,400	16,800	250/2
	Ватрушки с творогом	50.000	6,590	3,920	20,850	144,290	0,030	283/1
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Соль	3.200	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
Итого за пятый день:		1085.200	38.180	30.190	135.690	967.120	48.880	
День 6								
завтрак:			6,47	9,30	46,66	296,07	4,35	
	салат из свеклы и моркови	30.000	0,430	3,010	2,610	39,200	2,730	35
	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	120.000	2,140	3,760	14,410	99,740	0.000	111/3
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.000	0,360	0,010	3,300	0.000	5
	Кисель из плодов или ягод свежих	70.000	0,040	0,010	9,150	36,820	0,640	254
обед:			21,76	17,68	92,39	617,57	11,61	
	салат из белокачанной капусты	30.000	0,340	0,980	1,880	18,120	5,130	13
	Борщ с капустой и картофелем	150.000	1,100	2,940	7,650	61,500	6,170	52
	Бефстроганов из отварного мяса	60.000	11,600	8,940	13,070	179,000	0,010	178
	Макаронные изделия отварные с маслом	100.000	5,680	4,360	27,250	171,000	0.000	124
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0.000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0.000	311
полдник:			8,44	13,39	41,46	319,65	28,13	
	Запеканка капустная	105.000	4,050	9,870	14,850	164,000	21,060	97

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15.000	0,310	0,790	1,060	12,600	0,050	237
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Яблоки свежие	70.000	0,280	0,280	6,860	30,800	7,000	248/1
	Соль	3.200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за шестой день:		1290.200	36.670	40.370	180.510	1233.290	44.090	
День 7								
завтрак:								
	Каша пшеничная жидкая молочная	120.000	9,50	8,03	44,12	285,42	0,51	
	Чай с молоком или сливками	150.000	3,290	3,430	20,160	123,120	0,000	111/5
	Батон	20.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Масло порциями	5.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Кефир, бифидфрут	70.000	0,000	0,360	0,010	3,300	0,000	5
обед:								
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	70.000	2,030	1,750	2,800	35,000	0,490	270
	Лепешки	30.000	17,76	16,56	69,50	503,13	32,65	
	Лапша домашняя	15.000	2,720	3,700	2,510	54,200	19,650	42
	Бульон из кур	40.000	1,940	0,590	9,150	49,670	0,000	73
	Котлеты рубленные из птицы	50.000	0,190	0,000	0,220	1,640	0,080	49
	Капуста тушеная	100.000	7,860	8,040	8,320	136,670	0,420	202
	Компот из сушеных фруктов	150.000	2,010	3,770	6,760	73,000	12,200	84
	Хлеб пшеничный	15.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб ржаной	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
полдник:								
	Сырники из творога	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
	Джем, повидло	55.000	15,06	10,57	31,52	288,38	2,19	
	Молоко кипяченое	20.000	9,300	6,330	5,380	125,780	0,130	142
	Хлеб пшеничный	20.000	0,040	0,040	11,180	42,340	0,000	313
	Соль	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за седьмой день:		1040.200	42.320	35.160	145.140	1076.930	35.350	314
День 8								
завтрак:								
	Салат из моркови	30.000	8,40	7,98	31,89	235,82	36,66	
	Омлет натуральный с маслом	40.000	0,380	0,030	3,190	17,550	1,440	19
	Чай с молоком или сливками	150.000	3,600	5,000	0,900	62,500	0,200	131
	Батон	20.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Масло порциями	5.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Напиток из плодов шиповника	70.000	0,000	0,360	0,010	3,300	0,000	5
обед:								
	Салат из горошка зеленого консервированного	70.000	0,240	0,100	6,640	28,470	35,000	267
	Агирчишд (рассольник, удмуртское блюдо)	30.000	22,26	10,11	67,76	421,76	38,71	
	Сметана	150.000	8,950	1,560	1,880	25,080	3,300	12
	Бульон мясной	5.000	3,150	1,800	8,550	63,000	18,030	59
	Рыба, тушеная с овощами	40.000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
	Картофель отварной	40.000	0,420	0,090	0,280	3,680	0,200	48
	Компот из свежих плодов	50.000	4,870	2,470	1,900	52,450	1,870	156
	Хлеб пшеничный	100.000	1,910	2,880	15,340	95,000	14,000	213
	Хлеб ржаной	15.000	0,120	0,120	17,910	72,000	1,290	251/2
полдник:								
	Оладьи	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	310
	Соус молочный (сладкий)	60.000	9,71	12,28	42,24	317,53	23,36	
	Молоко кипяченое	30.000	4,230	6,770	22,850	168,920	0,200	275
	Апельсины	30.000	0,580	1,360	3,980	30,600	0,100	238
	Соль	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за восьмой день:		1180.200	40.370	30.370	141.890	975.110	98.730	314
День 9								
завтрак:								
	Запеканка из творога	70.000	17,20	12,33	40,82	343,39	2,63	
	Соус молочный (сладкий)	30.000	4,230	6,770	22,850	168,920	0,150	149
	Кофейный напиток с молоком	30.000	0,580	1,360	3,980	30,600	0,100	238
	Батон	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Масло порциями	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	5.000	0,000	0,360	0,010	3,300	0,000	5
обед:								
	Салат из свеклы отварной	70.000	0,350	0,000	7,070	29,870	1,400	268
	Щи из свежей капусты с картофелем	30.000	14,00	13,26	70,36	456,68	17,99	
	Бульон мясной	30.000	0,430	1,830	2,510	28,200	2,850	34
	Запеканка картофельная с мясом	150.000	1,050	2,930	5,090	50,850	11,090	56
	Соль	40.000	0,420	0,090	0,280	3,680	0,200	48
Итого за девятый день:		120.000	8,920	6,590	20,440	177,000	1,850	193

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Соус томатный	30.000	0,350	1,260	2,410	22,500	0,710	235
	Компот из свежих плодов	150.000	0,120	0,120	17,910	72,000	1,290	251/2
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
полдник:			8,36	3,52	68,08	326,87	6,86	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками *фрикадельки №75	150.000	3,360	1,820	9,410	67,350	6,710	67
	Фрикадельки рыбные	15.000	2,200	0,160	0,250	11,220	0,130	75
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Вафли	50.000	1,600	1,400	40,550	171,050	0,000	326
Итого за девятый день:		1292.000	39.560	29.110	179.260	1126.940	27.480	
День 10								
завтрак:			6,71	6,20	45,23	263,77	36,20	
	Каша манная жидкая молочная	120.000	1,800	2,860	15,780	96,000	0,000	111/1
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,000	0,360	0,010	3,300	0,000	5
	Напиток из плодов шиповника	70.000	0,240	0,100	6,640	28,470	35,000	267
обед:			16,10	16,23	58,92	448,40	35,17	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	30.000	1,760	4,390	1,730	53,720	13,860	44
	Борщ	150.000	0,960	2,910	6,560	56,250	6,330	51
	Бульон мясной	40.000	0,420	0,090	0,280	3,680	0,200	48
	Суфле из рыбы	50.000	7,950	4,430	2,040	80,000	0,090	171
	Пюре картофельное	100.000	2,040	3,200	13,630	92,000	12,110	216
	Чай с лимоном	180.000	0,130	0,020	12,780	52,200	2,560	262
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	32.000	1,570	0,320	14,340	67,200	0,000	311
	Сметана	5.000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
полдник:			9,55	6,76	49,98	299,40	7,71	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150.000	4,320	3,920	14,130	108,900	0,690	68
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Бананы свежие	70.000	1,050	0,350	14,700	66,500	7,000	248/3
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Соль	3.200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Итого за десятый день:		1360.200	32.360	29.190	154.130	1011.570	79.080	
Итого за весь период:		13223.800	369.750	317.000	1556.790	10592.320	496.680	
Среднее значение за период		1322.380	36.975	31.700	155.679	1059.232	49.668	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.100	26.535	59.365			

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

4 (четыре) ЛИСТОВ
цифрами прописью

Должность Заведующий архивом

Подпись М. И. Ковалев

« 01 » 09 20 20 г. М. П.

