



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Д/с «Сказка»
Е.А. Сушкова

Приказ № 140с от 30.12.2021

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 1-3 лет на январь, февраль 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витами н С	№ Рецепту р
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	120/15/5	8	7,4	6,7	209	0,04	199
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	258
	Батон нарезной	40	3	1,2	19,4	100,5	0	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Салат из репчатого лука с растительным маслом	20	0,3	1,8	1,4	23	1,52	43
	Суп с бобовыми (горох) и гречками со сметаной на м/к бульоне	150/10/10	4,5	2,6	17,7	114	2,76	59
	Ленивые голубцы со сметаной	150/9	5,3	6,8	3,9	68	6,48	115
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	268
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненны й ужин:	Кулеш из пшённой крупы	150	5,3	6,2	13,8	131	0,8	72
	Кондитерское изделие	40	1,46	7,2	13,6	91,2	0	
	Какао с молоком и сахаром	150	3,8	3,1	17,4	113,6	0,6	264
	Фрукты	95	2,41	0,7	35,6	162,3	56,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет на январь, февраль 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 гренками 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	
уплотнённый ужин:	Кулеш из пшённой крупы	180	6,36	7,44	16,56	157,2	0,96	72
	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	
уплотнённый ужин	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	
уплотненный ужин:	Королевская ватрушка со сметаной	180/11	18	25,2	79,56	615,6	0,11	241
	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			86,48	114,29	356,82	2509,44	97,18	
День 4								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8	36,54	241,34	0,54	182

[illegible]

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
	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	0,81	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
	Макароны 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	
уплотненный ужин:	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
	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
	Цыплята 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
	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:	Кондитерское изделие	25	4,8	1,5	71,1	325	112,5	
	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
	Бутерброд с маслом	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
	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	
уплотненный ужин:	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	0
	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
	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 "Витаминный"	60	0,9	2,7	6,6	54	8,22	22
	Суп "Свекольник" со сметаной	200/10	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	64
	Вак беляш	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	
уплотненный ужин:	Запеканка из творога с повидлом	130/20	23,73	17,12	29,9	396,42	0,47	207
	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	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	1,13	24
	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	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
Итого за 5 день			69,21	99,96	275,747	1832,19	82,45	
Итого за весь период			749,99	811,74	3086,127	20816,9	979,774	
Среднее значение за период			74,999	81,174	308,6127	2081,69	97,9774	

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

