

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 28 «Буратино» г. Альметьевска»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Д/с № 28 «Буратино»
И.В. Галиева.

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 12 часовым пребыванием
от 3-7 лет на март, апрель, май, июнь 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			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:	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	3,09	44
	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	
полдник:	Кисель плодово - ягодный	180	0	0	13,8	55,68	0	274
	Кондитерское изделие	40	1,46	7,2	13,6	91,2	0	

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	
Итого за 1 день			56,08	81,22	275,78	1686,77	16,57	
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:	Капуста квашенная	60	2,6	5,058	4,94	56	5,18	
	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	
полдник:	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	72	273
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	0
ужин:	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			64,35	62,258	329,87	2118,16	178,35	
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:	Икра свекольная	60	1	4,3	5,2	63	1,55	45
	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	
полдник:	Йогурт питьевой	180	4,1	4,6	6,4	82	0,78	
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		90,83	118,84	363,62	2591,44	98,38		
День 4								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8	36,54	241,34	0,54	182
	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	182,5	0	1
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Капуста тушенная	60	1,56	1,68	6,28	47	13,4	135
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	2,04	3,12	9,48	74,7	0,44	62
	Биточки куриные в сметанном соусе	60/20	9	13	9,12	188,4	0,024	125
	Картофельное пюре	150	3	4,6	20,13	135,25	10,43	133
	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	
полдник:	Кефир	180	4,9	5,04	12	115,2	0,51	
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
ужин:	Рыба, запечённая в омлете	170	47,04	32,59	8,79	518,5	2,02	76
	Фрукты	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,8	0	
Итого за 4 день		106,86	121,53	371,21	2710,36	87,734		
День 5								
завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	8,2	26,1	205,1	0,8	74
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	180	2,52	2,52	13,2	84	0,63	262
	Булочка	50	2,9	3,2	15,7	103	1,3	
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	
обед:	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	3,09	44

	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	60	1,6	4,14	11,87	90,67	5,56	64
	Плов из говядины	180	19,92	20,76	30,48	391,2	1,17	106
	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	
полдник:	Молоко кипяченое	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,84	256
ужин:	Дучмаки с творогом	100	15,74	12,14	28,8	289,34	0,14	243
	Чай с сахаром с молоком	180	1,31	1,32	7,44	45,6	0,23	259
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
Итого за 5 день			72,22	65,79	270,85	1963,06	74,56	
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
	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:	Капуста квашенная	60	2,6	5,058	4,94	56	5,18	
	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	
полдник:	Молоко кипяченое	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,84	256
	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
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			66,73	73,918	341,69	2285,37	89,36	
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	Икра свекольная	60	1	4,3	5,2	63	1,55	45
	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	
полдник:	Кефир	180	4,9	5,04	12	115,2	0,51	
	Кондитерское изделие	25	4,8	1,5	71,1	325	112,5	
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			94,77	66,35	364,34	2445,15	181,84	
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:	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	3,09	44
	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	
полдник:	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,6	0,24	24,24	99,6	72	273
	Фрукт	100	2,54	0,74	37,48	170,85	59,36	0
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			82,76	100,6	353,26	2357,24	178,74	
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:	Капуста тушенная	60	1,56	1,68	6,28	47	13,4	135
	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	
	Йогурт питьевой	180	4,92	5,52	7,68	98,4	0,94	
	Запеканка из творога с повидлом	130/20	23,73	17,12	29,9	306,42	0,47	207
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0	258
	Фрукт	100	1,54	0,74	37,48	170,85	59,36	
Итого за 4 день			81,4	63,98	297,08	1907,99	85,46	
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:	Икра свекольная	60	1	4,3	5,2	63	1,55	45
	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	
полдник:	Кефир	180	4,9	5,04	12	115,2	0,51	
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	
	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	74,36	104,95	288,147	1947,39	83,38	
		Итого за весь период	790,36	859,436	3255,847	22012,93	1074,374	
		Среднее значение за период	79,036	85,9436	325,5847	2201,293	107,4374	

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: