

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

д/с «Ладушка»

Тимченко Л.Ф.

« 01 » 09 20 11 года



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ С 3-х ДО 7-ми ЛЕТ В МБДОУ ДЕТСКОМ САДУ «ЛАДУШКА»

При подготовке 10-ти дневного меню были использованы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2014.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
д/с «Ладушка»
Тимченко Л.Ф.

«___» _____ 20 ____ года

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ С 3-х ДО 7-ми ЛЕТ В МБДОУ ДЕТСКОМ САДУ «ЛАДУШКА»

При подготовке 10-ти дневного меню были использованы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2014.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с изюмом	200	7,1	7,6	50,38	298,06	0,83	176
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	250	5,11	5,34	16,14	133,25	5,81	81
Макаронные отварные	150	5,49	4,21	26,37	165,48	-	205
Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173	-	282
Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41
Компот из с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
Соус томатом с овощами	30	0,43	2,12	3,77	35,97	0,71	349
ПОЛДНИК							
Пудинг творожный	150	22,71	16,14	36,49	382,5	0,28	235
Напиток какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
ВСЕГО		67,08	58,81	259,4	1,910	24,35	

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	213
Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,72	4,84	59,8	5,58	12
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	401
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,3	57
Плов мясной	200	18,9	15,95	33,45	352,5	0,51	304
Салат из лука	60	0,80	3,72	4,69	55,48	5,72	11
Компот из с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
ПОЛДНИК							
Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,48	229,8	0,04	140
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	10,2	2,46	400
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
ВСЕГО:		55,47	60,77	177,49	1556,83	79,93	

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	93
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	401
ОБЕД							
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,79	3,28	12,8	92	6,8	74
Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
Картофельное пюре	150	3,06	4,81	20,43	137,2	18,16	321
Салат из квашеной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,55	19
Компот из с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
ПОЛДНИК							
Оладьи с повидлом	80	5,61	4,99	34,15	204,3	0,29	449
Напиток кофейный	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ВСЕГО:		44,49	41,02	188,58	1369,45	38,15	

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Сосиска	70	8,96	15,54	1,05	180,25		9
Салат из моркови с яблоком	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	40
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81
Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173	-	282
Капуста тушеная	150	2,77	4,83	10,78	97,89	15,38	336
Компот из с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	60	4,36	7,51	32,35	214,8		469
Напиток какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
ВСЕГО:		48,17	59,64	174,92	1497,24	32,02	

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Каша молочная «Дружба»	200	10,18	10,8	40,29	299,51	1,17	177
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399
ОБЕД							
Борщ в картофелем и свеклой	250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
Мясо тушеное с овощами в соусе	170	14,2	13,28	11,03	228	3,71	274
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
Компот из с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	10,2	2,46	400
ВСЕГО:		42,84	48,39	158,08	1222,7	21,88	

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Каша овсяная вязкая	200	5,92	6,51	0,49	195,12		168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,2	80
Биточек мясной	80	11,92	8,80	11,64	173	-	282
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6		37,53	203,55		313
Соус томатно- сметанный	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355
Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
Кисель	180	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
ПОЛДНИК							
Вареники «Ленивые»	150	25,11	12,33	24,55	309	0,6	229
Напиток кофейный	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
ВСЕГО:		64,16	56,57	175,84	1618,32	29,04	

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	94
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	401
ОБЕД							
Суп с клецками	250	2,09	3,36	12,13	87,25	5,75	85
Голубцы ленивые с мясом	120	10,13	6,38	15,02	158	15,03	298
Картофельное пюре	80	1,6	2,5	10,9	73,2	9,6	321
Соус томатно-сметанный	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355
Компот из с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
ПОЛДНИК							
Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	231
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	10,2	2,46	400
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
ВСЕГО:		57,59	51,02	165,13	1331,98	48,33	

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Каша рисовая с изюмом	200	5,97	6,48	51,83	289,75	0,84	176
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	401
ОБЕД							
Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	87
Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,17	32,12	296,22	4,75	291
Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	20,97	20
Кисель	180	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	80	7,07	12,66	1,42	147	0,14	215
Салат из консервированной кукурузы	60	1,73	3,72	4,84	59,8	5,58	12
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	90,0	0,03	392
ВСЕГО:		51,91	59,72	170,86	1546,86	44,99	

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,45	8,1	51,52	300,25		313
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	82
Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
Винегрет овощной	150	2,04	9,26	12,66	142,2	15,37	45
Компот из с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
ПОЛДНИК							
Пудинг из рыбы запечённый	110	13,0	7,60	9,63	159,0	0,20	269
Соус томатно- сметанный	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355
Салат из квашеной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	6,55	4
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
ВСЕГО:		53,47	52,61	201,83	1562,39	31,65	

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	№ тех. карты
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная	200	5,25	0,58	37,27	175,6	-	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Сыр	6,4	1,48	1,88	-	23	0,04	7
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	2,09	107,22	-	147
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
10:00 Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399
ОБЕД							
Борщ с картофелем и капустой	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,3	57
Гуляш мясной	80	10,28	8,27	2,64	126	0,4	277
Каша гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	-	313
Соус томатно- сметанный	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355
Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
Компот из с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	-	147
Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	-	148
ПОЛДНИК							
Пирожок с повидлом	80	4,66	5,0	46,36	24,93	0,04	454
Напиток кофейный	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ВСЕГО:		46,17	43,24	239,89	1377,38	12,07	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341412

Владелец Тимченко Лариса Фёдоровна

Действителен с 01.09.2022 по 01.09.2023