

Утверждаю.

Заведующий МБДОУ детским
садом «Сказка» д.Хмелинец

Е.Ю.Белых

Десятидневное меню
для МБДОУ детского сада «Сказка» д.Хмелинец
Елецкого муниципального района Липецкой области
на 2023 год

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.	Б	Ж		
ДЕНЬ 1	Каша манная молочная	180/5	2,86	3,5	23,74	137,7	185
ЗАВТРАК:							
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак:	385	4,42	5,88	48,61	264,9	
2 ЗАВТРАК:	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
ОБЕД :	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	31
	Суп картофельный с пшеном	180	4,64	4,54	10,29	68,8	90
	Биточек мясной	70	9,2	8,08	8,35	160,03	
	Картофель тушеный	130	2,83	8,4	20	182,9	133
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,07	86,88	
	Итого за обед:	650	20,75	24,65	84,46	628,66	
ПОЛДНИК:	Макароны отварные с маслом, сахаром	100/5/10	3,79	5,01	21,35	129	203
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Итого за полдник:	195	3,85	5,01	49,83	239,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	34,88	36,34	202,5	1226,92	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2	Омлет натуральный	80	7,52	13,49	1,51	157	215
ЗАВТРАК:							
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Батон пшеничный	20	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Итого за завтрак:	280	13,33	17,49	31,55	326,67	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	536
ОБЕД :	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,2	13,1	107,8	81
	Голубцы ленивые	180\10	16,9	11,62	24,35	262,8	298
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	610	24,65	16,4	79,12	540,53	
ПОЛДНИК:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,95	179	469
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник:	230	3,7	6,28	36,94	219	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	42,13	40,17	158,45	1143,2	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3	Каша рисовая молочная	180/5	1,9	3,9	24,6	108,9	185
ЗАВТРАК:							
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Итого за завтрак:	400	6,84	10,75	53,25	295,67	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	536
ОБЕД :	Суп вермишелевый	200	1,85	5	5,18	77,81	35
	Птица тушеная в соусе	50/50	16,29	13,5	4,3	204	301
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119	321
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	680	24,2	23,28	68,85	570,74	
ПОЛДНИК:	Блинчик с сахаром	100/10	5,14	2,76	29,44	203	447
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за полдник:	290	5,2	2,78	39,43	243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	36,24	36,81	122,12	1109,41	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4	Суп молочный рисовый	180	4,42	5,08	16,83	132,4	94
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак:	400	9,11	8,96	42,81	278,9	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Суп картофельный с клецками	180/40	3,87	4,94	24,84	155,61	85
	Гречка отварная	130	3,8	4,7	24,1	205,7	378
	Печень по-строгановски	90	11,46	7,9	1,89	166,5	255
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	660	22,49	18,12	92,5	697,74	
ПОЛДНИК	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Печенье	20	1,13	1,77	11,16	65,4	
	Итого за полдник:	200	1,19	1,77	39,64	175,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1440	33,24	28,85	185,79	1209,4	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	130	17,43	25,22	21,2	383,7	204
	соус молочный	30	0,8	2,77	2,96	39,96	351
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за завтрак:	370	20,66	28,92	50,35	535,16	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	847
ОБЕД:	Суп перловый вегетарианский	200	2,92	2,42	22,83	156,5	69
	Шницель рыбный	70	13,8	7,27	12,93	157,1	511
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	331
	Рис отварной с маслом	130/5	3,22	3,6	33,56	179,4	165
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	35	2,32	0,42	14,64	63,35	
	Итого за обед:	650	22,97	15,21	107,64	663,4	
ПОЛДНИК:	Печенье	20	0,51	4,53	9,71	80,85	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за полдник:	195	0,57	4,55	19,7	120,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1395	44,65	48,68	188,53	1376,41	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЬЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/10/5	8,3	5,61	41,85	244,05	165
ЗАВТРАК	(вязкая)						
	Печенье	20	1,45	1,78	11,2	87,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	394
	Итого за завтрак:	370	9,81	7,41	63,04	371,25	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,79	68	67
	Картофель тушеный	130	2,83	8,4	20	182,9	133
	Тефтели мясные	60	8,13	9,01	10,72	157	278
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	Итого за обед:	640	15,37	21,75	85	613,11	
ПОЛДНИК:	Блинчик с сахаром	100/5	5,14	2,76	29,44	203	447
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	285	7,99	5,17	43,8	294	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	33,62	34,33	202,68	1335,36	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7	Каша "Янтарная" из пшена	200/5	5,39	4,6	38,21	187	185
ЗАВТРАК	с яблоками						
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	292
	Итого за завтрак:	420	8,53	5,84	69,54	321	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	200\10	1,4	3,90	10,2	82	57
	Птица тушеная в соусе	100	16,29	13,5	4,3	204	301
	Макароны отварные с маслом	130/5	3,69	2,83	17,68	111,5	205
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	Итого за обед:	655	21,56	20,23	53,75	480,55	
ПОЛДНИК:	Печенье	20	1,45	1,78	11,2	87,2	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65	96,39	395
	Итого за полдник:	200	6,67	6,28	19,85	183,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	37,21	32,35	153,98	1042,14	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8	Каша геркулесовая молочная	200/5	3,79	5,48	23,97	160	185
ЗАВТРАК:							
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак:	420	6,2	10,04	50,02	303,6	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД :	Суп крестьянский со сметаной	200	6,1	5,98	12,64	126,55	98
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	21,14	10,62	9,83	212,4	247
	Рис отварной	130/5	2,16	1,89	22,36	103,13	214,5
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	655	32,76	19,07	86,5	612,01	
ПОЛДНИК:	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Печенье	20	1,45	1,78	11,2	87,2	
	Итого за полдник:	200	1,51	1,78	39,68	197,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	40,92	30,89	187,04	1170,17	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК :	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Итого за завтрак:	395	8,36	9,56	48,35	297,42	
2 ЗАВТРАК :	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Свекольник	200	2,12	5,97	24,7	152,5	стр.132
	Плов с мясом птицы	200	13,3	17,2	25	280	143
	Компот из сухофрук- тов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	620	18,78	23,75	91,37	602,43	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	53	4,98	8,92	1,01	104	215
	Батон	20	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	253	9,88	12,14	29,59	257,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1053	37,47	45,45	180,15	1214,52	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10	Каша молочная "Дружба"	200/5	3,16	5,09	13,17	111,58	66
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак:	425	12,32	12,45	50,33	348,58	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
ОБЕД:	Суп гороховый с картофелем	200	4,39	4,2	13,06	97,02	81
	Котлета из мяса птицы	70	11,23	10,12	11,64	183	305
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Макароны отварные с маслом	130/5	3,69	2,83	17,68	111,5	205
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	655	23,2	19,23	86,16	585,5	
ПОЛДНИК:	Печенье	20	1,45	1,78	11,2	87,2	
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Итого за полдник:	200	1,51	1,78	39,68	197,56	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	37,83	34,26	195,77	1225,64	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			380	374	1783	12143,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА							
ПЕРИОД:			38	37,4	178,3	1214,38	
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3,13	3,08	14,68		

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном двухнедельном меню разработаны на основе:

1.Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москва Дели принт 2010г.

2.Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.Методические указания г.Москвы.Издание официальное Москва 2007г.

3.Методических рекомендаций по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва Линка-Пресс 2002г.

4.Организация рационального питания детей в ДООУ./Составители Г.И.Беленова,Т.А.Павлова-Воронеж, ЧП Лакоценин С.С.,2008г.

5.Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений,детских домов,оздоровительных лагерей часть 2 Липецк 2008г.