

**Утверждаю:
Директор**

ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню

зимний-весенний период для питания детей

Лебяжский детский сад -филиал

МКОУ "Новопетропавловская СОШ"

2021 -2022год

возрастная категория :

от 2-х до 7 лет

Сезон : зимний-весенний
Возрастная категория от 2-х до 7 лет

1 день

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак						
102-27	каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4
6-22	какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18
59-66-1	Хлеб с сыром и маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	184
	Итого	450	16,47	17,9	65,24	587,58
2 завтрак						
57	сок	150	0,8	0,2	15,2	69
Обед						
40-11	Салат из капусты свежей	60	1,1	1,06	3,43	28
23-128	Рассольник на мясокостном бульоне	250	4,225	2,375	15,3	163,375
4-437	гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,299
46-49	Макаронные отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
16-39	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
55-34	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2
	итого за обед	790	32,817	27,699	99,577	823,634
Полдник						
100-417	Творожники песочные	70	6,3	7,93	21,35	160
12-485	Чай	180	12	3,06	13	77,3
	Итого за полдник	250	18,3	10,99	34,35	237,3
	Итого за день	1640	68,387	56,789	214,367	1717,514

2 день

	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак						

106-311	Каша ячневая	200	6,87	8,04	25,92	214
59-66-1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\10	3,3	1,3	14,9	184
12,45	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56
	итого за завтрак	450	14,97	14,14	65,74	557,56
	2 завтрак					
57	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69
	Обед					
82-9	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56
4-204	Суп крестьянский	250	2,4	3,17	19,76	106,5
4343	Голубцы ленивые со смет	220	16,082	16,104	20,548	319,43
16-39	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
55-34	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2
	итого за обед	790	31,552	33,884	91,128	781,13
	Полдник					
	Омлет с зеленым горошком	140	9,2	12,18	5,19	165
20-41	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8
	Итого за полдник	340	9,5	12,19	29,59	261,8
	Итого за день	1730	56,822	60,414	201,658	1669,49
	3 день					
	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
	Завтрак					
100-311	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94
6-22	Какао на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18
59-66-1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\10	3,3	1,3	14,9	184
	2 завтрак	450	16,26	17,91	66,1	590,12
57	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69
	Обед					
75-23	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,84	6,83	6,49	96
15-126	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	250	3,85	2,175	6,775	106
304	Плов из курицы	150	15	13,86	25,09	285

16-39	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
55-34	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2
	итого за обед	720	33,07	32,425	86,015	786,2
Полдник						
118-9	Булочка домашняя	90	6,79	9,16	41,7	295,75
12-485	Чай	180	12	3,06	13	77,3
	итого за полдник	270	18,79	12,22	99,015	373,03
	итого за день	1590	68,92	62,755	266,33	1818,35
4день						
	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак						
92-34	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38
59-66-1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\10	3,3	1,3	14,9	184
12-45	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56
	итого за завтрак	450	13,96	16,05	66,62	564,94
2 завтрак						
57	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69
Обед						
81-22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65
	Суп гороховый	250	8,1	4,4	19,5	200
142-68	Рыба отварная	95	11,85	11,44	1,9	158
7-228	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31
48-63	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92
16-39	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
55-34	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2
	итого за обед	845	37,24	36,58	104,36	882,12
Полдник						
49-128	Пудинг творожный со сгущенным молоком	140\25	12,5	15,5	39,2	386,5
20-41	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8
	итого за полдник	365	12,8	15,51	63,6	483,3
	Итого за день	1810	64,8	68,34	249,78	1999,36

5день						
	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен.(ккал)
Завтрак						
98-33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38
6-22	Какао молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18
59-66-1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\10	3,3	1,3	14,9	184
	итого за завтрак	450	16,48	17,9	65,24	587,56
2 завтрак						
57-34	яблоко	100	0,46	0	11,96	51,75
Обед						
40-11	Салат из капусты свежей	60	1,1	1,06	3,43	28
135-47	Суп -лапша домашняя с птицей 200/15	215	4,16	5,8	19,63	143,94
54-16	печень говяжья по строгановски	60	10,1	10,5	4	150,6
7-228	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31
39-297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	303
16-39	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
55-34	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2
	итого за обед	775	36,98	36,1	118,985	955,74
Полдник						
455-588	Растягаи с рыбой	98	5,3	6	25,3	149,3
12-485	Чай	180	12	3,06	13	77,3
	итого за полдник	278	17,3	9,06	38,3	226,6
	Итого за день	1603	71,22	63,06	234,485	1821,65
6день						
	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак						
104-31	Каша молочная пшённая	200	6,76	10,4	25,87	224,9
6-22	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18
59-66-1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\10	3,3	1,3	14,9	184
	итого за завтрак	450	16,26	17,9	66,11	590,08

2 завтрак						
57	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69
Обед						
40-11	Салат из капусты свежей	60	1,1	1,06	3,43	28
60	Суп с клецками на мясокостном бульоне	250	7,9	7,6	23	154,9
4-437	Гуляш с мясом	70	9,212	6,594	1,897	103,299
96-211	Соус					
16-39	Гороховое пюре	150	46,3	3,5	18,8	170
55-34	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2
	итого за обед	790	76,892	28,314	94,787	755,399
Полдник						
41-146	Ватрушки с творогом	70	7,336	7,63	23,177	206,5
12-485	Чай	180	12	3,06	13	77,3
	итого за полдник	180	19,336	10,69	36,177	283,8
	Итого за день	1570	113,288	57,104	212,274	1698,279
7день						
Название блюд и продуктов		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак						
94-10	Суп молочный с вермишелью	200	6,58	9	26,12	187,04
59-66-1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\10	3,3	1,3	14,9	184
12-45	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
	итого за завтрак	450	14,68	15,1	65,94	530,06
2 завтрак						
57	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69
Обед						
82-9	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56
36-99	Свекольник	250	3,74	3,54	10,18	87,78
68-51	Жаркое по домашнему	230	19,2	17,23	20,05	322,6
16-39	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
55-34	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2

	итого за обед	800	36,1	35,38	81,05	765,58
Полдник						
28-146	Пирог с повидлом	80	3,76	3,92	37,84	132,48
20-41	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8
	итого за полдник	280	4,06	3,93	62,24	229,28
	Итого за день	1680	55,64	54,61	224,43	1593,92
8день						
	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (ккал)
Завтрак						
96-29	Каша геркулес	200	6,66	10,99	22,64	216,4
6-22	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18
59-66-1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\10	3,3	1,3	14,9	184
	итого за завтрак	450	16,16	18,49	62,88	581,58
2 завтрак						
57	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69
Обед						
75-23	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,84	6,83	6,49	96
74-151	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	6,05	7,98	10,92	114,18
74-111	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11
18-133	Капуста тушенная	150	3,18	6,72	6,975	141
16-39	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
55-34	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2
	итого за обед	790	32,3	37,73	76,575	768,49
Полдник						
77-274	манник со сгущенкой	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9
12-485	Чай	180	12	3,06	13	77,3
	итого за полдник	270	17,15	12,92	41,88	264,2
	Итого за день	1660	66,41	69,34	196,535	1683,27
9день						
	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)

Завтрак						
б/н	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)
	Каша молочная кукурузная	200	6,2	7,4	37	240
59-66-1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\10	3,3	1,3	14,9	184
12-45	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
	итого за завтрак	450	14,3	13,5	76,82	583,56
2 завтрак						
57	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69
Обед						
40-11	Салат из капусты свежей	60	1,1	1,06	3,43	28
97	Суп с рыбными консервами	250	10,175	2,6	16,6	150,85
126-37	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4
54-25	курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
16-39	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
55-34	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2
	итого за обед	810	47,585	23,02	99,11	825,35
Полдник						
55-110	Вареники ленивые	150	21,22	13,94	20,48	328,5
20-41	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8
	итого за полдник	350	21,52	13,95	44,88	425,3
	итого за день	1760	84,205	50,67	236,01	1903,21
10день						
Название блюд и продуктов						
Завтрак						
29-185	Каша Дружба молочная	150	6,32	10,18	26,34	223,16
59-66-1	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\10	3,3	1,3	14,9	184
6-22	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18
	итого за завтрак	450	15,82	17,68	66,58	588,34
2 завтрак						
	банан	130	1,54	0	19,8	84,5
Обед						
81-22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65
8-123	Щи на мясокостном бульоне	250/11	2,2	1,925	9,225	98,82
142-68	Рыба отварная	95	11,85	11,44	1,9	158

7-228	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31
48-63	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92
16-39	Компот из свежих ягод	200	7,76	7,76	17,86	142
55-34	Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2
	итого за обед	861	31,34	34,105	94,085	780,94
Полдник						
153-58	Гренка молочная	65	6	8,7	21,45	185,55
12-485	Чай	180	12	3,06	13	77,3
	итого за полдник	245	18	11,76	34,45	262,85
	итого за день	1686	66,7	63,545	214,915	1716,63

		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая цен (г)
	норма по санпину	1250-1700	42-54	47-60	203-261	1400-1800
1день	Итого за день	1640	68,387	56,589	214,362	1717,514
2день	Итого за день	1730	56,822	60,414	201,658	1669,49
3день	итого за день	1590	68,92	62,755	266,33	1818,35
4день	Итого за день	1810	64,8	68,34	249,78	1999,36
5день	Итого за день	1603	71,22	63,06	234,485	1821,65
6день	Итого за день	1570	113,288	57,104	212,274	1698,279
7день	Итого за день	1680	55,64	54,61	224,43	1593,92
8день	Итого за день	1660	66,41	69,34	196,535	1683,27
9день	итого за день	1760	84,205	50,67	236,01	1903,21
10день	итого за день	1686	66,7	63,545	214,915	1716,63
	итого за 10дней	16729	716	606	2251	17622
	итого в среднем	1672	71	60	225	1750