

УТВЕРЖДЕНО:
заведующим МБДОУ – д/с «Радуга» р.п. Лысье Горы
_____ / Е.В. Петровой/

Примерное десятидневное меню МБДОУ – детского сада «Радуга» р.п. Лысье Горы Саратовской области

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва. ООО «ДеЛипринт» 2012 год

Сборник рецептур Л.Е Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (Рецептура из справочника МФССЭБН). Центр «Школьная книга», г. Москва, 2006г. -183с.

Сборник рецептур Н.В Злобина, Н.А. Киселева, Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в ДОУ РИЦ «Мир Кубани» г. Краснодар, 2007 г. -182с.

Сборник рецептур. Н.Г. Бутейкис.

Сборник рецептур. Организация детского питания в ДОУ. Методические материалы и рекомендации. г. Москва, 2006г. -183с.

Методические рекомендации по организации питания дошкольных образовательных учреждениях департамента г. Москвы (ГУ НИИ питания РАМН) 2012 год.

1 день

	1,6 --3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	150	200	4,40	4,58	26,99	162
Чай с сахаром	150	200	0,06	0,04	9,99	40
Батон с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136
2 ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	180	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
Суп вермишелевый с рыбными консервами	150	200	8,5	7,02	11,46	133,80
Гороховое пюре	70	200	60,8	14,4	109,40	783
Сосиска	50		6,8	17,1	0,7	185,60
Хлеб пшеничный	80	120	3,1	0,2	20,1	94,7
Компот из сухофруктов	150	180	0,44	0,03	27,7	113
ПОЛДНИК						
Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	150	200	14,3	14,0	64,40	406
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,5	1,5	12,5	58
Печенье	15	70	7,5	19	70	480
ИТОГО:			110,35	66,539	308,03	2638,10

2 день

	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Каша молочная «Дружба»	150	200	6,55	8,33	35,09	241,11
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,12	-	10,20	41
Вафли	15	20	1	8,8	18,8	154,20
2 ЗАВТРАК						
Йогурт	150	180	8,91	16,23	9,21	144
ОБЕД						
Щи из свежей капусты и мяса	150	200	1,74	9,77	8,48	84,7
Жаркое по-домашнему	180	200	20,80	4,25	18,50	205
Хлеб ржаной и пшеничный	30/40	80/60	3,1	0,2	20,1	94,7
Сок	150	180	0,5	0,1	10,1	46
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	50	60	4,3	3,9	0,2	53
Какао на молоке	150	180	3,9	4,1	16,5	113,20
Батон с сыром	30/10	30/40	4,73	6,88	14,56	139
ИТОГО:			61,86	83,06	181,84	1410,91

3 день

	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150/20	180/20	7,18	11,82	23,5	181,5
Чай с конфетой	150	200	0,06	0,04	9,99	40
Хлеб	30	30	4,6	34,6	56,7	557
2 ЗАВТРАК						
Банан	95	95	1,5	0,5	21	96
ОБЕД						
Суп перловый с курой	150	200	1,97	5,46	14,58	90,76
Плов из риса и мяса	180	200	16	25,49	26,76	304
Кисель	150	180	0,36	17,1	0,7	185,60
Хлеб пшеничный	80	140	3,1	0,2	20,1	94,7
Кукуруза консервированная	20	20	2,87	0,6	9,9	242
ПОЛДНИК						
Каша ячневая молочная	150	200	7,44	8,07	35,28	243,92
Кофейный напиток	150	180	2,79	3,19	19,71	118,69
Печенье	20	20	7,5	19	70	480
ИТОГО:			55,37	108,97	338,02	2575,57

4 день

	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная	150	200	7,44	8,07	35,28	243,90
Чай с сахаром	150	180	0,12	-	12,04	48,54
Батон с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136
2 ЗАВТРАК						
Сырок творожный 23%	100	100	13,0	12,0	17,0	950
ОБЕД						
Суп фасолевый с курой	150	200	5,44	10,54	16,32	134,70
Картофельное пюре с тефтелями	120/60	180/80	3,41	6,61	2,271	152,50
Сок	100	180	0,5	0,1	10,1	45
Хлеб пшеничный	80	140	3,1	0,2	20,1	94,7
ПОЛДНИК						
Макаронны отварные с маслом и сахаром	150	200	5,68	5,21	27,25	171
Какао на молоке	150	180	3,6	3,7	14,9	101,90
ИТОГО:			50,88	70	180,18	2234,34

5 день

	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	150	200	5,8	8,8	29,3	229,70
Чай с сахаром	150	180	0,06	0,04	9,99	40
Пряник	30	30	5,3	5,4	69,5	344
2 ЗАВТРАК						
Йогурт	150	180	5,8	5	8	106
ОБЕД						
Суп вермишелевый с курой	150	200	2,68	5,8	17,1	104
Капуста тушеная с котлетой	120/60	180/70	3,93 10,68	4,84 11,72	18,17 5,74	110,74 176,75
Компот из сухофруктов	150	180	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	110	170	3,1	0,2	20,1	94,7
ПОЛДНИК						
Булочка с повидлом	45	70	4,37	7,07	36,80	228,20
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	4,24	10,63	70
ИТОГО:			44,62	52,91	253,22	1617,88

6 день

	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	150	200	6,2	8,05	31,09	222,02
Чай с сахаром	150	200	0,06	0,04	9,99	40
Батон с маслом	30/10	30/10	2,45	7,55	14,62	136
2 ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	180	0,5	0,1	10,1	46
ОБЕД						
Суп картофельный с курицей	150	200	2,3	5,6	16,11	101
Гуляш с отварного мяса	60	70	15,47	27,23	3,96	189
Гороховое пюре	120	180	12,6	6,2	33,3	228,8
Хлеб пшеничный	80	140	3,1	0,2	20,1	94,7
Компот из сухофруктов	150	180	0,44	0,03	27,7	113
ПОЛДНИК						
Отварные макароны с сахаром	150	180	5,9	8,11	31,29	229,76
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	2,34	4,24	10,63	70
ИТОГО:			51,36	67,35	208,89	1470,28

7 день

	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная	150	200	20,83	9,70	29,5	171
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,01	15,31	61,62
Печенье	20	20	7,5	19	70	420
2 ЗАВТРАК						
Сырок творожный 23%	100	100	13,0	12,0	17,0	950
ОБЕД						
Рассольник с курой	150	200	1,54	4,69	10,07	92,19
Овощное рагу	200	200	3,01	4,07	11,72	97,73
Кисель	150	180	0,36	-	30,5	127
Хлеб пшеничный	80	140	3,1	0,2	20,1	94,7
ПОЛДНИК						
Плов фруктовый	150	200	2,2	6,8	33,0	203
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,1	3,1	17,1	103,50
Вафли	20	20	1	8,8	18,8	154.20
ИТОГО:			55,71	68,37	273,10	2534,94

8 день

	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,58	6,12	19,79	156,08
Чай с конфетой	20/30	20/30	4,6	34,6	56,7	557
Хлеб	150	200	0,06	0,04	9,99	40
2 ЗАВТРАК						
Снежок	100	100	5,8	5	8	106
ОБЕД						
Суп гороховый с курой	150	200	5,44	10,54	16,32	134,70
Плов из риса и мяса	180	200	38,7	41,2	33,9	561,80
Сок	150	180	0,5	0,1	10,1	46
Хлеб пшеничный	80	140	38,7	41,2	33,9	561,80
ПОЛДНИК						
Каша гречневая сладкая	150	200	7,44	8,07	35,28	243,92
Молоко	150	180	5,48	10,36	9,07	102
Пряник	30	30	5,3	5,4	69,50	344
ИТОГО:			78,90	121,43	268,59	2391,90

9 день

	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГИТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная	150	200	6,87	8,04	25,92	214
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,01	15,31	61,62
Печенье	20	20	7,5	19	70	480
2 ЗАВТРАК						
Банан	95	95	1,5	0,5	21	96
ОБЕД						
Щи из свежей капусты и мяса	150	200	1,9	5,6	9,1	94,70
Картофельное пюре с рыбной котлетой полуфабрикатом	120 60	180 70	3,41 8,71	6,61 10,11	2,271 5,89	152,50 77
Компот	150	180	0,44	0,03	27,7	113
Хлеб ржаной и пшеничный	80	140	3,1	0,2	20,1	94,7
ПОЛДНИК						
Булочка	45	70	4,37	7,07	36,80	228,20
Кисель	150	180	0,36	-	30,5	127
ИТОГО:			38,79	57,17	292,48	1852,51

10 день

	1-3 ГОДА	3-7 ЛЕТ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОД Ы	ЭНЕРГИТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	150	200	7,23	6,67	39,54	246,80
Чай с сахаром	150	180	0,06	0,04	9,99	40
Вафли	20	20	3,9	30,6	62,5	542
2 ЗАВТРАК						
Йогурт	100	100	1,9	3,2	16,4	430
ОБЕД						
Свекольник с курой	150	200	2,04	5	14,10	109,75
Отварные макароны с гуляшом	200	200	6,4	1,83	34,6	172
Компот из сухофруктов	150	180	0,44	0,03	27,7	113
Хлеб ржаной	80	140	3,3	0,5	20,1	95
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	50	50	4,3	3,9	0,2	53
Батон с сыром	30/6	30/6	11,63	24,74	26,76	381,10
Кофейный напиток	150	180	3,77	3,93	25,75	153,92
ИТОГО:			60,44	107,67	281,80	2525,57