

«Согласовано»
Зам. Начальника Т.О.
Управление Роспотребнадзора
По Республике Бурятия
В Баргузинском районе
З.В. Марактаев
«31» 2018г.

«Утверждено»
И.о. Заведующей МДОУ
Нестеровский детский сад
«Пегушок» ДС
Е.Д. Засухина
«05» 2018г.

Примерное десятидневное меню

2018 – 2019гг.

пищи	блюда	блюда				ценность	С	рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1. Завтрак 1.	Каша геркулесовая молочная с маслом	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		
	батон с маслом	30-50 10-15	5,61	5,34	25,22	179,84		№3
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
Завтрак 2.	компот в банках	150-180	0,31	-	18,87	72,72		№130
Обед	Рассольник с фаршем	200-250	1,25	3,79	19,23	76,27		№28
	Капуста тушеная с фаршем	150-180	3,49	2,58	209,95	150,3		
	компот из чернослива	180-200		-	15,2	74,0		
Полдник	хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	суп молочный с мак изд.	70-80	7,0	34	8,2	230		
	кокао	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	печенье	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
Итого			49,51	108,4	403,7	2484,02		
День 2. Завтрак 1.	Каша Дружба (рис-гречка) молочная с маслом	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		№76
	Батон с маслом, сыром	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34	25,22	179,84		№3
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
	мarmелад	7-10	-	0,1	77,7	296		
		75-100	0,18	-	5,22	18,06		
Завтрак 2	Яблоко	200-250	1,35	2,17	9,78	128,58		№17
Обед	Борщ	80-90	11,4	14,5	1,6	215		№97
	котлета рыбная	150-180	5,34	3,76	13,5	132,6		№58
	Гарнир картофельное пюре	180-200	0,42	-	25,1	96,72	Ясли-0,03 Старшая-0,05	№122
	Компот с/ф							
Полдник	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	булочка домашняя	70-80	2,05	4,31	23,7	170,8		
Итого	Кокао	180-200	6,34	7,76	45,6	197,6		№117
			39,2	53,12	269,63	1799,2		

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3. Завтрак 1.	каша пшенная	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		№76
	батон с маслом,	30-50 10-15	5,61	5,34	25,22	179,84		№3
	Чай сладкий	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№133
Завтрак 2.	Сок натуральный	150-180	0,31	-	18,87	72,72		№130
Обед	Суп с клецками	200-250	1,25	3,79	19,23	76,27		№43
	сложный гарнир с фаршем	150-180	3,49	2,58	29,95	150,3		№48
		60-70	6,83	12,3	6,93	111,3		
	кисель	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№132
	хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
Полдник	Яйцо отварное	40-50	5,32	4,66	0,3	63,8		№127
	кокао	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	печенье	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
Итого			45,52	68,03	307,99	1984,32		
День 4 Завтрак 1.	Каша рисовая	150-200	3,8	3,87	16,15	120,72		№19
	батон с маслом, сыром	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34	25,22	179,84		№3
	чай с молоком	180-200	2,65	2,56	21,96	122,98		
	мармелад	7-10	-	0,1	77,7	296		
Завтрак 2	Банан	75-100	0,18	-	5,22	18,06		
Обед	Суп с гречками с фаршем	200-250	1,35	2,17	9,78	128,58		№17
	жаркое по домашнему	80-90	11,4	14,5	1,6	215		№101
	Компот из кураги	180-200		-	15,2	74,0		
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
Полдник	Ватрушка с творогом	80-100	7,0	34	8,2	230		№136
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
	конфета	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
Итого			46,75	94,03	344,03	2410,44		

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5, Завтрак 1.	Каша гречневая жидкая молочная с маслом	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		№88
	батон с маслом, сыром	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34,	25,22	179,84		№3
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
	зефир		0,8	-	78,3	299		
Завтрак 2.	Компот в банках	100	0,3	-	21,6	88		
Обед	Суп лапша с фаршем	200-250	1,25	3,79	19,23	76,27		№56
	Тефтели с гречкой	150-180	3,49	2,58	29,95	150,3		№36
		60-70	6,83	12,3	6,93	111,3		№6
	кисель	180-200	0,32	-	18,87	72,72		№132
	хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
Полдник	круасаны	180-200	7,0	34	8,2	230		
	кокао	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
Итого			38,56	79,33	293,48	1831,04		
День 6 Завтрак 1.	Каша «дружба» (рис-пшено) молочная с маслом	180-200	7,0	34	8,2	230		№70
	батон с маслом,	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34,	25,22	179,84		№3
	Чай с сахаром	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
	Конфета	7-10	-	0,1	77,7	296		
	Яблоко	75-100	0,18	-	5,22	18,06		
Обед	Суп из сайры	200-250	1,35	2,17	9,78	128,58		№42
	Сосиска отварная	80-90	11,4	14,5	1,6	215		
	Гарнир картофельное пюре	150-180	5,34	3,76	13,5	132,6		
	Компот из с/ф	180-200		-	15,2	74,0		
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
	Салат « кукуруза с луком «	32-32	1,0,5	2	4,55	33,2		
Полдник	лапшевик	100	4,45	4,47	31,75	189,43		№68
	Какао	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№125
	пряник	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
Итого			45,21	83,19	249,82	1934,45		

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак 1.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, с сахаром	150-200	4,45	4,47	31,75	189,43		№64
	батон с маслом, сыром	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34	25,22	179,84		№3
	Чай с молоком	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
	конфета	7-10	2,9	10,7	76,6	296		
Завтрак 2.	Сок натуральный	150-180	0,31	-	18,87	72,72		№130
Обед	Щи с фаршем	200-250	1,25	3,79	19,23	76,27		№30
	Котлета с мак изд.	150-180	3,49	2,58	29,95	150,3		№99
		60-70	6,83	12,3	6,93	111,3		
	Салат «из соленой рыбы с луком»	40-50	1,69	3,4	9,27	86		№2
	Компот из чернослива	180-200	0,42	-	25,1	96,72	Ясли-0,03 Старшая-0,05	
	хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
Полдник	ватрушка с повидлом	70-80	2,05	4,31	23,7	170,8		
	Чай с молоком	180-200	6,34	7,76	45,6	197,6		
Итого			41,89	69,83	354,43	1991,46		
День 8. Завтрак 1.	Суп молочный с мак изд.	7,0	34	8,2	230		№70	
	батон с маслом	30-50 10-15	5,61	5,34	25,22	179,84		№3
	Чай сладкий	180-200	1,96	1,67	11,22	69,7		№133
Завтрак 2	Яблоко	75-100	0,18	-	5,22	18,06		
Обед	Суп гороховый с фаршем	200-250	1,35	2,17	9,78	128,58		№35
	плов рисовый	80-90	11,4	14,5	1,6	215		№90
	Компот из курага	180-200	0,32	-	18,87	72,72		
	Салат кукуруза, лук	32-32	1,0,5	2	4,55	33,2		№3
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
Полдник	Блины со сгущенкой	70-80	2,05	4,31	23,7	170,8		
	Чай с молоком	180-200	2,65	2,56	21,96	122,98		
Итого			44,29	66,17	246,71	2075,04		

пищи	блюда	блюда				ценность	С	рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак 1.	Каша манная с маслом	150- 200	4,45	4,47	31,75	189,43		№64
	батон с маслом, сыром	30-50 10-15 25-30	5,61	5,34,	25,22	179,84		№3
	Чай с лимоном	180- 200	1,96	1,67	11,22	69,7		№134
	конфета	7-10	2,9	10,7	76,6	296		
Завтрак 2.	Сок натуральный	150- 180	0,31	-	18,87	72,72		№130
Обед	Борщ с фаршем	200- 250	1,25	3,79	19,23	76,27		№30
	Рис отварной с котлетой	150- 180 60-70	3,49	2,58	29,95	150,3		
			6,83	12,3	6,93	111,3		№102
	Компот из с/ф	180- 200	0,42	-	25,1	96,72	Ясли- 0,03 Старшая- 0,05	
	хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
Полдник	Вареники с картофелем	70-80	2,05	4,31	23,7	170,8		
	какао	180- 200	6,34	7,76	45,6	197,6		
	печенье	7-10	3,2	2,8	80,1	342		
Итого			41,89	69,83	354,43	1991,46		
День 10 Завтрак 1.	Каша кукурузная							
	батон с маслом	30-50 10-15	5,61	5,34,	25,22	179,84		№3
	Чай сладкий	180- 200	1,96	1,67	11,22	69,7		№133
Завтрак 2	Яблоко	75-100	0,18	-	5,22	18,06		№35
Обед	Суп из сайры	200- 250	1,35	2,17	9,78	128,58		№97
	Сосиска отварная	80-90	11,4	14,5		215		№58
	Гарнир гречка	120- 150	5,34	3,76	13,5	1,6		№122
	Компот из чернослив	180- 200	0,32	-	18,87	72,72		
	Салат свекольный	32-32						
	Хлеб	50-70	4,59	13,51	30,99	294,78		
Полдник	Суп молочный рисовый	70-80						
	Чай сладкий	180- 200	2,65	2,56	21,96	122,98		
	Хлебные палочки	40						
Итого			44,29	66,17	246,71	2075,04		

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1.	49,51	108,4	403,7	2356,13
2.	39,24	53,12	269,63	1358,78
3.	57,68	115,46	299,73	1984,32
4.	34,86	46,93	157,55	2410,44
5.	38,56	79,33	293,48	1831,04
6.	45,21	83,19	249,82	1934,45
7.	41,89	69,83	354,43	1991,46
8.	44,29	66,17	246,71	2075,04
9.	41,89	69,83	354,43	2484,02
10.	44,29	66,17	246,71	1799,24
Итого за весь период	443,51	784,49	2827,27	20224,92
Среднее значение за период	44,35	78,44	282,72	2022,5

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий составитель А.В.Румянцев.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Засухина Евгения Дмитриевна

Действителен с 23.05.2021 по 23.05.2022