

Составил: заведующая Засухина Е.Д., зав по ахч Лобыцина Е.Н

Республика Бурятия, Прибайкальский район,
с. Нестерово, ул. Комсомольская 32

Примерное десятидневное меню питания детей в
МДОУ Нестеровский детский сад «Петушок»
с 10,5 часовым пребыванием.

<p>Утверждаю: Заведующий МДОУ Нестеровский детский сад Засухина Е.Д. «<i>Лобыцина</i>» 2021г</p> 	<p>Заместитель начальника ТО Управление Роспотребнадзора по РБ в Баргузинском районе Марактаев З.В. «<i>Лобыцина</i>» 2021г</p> 
--	---

День 1-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		если	если
		сдл	сдл
Завтрак			
1	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	166,00
2	Какао	150	135,9
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	20/5/7,5	125,6
		25/7/11	185,7
Итого:			
			588,26
Завтрак II			
1	Суп гороховый с фаршем	200	152,41
2	сухарики	15	71,4
3	Пюре картофельное	130	137,0
4	Котлета мясная	60	140,11
5	Соус томатный	25	21,7
6	Компот из сухофруктов	150	83,0
7	Хлеб пшеничный	30	70,32
Итого:			
			665,51
Полдник			
1	Омлет натуральныи	80	156,3
2	Чай с сахаром, лимоном	150	39,8
3	Батон с маслом	20/5	93,87
		25/7	139,1
Итого:			
			289,97
Итого общая энергетическая ценность:			
			1438,78с
			1814,56

День 2-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		если	если
		сал	сал
	Завтрак		
1	Суп молочный с вермишелью со сливочным маслом	200	187,04
2	Какао	150	135,9
3	Батон с маслом	20/5	93,87
	Итого:		416,81
			554,08
Завтрак II			
1	Сок натуральный	100	46
	Итого:		46
Обед			
1	Суп рисовый с фаршем с чесноком	200	119,42
	сухарики	15	71,4
2	Ленивые голубцы	120	262,4
3	Суп томатный	25	21,7
4	Компот из свежих фруктов	150	52,03
5	Хлеб пшеничный	40	93,76
	Итого:		620,71
			824,18
Полдник			
1	Пирог сладкий	60	235,0
2	Чай с молоком	180	84,8
3	Конфета мармелад	8	24,32
	Итого:		344,12
			408,46
Итого общая энергетическая ценность:			
			1427,64
			1919,02

День 4-ий

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		если	если
		сд	сд
		если	если
		сд	сд
Завтрак			
1	Каша пшеничная или кукурузная молодая со сливочным маслом	150	231,83
2	Чай с сахаром, лимонном	150	39,8
3	Батон с маслом	25/5	187,74
	Итого:		349,9
			472,63
Завтрак II			
1	Яблоки	75	186,06
	Итого:		139,5
			186,06
Обед			
1	Суп картофельный с вермишелью с фаршем	200	137,82
2	Пюре картофельное	130	158,3
3	Тфтели	180	346,3
4	Томатный соус	25	31,0
5	Кисель брикет	150	96,8
6	Хлеб пшеничный	35	128,92
	Итого:		710,6
			899,14
Полдник			
1	Булочка домашняя	70	295,75
2	Молоко	150	97,2
	Итого:		311,02
			392,95
Итого общая энергетическая ценность:			
			1417,52
			1810,72

День 3-ий

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		ясли	ясли
		сид	сид
			сид
Завтрак			
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	153,2
2	Чай с сахаром, лимоном	150	39,8
3	Батон с повидлом	55	161,0
	Итого:		354,0
			436,44
Завтрак II			
1	Груша	75	136,5
	Итого:		156,5
			186,06
Обед			
1	Суп рыбный	200	145,6
2	Каша перловая с маслом	130	167,0
3	Фрикадельки	60	73,0
4	томатный соус	25	21,7
5	Компот из изюма	150	83,0
6	Хлеб пшеничный	30	70,32
	Итого:		560,62
			824,03
Полдник			
1	Вермишель отварная с маслом	150	229,76
2	Какао	150	135,9
3	Печенье	20	94,0
	Итого:		459,66
			504,94
Итого общая энергетическая ценность:			
			1420,28
			1818,10

День 6-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		если	если
		сал	сал
Завтрак			
1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	188,76
2	Чай с сахаром и молоком	150	84,8
3	Батон с маслом с сыром	20/5/7,5	125,6
		25/7/11	185,7
	Итого:		399,16
			525,59
Завтрак II			
1	Сок натуральный	100	46
	Итого:		46
Обед			
1	Пи со свежей капустой с фаршем	200	182,48
2	Рыба тушеная	75	142,2
3	лапша	120	183,81
4	Томатный соус	25	21,7
5	Компот из кураги	150	83,0
6	Хлеб пшеничный	30	70,32
	Итого:		683,71
			840,68
Полдник			
1	Баранка	70	252,84
2	Чай с сахаром	180	39,8
3	конфета	10	31,0
	Итого:		323,64
			505,06
Итого общая энергетическая ценность:			
			1452,51
			1917,33

Вторая неделя. День 5-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		если	если
		сал	сал
Завтрак			
1	Каша «Дружба»	150	191,72
2	Чай с молоком	180	84,8
3	Батон с повидлом	55	161,0
Итого:			
			437,52
			499,04
Завтрак II			
1	Сок натуральный	100	46
Итого:			
			46
Обед			
1	Рассолник с фаршем	200	170,6
2	Оладья из печени	60	96,92
3	Гречка рассыпчатая	130	204,9
4	Соус томатный	25	21,7
5	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	52,03
6	Хлеб пшеничный	30	70,32
Итого:			
			616,47
			828,82
Полдник			
1	Блины со сложенным молоком	100	208,0
2	Молоко	150	81,0
Итого:			
			289,0
			446,67
Итого общая энергетическая ценность:			
			1388,99
			1820,53

День 7-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		если	если
		сдл	сдл
	Завтрак		
1	Каша гречневая молочная жидкая со сливочным маслом	150	166,8
2	Чай с молоком	180	84,8
3	Батон с маслом с сыром	20/5/7,5	125,6
		25/7/11	185,7
	Итого:		377,2
			521,16
	Завтрак II		
1	Яблоко	75	136,5
	Итого:		136,5
			186,06
	Обед		
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	120,0
2	Сухарики	15	71,4
3	Капуста тушеная	150	102,33
4	Колбаса отварная	63	205,29
4	Кисель брикет	150	46,5
5	Хлеб пшеничный	40	125,0
	Итого:		638,31
			778,35
	Полдник		
1	Суп молочный с крупой	150	301,7
2	Чай с сахаром	150	39,8
3	Печенье	20	94
	Итого:		435,5
			509,46
	Итого общая энергетическая ценность:		1497,01
			1854,97

День 8-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		если	если
		сдл	сдл
Завтрак			
1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	192,76
2	Чай с сахаром и молоком	150	84,8
3	Батон с маслом с сыром	20/5/7,5	125,6
		25/7/11	
			181,18
	Итого:		526,07
Завтрак II			
1	Груша	75	136,5
	Итого:		186,06
Обед			
1	Суп с мучными клецками с фаршем	200	158,8
2	Котлета рыбная	60	123,95
3	Рис припущенный с маслом	130	126,4
4	Томатный соус	25	21,7
5	Кисель брикет	150	72,6
6	Хлеб пшеничный	40	93,76
		70	
	Итого:		503,45
Полдник			
1	Вареники с картофелем	100	129,74
2	Чай с сахаром	150	39,8
3	Печенье	20	94,0
		20	
	Итого:		253,57
Итого общая энергетическая ценность:			
			1456,88
			1822,47

День 9-ый

№	Наименование продукта	Выход в грамах	Ккал
		ясли	ясли
		сдл	сдл
Завтрак			
1	Вермишель отварная с маслом сливочным	120	183,81
2	Чай с сахаром, лимон	150	39,8
3	Батон с повидлом	55	161,0
	Итого:		384,61
Завтрак II			
1	Сок натуральный	100	46
	Итого:		46
Обед			
1	Суп картофельный с фаршем	150	118,71
2	Сухарики	15	71,4
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом с сухариками	130	204,9
4	Сосиска или колбаса отварная	63	205,29
5	Компот из сухофруктов	150	83,0
6	Хлеб пшеничный	30	70,32
	Итого:		743,32
Полдник			
1	Биточки манные с повидлом	120/30	228,47
2	Чай с молоком	180	84,8
3			
	Итого:		313,27
Итого общая энергетическая ценность:			
			1441,12
			1895,22

День 10-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		ясли	ясли
		сид	сид
Завтрак			
1	Каша пшенная со сливочным маслом	150	168,7
2	Какао	200	135,9
3	Батон с маслом	30/5	166,92
		30/7	166,92
	Итого:		471,52
Завтрак II			
1	Сок натуральный	100	46
	Итого:		46
Обед			
1	Борщ с фаршем	200	167,33
2	Жаркое по-домашнему с фаршем	180	252,45
3	Компот из кураги	150	83,0
4	Хлеб пшеничный	30	70,32
		70	164,08
	Итого:		573,1
Полдник			
1	Плов сладкий с изюмом	150	303,3
2	Чай с молоком	180	84,8
		200	113,06
	Итого:		388,1
			494,76
Итого общая энергетическая ценность:			
			1478,72
			1887,36

Сборники рецептов:

1. Наименование сборника рецептов: Поляковский Ю.И. "Сборник технологических карточек, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений". г. Уфа
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: Делта принт, 2005.
3. Сборник рецептов: М.И. Снигур «Питание детей»
4. Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
5. Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» г. Пермь

День 6-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах	Ккал
		ягли	ягли
		сэд	сэд
Завтрак			
1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	188,76
2	Чай с сахаром и молоком	150	84,8
3	Батон с маслом с сыром	20/5/7,5	125,6
		25/7/11	185,7
	Итого:		399,16
Завтрак II			
1	Сок натуральный	100	46
	Итого:		46
Обед			
1	Пи со свежей капустой с фаршем	200	182,48
2	Рыба тушеная	75	142,2
3	лапша	120	183,81
4	Томатный соус	25	21,7
5	Компот из кураги	150	83,0
6	Хлеб пшеничный	30	70,32
	Итого:		683,71
Полдник			
1	Баранка	70	252,84
2	Чай с сахаром	180	39,8
3	конфета	10	31,0
	Итого:		323,64
Итого общая энергетическая ценность:			
			1452,51
			1917,33