

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ начальная школа – детский сад №12

И.И. Ходюш

И.И.Ходюш.

«01» декабря 2023г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для воспитанников дошкольного отделения

Возрастная категория от 1 до 3х лет

Сборник технических нормативов
для питания детей

в дошкольных организациях.

Методические рекомендации

и технические документы, часть 1 и 2 г. Екатеринбург 2011г.

Составители: Гращенков Д.В. инженер-технолог

Николаева Л.В.

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и

Кулинарных изделий для ДООУ г.Пермь.

М.И.Снигур «Питание детей»

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей

В дошкольных организациях

Составители: Могильный М.П. и Тутельян Т.В 2011г.

г. Тавда, 2023г.

Название блюда	Выход гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
				Белки	Жиры	Углевод ы	В1	В2	С		Ca		Mg	Fe	
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
Каша манная молочная	150	5/4	134	3,9	2,8	20,6	0,06	0,11	0,42		73,65			0,29	
Яйцо отварное	40	1/6	62	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	0,00		22,00			1,00	
Хлеб с маслом	30/5	1/13	81	2,9	5,7	20,5	0,00	0,01	0		1,4			0,01	
Кофейный напиток с молоком	180	13/10	80	2,7	2,6	12,1	0,02	0,1	0,42		95,86			0,1	
Яблоко	100	210110	47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,00		16,00			2,2	
Обед															
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	180	6/2	125	7,6	7,8	6,3	0,04	0,04	11,15		34,8			0,58	
Котлеты из мяса кур	60	5/9	158	10,3	8,8	8,9	0,06	0,12	0,3		33,91			1,16	
Каша гречневая, рассыпчатая с овощами	110	44/3	183	6,3	4,9	27,7	0,25	0,15	7,2		58,0			4,71	
Компот из сухофруктов	180	6/10	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32	
Хлеб крестьянский витаминизированный	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45	
Полдник															
Печенье	20		95												
Чай с молоком	180	12/10	55	0,1	0	9,2	0,05	0	0,8		2,02			0,05	
Итого:			1 184,0	43,88	38,5	151,98	0,57	0,76	80,45		353,71			10,87	

2 ДЕНЬ

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	8/4	182	4,4	5,4	20,2	0,08	0,09	0,32		80,71			1,0
Хлеб с маслом и сыром	30/8/3	4/13	106	4,0	5,6	10,1	0	0,03	0,05		90,2			0,06
Какао с молоком	180	14/10	122	3,5	3,2	20,6	0,02	0,1	0,42		100,76			1
Сок	80		42			10,5					4,3			0,4

Обед

Рассольник со сметаной на курином бульоне	180	9/2	158	1,4	2,6	9,4	0,05	0,04	4,29		20,1			0,6
Макаронные изделия отварные	120	43/3	150	4,3	3,0	25,9	0,05	0,01	0		10,8		-	0,64
Мясо кур отварное в соусе	50	2/9	98	6,1	6,6	1,1	0,02	0,05	0,29		7,06			0,53
Компот из сухофруктов	180	6/10	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизированный	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Пирог с повидлом	60	17-2/12	174	8,24	3,4	42,4	0,04	0,04	0,12		21,86			0,88
Чай с молоком	180	12/10	50	1,26	1,26	10,8	0	0	0		0,26			0,06
Итого:			1 246,0	37,54	28,3	195,6	0,31	0,39	46,0	9	346,3			5,49

ЗДЕНЬ

Завтрак

Суп молочный с крупой	150	22/2	108	3,5	4,2	14,2	0,04	0,13	0,52		108,54			0,21
Хлеб с маслом	30/5	1/13	81	2,9	5,7	20,5	0,00	0,01	0		1,4			0,01
Кофейный напиток с молоком	180	13/10	80	2,7	2,6	12,1	0,02	0,1	0,42		95,86			0,1
Сок	80		42			10,5					4,3			0,4

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	18/2,1/2	132	7,5	6,5	10,6	0,08	0,06	13,16		67,10			1,2
Котлеты рыбные	60	9/7	50	6,6	0,96	3,8	0,07	0,11	0,51		47,31			0,62
Картофельное пюре	120	3/3	108	2,5	3,4	16,5	0,12	0,1	10,74		37,12			1,09
Компот из сухофруктов	180	6/10	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизированный	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Салат овощной с растительным маслом	40	16/1	56	6,1	4,0	6,0	0,03	0,03	3,19					0,53
Хлеб крестьянский	30		66	3,1	0,45	20,1	0,02				3,75			0,23
Йогурт	80		260	2,8	2,5	11,0								
Итого:			1 147,0	41,07	37,52	187,64	0,47	0,67	82,5		381,77			9,05

4ДЕНЬ

Завтрак

Каша молочная «Ассорти» с маслом сливочным	150	18/4	131	3,8	4,4	19,2	0,07	0,15	0,53		114,27			0,9
Хлеб с маслом и сыром	30/8/3	4/13	106	4,0	5,6	10,1	0	0,03	0,05		90,2			0,06
Какао с молоком	180	14/10	122	3,5	3,2	20,6	0,02	0,1	0,42		100,76			1
Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,00		16,00			2,2

Обед

Борщ со сметаной на курином бульоне	180	2/2	93	2,1	4,5	10,9	0,07	0,08	19,45		89,92			1,48
Плов из мяса кур	150	4/9	383	19,9	18,2	34,3	0,13	0,2	9,05		68,02			2,85
Компот из сухофруктов	180	6/10	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизированн ый	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Оладьи с молоком сгущенным	60	246**	187	7,0	5,4	36,7	0,1	0,17	0,48		130,8 3			0,75
Чай	180	10/10	30	0	0	9,1	0	0	0		0,26			0,06
Итого:			1 263 ,0	48,14	41,52	198,04	0.56	0,83	83,07		635,0			10,76

5ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка из творога с рисом	135	15/5	184	10,7	7,8	12,0	0,03	0,18	0,16		120,7			0,49
Хлеб с маслом	30/5	1/13	81	2,9	5,7	20,5	0,00	0,01	0		1,4			0,01
Кофейный напиток с молоком	180	13/1 0	80	2,7	2,6	12,1	0,02	0,1	0,42		95,86			0,1
Сок	80		42			10,5					4,3			0,4

Обед

Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	180	31/2,1/ 2	154	7,6	9,4	9,4	0,16	0,1	27,13		39,53			1,67
Куриное рагу с картофелем	150	2*	238	10,9	12,0	20,5	0,2	0,16	27,5		29,01			3,0
Компот из сухофруктов	180	6/10	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизированн ый	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Салат овощной с растительным маслом	40	16/1	66	6,1	4,0	6,0	0,03	0,03	3,19					0,53
Хлеб крестьянский														
Кисель из концентрата	180	376*	103	0,4	0,02	25,24	0,01	0,03	0,36		28,92			1,13
Итого:			1178,0	45,9	30,94	166,44	0,5	0,7	88,60		515,8 1			7,58

6 день

Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	14/ 4	146	4,5	4,0	23,0	0,1	0,13	0,32	0	101,18			0,73
Хлеб с маслом и сыром	30/8/3	4/1 3	106	4,0	5,6	10,1	0	0,03	0,05		90,2			0,06
Какао с молоком	180	14/ 10	122	3,5	3,2	20,6	0,02	0,1	0,42		100,76			1
Яблоко	100		42	1,5	0,5	21,8			0,1		0,8			

Обед

Суп с рыбными консервами	180	87	108	7,02	3,36	10,62	0,08	0,08	0,51 3		83,93			1,76
Рулет из говядины с яйцом	60/5	29/ 8	144	9,0	10,7	2,9	0,03	0,13	0		16,96			1,66
Каша гречневая, рассыпчатая с овощами	110	44/ 3	183	6,3	4,9	27,7	0,25	0,15	7,2		58,0			4,71
Компот из сухофруктов	180	6/1 0	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,1 6		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизирован ный	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Булочка домашняя	60	272	214	7,3	11,7	55,4	0,08	0,04	0,00		15,51			0,68
Кисель из концентрата	180	376 *	103	0,4	0,02	25,24	0,01	0,03	0,36		28,92			1,13
Итого:			1332,0	54,1	46,68	257,62	0,48	0,61	62,6		380,69			8,04

7ДЕНЬ

Завтрак

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	11/4	155	4,2	4,5	23,4	0,14	0,11	0,42		97,53			1,05
Хлеб с маслом	30/5	1/13	81	2,9	5,7	20,5	0,00	0,01	0		1,4			0,01
Кофейный напиток с молоком	180	13/1 0	80	2,7	2,6	12,1	0,02	0,1	0,42		95,86			0,1
Сок	80		42			10,5					4,3			0,4

Обед

Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	17/2	115	4,4	4,1	14,7	0,17	0,09	12,32		70,72			2,05
Зразы картофельные с мясом говядины	120	19/8	214	15,5	11,8	32,5	0,15	0,17	2,94		32,31			3,03
Компот из сухофруктов	180	6/1 0	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизирован ный	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Винегрет овощной	40	45	63	1,36	6,18	8,44	0,06	0,04	10,33		23,2			0,85
Хлеб крестьянский	30		66	3,1	0,45	20,1	0,02				3,75			0,23
Чай с лимоном	180/5	11/ 10	35	0,1	0	9,2	0,05	0	0,8		2,02			0,05
Итого:			1 015,0	47,21	49,34	222,3	0,77	1,08	74,55		380,48			8,30

8 ДЕНЬ

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	7/4	186	4,5	4,4	31,8	0,06	0,14	0,52		112,69			0,56
Хлеб с маслом и сыром	30/8/3	4/1 3	106	4,0	5,6	10,1	0	0,03	0,05		90,2			0,06
Какао с молоком	180	14/ 10	122	3,5	3,2	20,6	0,02	0,1	0,42		100,76			1
Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,0 0		16,00			2,2

Обед

Свекольник со сметаной на говяжьём бульоне	180	5/2	93	2,1	4,5	10,7	0,08	0,08	15,05		83,93		15,1	1,76
Каша рисовая рассыпчатая	120	45/3	157	2,7	2,4	30,1	0,04	0,02			8,61			0,55
Рыба отварная	60	1/7	40	10,5	0,4	0	0,08	0,09	0,49		27,77			0,62
Компот из сухофруктов	180	6/10	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизирован ный	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Булочка сдобная	60	271	217	7,8	8,4	52,3	0,08	0,07	0,05		26,96			0,91
Кисель из концентрата	180	376*	103	0,4	0,02	25,24	0,01	0,03	0,36		28,92			1,13
Итого:			1 235,0	36,89	40,33	190,64	0,24	0,49	79,14		322,08			7,09

9 ДЕНЬ

Завтрак

Омлет запеченный	100	2/6	163	7,8	8,5	1,4	0,04	0,24	0,11		55,16			1,35
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	5/1	42	0,6	2,6	3,9	0,03	0,03	22,54		28,06			0,39
Хлеб с маслом	30/5	1/13	81	2,9	5,7	20,5	0,00	0,01	0		1,4			0,01
Кофейный напиток с молоком	180	13/10	80	2,7	2,6	12,1	0,02	0,1	0,42		95,86			0,1
Сок	80		42			10,5					4,3			0,4

Обед

Рассольник со сметаной на говяжьём бульоне	180	9/2	158	1,4	2,6	9,4	0,05	0,04	4,29		20,1			0,6
Голубцы с мясом говядины и рисом	150	31/8	159	9,3	9,7	8,3	0,03	0,07	3,32		52,39			1,34
Компот из сухофруктов	180	6/10	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизированный	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45
						Полдник								
Печенье	20		95											
Йогурт	80		260	2,8	2,5	11,0								
Итого:			1 244,0	38,85	42,34	262,93	0,5	0,59	62,48		376,41			6,2

10 ДЕНЬ

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	8/4	182	4,4	5,4	20,2	0,0 8	0,09	0,32		80,71			1,0
Хлеб с маслом и сыром	30/8/ 3	4/13	106	4,0	5,6	10,1	0	0,03	0,05		90,2			0,06
Какао с молоком	180	14/10	122	3,5	3,2	20,6	0,0 2	0,1	0,42		100,76			1
Яблоко	100		47	1,5	0,5	21,8			0,1		0,8			0,4

Обед

Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	180	31/2, 1/2	154	7,6	9,4	9,4	0,16	0,1	27,1 3		39,53			1,67
Картофельное пюре	120	3/3	108	2,5	3,4	16,5	0,12	0,1	10,7 4		37,12			1,09
Котлеты из мяса кур	60	5/9	158	10,3	8,8	8,9	0,06	0,12	0,3		33,91			1,16
Компот из сухофруктов	180	6/10	65	0,4	0,0	16,4	0,01	0,02	50,1 6		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизированный	45		99	4,2	0,9	30,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Булочка молочная	60	273	234	4,7	1,0	25,9	0,05	0,04	0		29,07			0,45
Чай	180	10/1 0	30	0	0	9,1	0	0	0		0,26			0,06

Итого:

			1 305,0	43,94	35,02	182,84	0,38	1,09	90,2		503,83			5,22
--	--	--	---------	-------	-------	--------	------	------	------	--	--------	--	--	------

Итого за 10 дней:

			12 149,0	485,66	439,39	2 319,75	5,1	7,7	803 ,54		4 705,6			82,56
--	--	--	----------	--------	--------	----------	-----	-----	------------	--	---------	--	--	-------

Ср. за 1 день:

			1 214,9	48,06	43,93	232,00	0,51	0,77	80, 35		470,56			8,25
--	--	--	---------	-------	-------	--------	------	------	-----------	--	--------	--	--	------