

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 10
Савельева С.Г.

" 01 " _____ г.

Утверждаю

Директор ООО "Формула вкуса"

Григорьев А.А. Белов

" 01 " _____ г. 2021



Основное (организованное) десятидневное меню на осенне-зимний период для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Каневского района с 10,5 часовым пребыванием

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<u>День: 1</u>								
<u>завтрак</u>								
	каша гречневая на молоке	180	7,94	8,21	35,13	246,17	0	86
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	<u>Итого за завтрак</u>		12,729	15,102	58,07	415,17	0,094	
<u>2-й завтрак</u>								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
<u>обед</u>								
	салат из моркови	60	0,67	6	6,1	82	6	9
	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,24	16,32	134,75	5,81	81
	запеканка капустная с мясом	200	26,8	30,5	14,44	247,05	11,83	154
	соус сметанный	25	0,28	1	1,13	14,82	0,013	354
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,39	12,51	83,4		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	<u>Итого за обед</u>		37,3	43,51	85,62	714,92	25,193	
<u>полдник</u>								
	ватрушка с творогом	70	4,29	4,23	27,55	169,94		458
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	<u>Итого за полдник</u>		7,18	6,64	41,91	260,94	1,17	
<u>итого за первый день</u>			57,734	65,252	207,12	1420,74	28,727	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С
			Б	Ж	У		
День: 2							
завтрак							
	каша манная молочная	200	6,95	11,55	31,3	263,4	3
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4	1
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Итого за завтрак		11,82	20,69	58,77	474,8	4,2
2-й завтрак							
	яблоко	118	0,54		11,03	55,14	11,8
обед							
	суп картофельный с рыбой	250	11,33	9,73	5,33	154,2	11,17
	биточки мясные	65	21,27	9,73	10,07	215,46	0,12
	икра свекольная	150	3,5	6,9	1,82	150	10,06
	кисель из сухофруктов	180	0,8	0,04	25,72	106,56	106
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6	
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06	
	Итого за обед		40,06	26,90	65,00	746,88	127,35
полдник							
	печенье	45	3,45	2,88	21,63	126,93	
	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54
	Итого за полдник		8,67	7,38	29,19	218,93	0,54
итого за второй день			61,09272727	54,966636	163,989	1495,7473	143,89

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	С			
День: 3									
завтрак									
	икра кабачковая консервированная	60	1,13	5,33	4,66	71,3	4,2	101	
	омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215	
	хлеб пшеничный	26	1,98	0,34	10,84	72,28			
	чай сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024		
	Итого за завтрак		10,689	19,142	25,39	330,58	4,374		
2-й завтрак									
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	0		
обед									
	салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	20,97	20	
	суп картофельный с крупой	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	80	
	печень по-строгановски	60/25	19,93	24,74	4,02	316,37	0,8	162	
	макаронные изделия отварные с маслом	150	4,39	3,37	21,09	132,38		205	
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,39	12,51	83,4			
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06			
	Итого за обед		31,32	37,03	94,61	857,34	30,84		
полдник									
	пирожки печеные с яблоками	75	4,29	4,23	27,55	169,94		453	
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
	Итого за полдник		7,96	7,42	43,37	276,94	1,43		
Итого за третий день			55,45	68,47	172,44	1566,86			

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	С			
день: 4									
завтрак									
	каша овсяная из "геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0	93	
	бутерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394	
	Итого за завтрак		13,73	18,12	54,36	435,38	1,27		
2-й завтрак									
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10		
обед									
	салат из квашеной капусты с луком	60	0,93	6	2,1	66,6	10,8	7	
	суп-лапша домашняя	250	2,81	3,06	14,92	102,2	0,5	86	
	плов из отварной птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,409	180	
	компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6			
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06			
	Итого за обед		22,4	22,3	90,8	673,2	12,1		
полдник									
	запеканка из творога	100	21,04	14,46	20,58	297,6	0,288	237	
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395	
	Итого за полдник		23,93	16,87	34,94	388,6	1,458		
Итого за четвёртый день									
			60,5	57,3	189,5	1543,9	24,8		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 5								
завтрак								
	каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87		99
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	итого за завтрак		9,489	13,482	61,08	399,27	0,024	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
обед								
	горошек зеленый консервированный отварной	44	1,31	1,67	3,06	32,63	44,3	198
	борщ	250	2,73	7,28	13,4	160	15,61	62
	котлета рыбная	70	18,99	5,45	6,73	97,2	0,028	43
	соус томатный	35	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
	пюре картофельное	130	2,47	3,9	15,62	108,42	13,65	321
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,4	1,54	372
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		28,8	20,1	82,6	614,8	75,8	
полдник								
	бутерброд с повидлом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	2
	молоко кипячённое	180	5,48	4,88	9,07	102		400
	итого за полдник		10,21	11,76	23,63	241	0,07	
итого за пятый день			49,0	45,4	188,8	1284,7	78,2	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	С			
День: 6									
завтрак									
	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,25	5,2	18,83	145,2	0,91	93	
	масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74	сл.		
	хлеб пшеничный	26	1,97	0,338	10,84	72,28			
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395	
	Итого за завтрак		10,17	16,188	44,12	382,48	2,08		
2-й завтрак									
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10		
обед									
	икра кабачковая консервированная	60	1,13	5,33	4,66	71,3	4,2	101	
	рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	76	
	тефтели мясные	60/30	9,5	10,54	12	180,8	0,53	286	
	каша пшеничная	100	6,18	3,55	24,58	154,52		188	
	кисель из сухофруктов	180	0,8	0,04	25,72	106,56	106	380	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6			
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06			
	Итого за обед		22,87	25,07	105,71	754,59	118,26		
полдник									
	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63			
	капуста тушеная	150	2,77	4,83	10,8	97,8	15,39	336	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7			
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392	
	Итого за полдник		9,049	9,637	25,72	232,5	15,414		
Итого за шестой день			42,549	50,895	184,9	1416,3	145,75		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<u>День: 7</u>								
<u>завтрак</u>								
	вареники ленивые (отварные)	100	21,54	10,6	21,15	266,25	0,53	229
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	0	400
	итого за завтрак		29,22	22,28	43,38	490,65	0,53	
<u>2-й завтрак</u>								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
<u>обед</u>								
	салат витаминный	60	0,67	6,07	6,93	85,15	4,98	2
	суп картофельный	250	2,33	2,85	16,62	101,25	12	77
	гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,31	15,2	73,64		115
	гуляш из отварного мяса	80	7,7	6,2	1,97	94,53	0,29	277
	каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	3,62	30	175,87		186
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,195	6,26	41,7		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		21,97	19,625	112,1	725,04	18,81	
<u>полдник</u>								
	печенье	45	3,45	2,88	21,63	126,93		
	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
	итого за полдник		8,67	7,38	29,19	218,93	0,54	
<u>итого за седьмой день</u>			60,4	49,3	206,2	1464,3	22,2	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
день В завтрак	шарлотка с яблоками	150	6,8	12	51,12	338		30	
	сыр	11	2,82	2,88		37,4	0,077	7	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6			
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
	ИТОГО за завтрак		14,81	18,33	75,28	538	1,507		
2-й завтрак	яблоко	100	0,46		9,35	46,73	10		
	обед								
	салат из соленых помидоров с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	17	
	борщ	250	2,73	7,28	13,4	160	15,61	62	
	запеканка картофельная с мясом или печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	5,57	291	
	компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	376	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6			
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06			
	ИТОГО за обед		22,1	18,18	98,02	689,24	24,87		
	полдник	ватрушки с капустным фаршем	70	4,29	4,23	27,55	169,94		458
		чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
		ИТОГО за полдник		4,349	4,242	35,93	199,94	0,024	
ИТОГО за восьмой день		41,719	40,752	218,58	1473,91	36,401			

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День: 9								
завтрак								
	каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16		96
	бутерброд с маслом	36	2,2	6,8	13,16	122,4		1
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Итого за завтрак		10,91	16,41	61,76	438,56	1,2	
2-й завтрак								
	нектар фруктовый	175	0,525	0	21,52	29,71	2,27	399
обед								
	салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	20,97	20
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,55	82
	птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,06	7,08	21,06	192,9	9,36	302
	кисель из сухофруктов	180	0,8	0,04	25,72	106,56	106	380
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	Итого за обед		18,54	13,49	91,16	576,41	144,88	
полдник								
	запеканка из творога с рисом	100	14,73	9,94	0,42	224	0,19	120
	кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого за полдник		17,62	12,35	14,78	315	1,36	
Итого за девятый день			47,595	42,25	189,22	1359,68	149,71	

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
день: 10								
завтрак								
	каша пшеничная молочная жидкая	200	5,43	4,23	33,38	193		91
	булерброд с сыром	46,5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с сахаром	180	0,059	0,012	8,38	30	0,024	392
	итого за завтрак		10,219	11,122	56,32	362	0,094	
2-й завтрак								
	яблоко	100	0,46		9,35	46,73		10
обед								
	горошек зеленый консервированный отварной	44	1,31	1,67	3,06	32,63	44,3	198
	суп картофельный с крупой	250	2,1	5,11	16,69	120,75	7,53	80
	шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	258
	пюре картофельное	130	2,47	3,9	15,62	108,42	13,65	321
	компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,54	372
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,26	8,34	55,6		
	хлеб ржаной	35	1,64	0,24	13,72	65,06		
	итого за обед		18,16	14	84,67	553,3	68,85	
полдник								
	булочка российская	60	2,51	0,96	16,79	160,83	0,01	474
	молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102		400
	ИТОГО за полдник		8,0	5,8	25,9	262,8	0,0	
итого за десятый день								
	итого за весь период		36,8	31,0	176,2	1224,9	79,0	
среднее значение за период			512,9	505,5	1896,9	14251,0	708,6	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			51,28667273	50,55414	189,694	1425,1037	70,858	
	Итого за период		3,50%	3,50%	13,23%			

Использованная литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Мопильный М.П., Тутельян В.А. 2012г
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под ред.В.Т. Лапшиной " Хлебпродинформ" 2004 г
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательно-учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
Пермь 2007г, Доц. Коровка Л.С. (части 1 и 2)
химический состав и калорийность. Биология

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью

(11) ЛИСТОВ

ДИРЕКТОР

ООО «Формула вкуса»



А.А. Белов