

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 7
_____ Н.Д. Ильичева

**Примерное 10-ти дневное меню
на зимне-весенний период
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
центра развития ребенка-детского сада № 7 «Золотой петушок»
города Новошахтинска**

Возрастная категория детей: от 1го года до 3х лет.

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
1 день							Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. «Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.
Завтрак:							
Каша гречневая рассыпчатая	127	130	7,60	5,24	37,32	217	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Бутерброд с маслом		20/5	1,66	3,83	9,82	81,45	
10.00 Сок.		150	0,6	0,6	14,7	63	
Печенье.		20	1,5	2,36	14,98	83,40	
Всего:			11,34	12,03	88,04	489,62	
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми	24	150	6,60	3,60	13,35	99	
Тефтели рыбные	99	50	6,50	0,90	2,35	43	
Соус томатный	160	15	0,26	1,17	0,67	12	
Картофельное пюре	142	110	2,75	4,62	16,17	116,60	
Компот из смеси сухофруктов	168	150	1,2	-	21,30	90	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			21,29	10,93	81,4	495,8	
Полдник:							
Запеканка из творога	80	130	22,8	5,46	18,46	218,40	
Соус сметанный натуральный	159	40	0,76	2,28	2,08	31,2	
Какао с молоком	172	150	4,02	4,17	24,57	151,05	
Всего:			27,58	11,91	45,11	400,65	
Ужин:							
Каша манная молочная вязкая	60	130	3,9	4,16	19,89	127,4	
Чай с сахаром с молоком	182	150	1,05	1,2	12,30	64,50	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			6,57	5,56	41,95	240,3	
Всего за день:			66,78	40,43	256,5	1690,72	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
2 день							Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. «Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П. Тутельян В.А. 2011 г.
Завтрак:							
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	65	130	4,16	5,33	18,46	132,6	
Кофейный напиток с молоком	176	150	2,49	2,77	15,88	97,83	
Бутерброд с маслом		20/5	1,66	3,83	9,82	81,45	
10.00 Ряженка		150	4,35	3,75	6,3	81,0	
Всего:			12,66	15,68	50,46	392,88	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	17	150	1,2	3,0	5,85	54,0	
Плов из отварной говядины	115	160	17,06	12,58	28,47	293,14	
Огурцы солёные		18	0,11	0,02	0,70	3,24	
Компот из смеси сухофруктов	168	150	1,2	-	21,30	90	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			23,55	16,24	83,88	575,58	
Полдник:							
Мармелад		20	0,08	-	15,32	58,60	
Булочка домашняя	194	60	4,32	3,72	30,6	190,2	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Всего:			4,44	3,72	57,14	293,57	
Ужин:							
Каша пшеничная рассыпчатая	129	130	5,9	5,37	31,53	203,24	
Сок		150	0,6	0,6	14,7	63	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			13,3	6,37	66,52	369,93	
Всего за день:			53,95	42,01	258,0	1658,96	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
3 день							
Завтрак: Макаронные изделия отварные с маслом, с сахаром	11	130	3,43	4,27	28,11	166,7	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И.
Чай с лимоном	181	150	0,3	0,15	10,65	42,0	
Бутерброд с сыром		20/5/10	4,08	6,78	9,86	118,80	
10.00 Банан.		95	1,42	0,19	20,71	90,25	
Всего:			9,23	11,39	69,33	417,75	
Обед: Суп картофельный с мясным фрикадельками	26	150	4,2	3,9	5,1	73,5	«Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.
Голубцы ленивые	103	70	5,04	5,6	8,68	103,6	
Томатный соус	160	25	0,42	1,95	1,13	20	
Компот из смеси сухофруктов	168	150	1,2	-	21,3	90	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	9,76	48,40	
Всего:			13,84	12,09	63,77	422,3	
Полдник: Сырники из творога	88	75	13,95	2,7	13,65	137,25	
Сметанный соус	159	25	0,47	1,43	1,3	19,5	
Кофейный напиток с молоком	176	150	2,49	2,77	15,88	97,83	
Всего:			16,91	6,9	30,83	254,58	
Ужин: Каша пшеничная молочная жидкая	66	130	5,12	5,57	24,45	166,86	Сборник. Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в ДОУ
Кофейный напиток		150	0,22	0,18	17,63	72,30	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	9,76	48,40	
Всего:			6,96	5,95	51,84	287,56	
Всего за день:			46,94	36,33	215,77	1382,19	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
4день							
Завтрак:							
Каша манная молочная жидкая	62	130	4,31	5,04	20,17	144,64	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. «Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
Кофейный напиток с молоком	176	150	2,49	2,77	15,88	97,83	
Бутерброд с маслом		20/5	1,66	3,83	9,82	81,45	
10.00 Ряженка		150	4,35	3,75	6,30	81,0	
Всего:			12,81	15,39	52,17	404,92	
Обед:							
Борщ из капусты и картофеля	17	150	1,20	3,0	5,85	54,0	
Печень говяжья по-строгановски	114	50/25	11,92	6,52	3,25	119,0	
Картофельное пюре	142	110	2,75	4,62	16,17	116,60	
Кисель из смеси сухофруктов	17	150	0,23	0,01	18,3	72,6	
Хлеб ржаной,		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			20,08	15,78	71,13	497,4	
Полдник:							
Пирожок с повидлом	213	45	3,48	2,9	21,6	126,9	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Всего:			3,52	2,9	32,82	171,67	
Ужин:							
Омлет натуральный	75	65	5,82	9,02	1,52	110,54	
Салат из горошка зелёного консервированного	2	50	1,49	2,59	3,12	41,8	
Кофейный напиток		150	0,22	0,18	17,63	72,34	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			9,15	11,99	32,03	273,08	
Всего за день:			45,56	46,06	188,15	1347,07	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
5 день							Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005
Завтрак:							
Яйцо отварное	5,1	40	5,1	4,6	0,3	63	
Макаронные изделия отварные	134	110	4,04	3,88	25,9	154,8	
Икра кабачковая консервированная		50	0,6	3,5	3,7	48,5	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Бутерброд с сыром		20/5/10	4,08	6,78	9,86	117,8	
10.00 Кефир		150	4,2	3,75	5,85	75	
Всего:			18,06	22,51	56,83	503,87	
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	25	150	1,69	1,71	13,05	74,45	
Птица отварная порционная	125	50	12	12	0,63	159,8	
Капуста тушеная	138	110	2,88	3,55	14,79	95,8	
Компот из свежих яблок	167	150	0,12	-	11,24	45,48	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			20,67	17,9	67,27	510,73	
Полдник:							
Пряник «К чаю»		20	1,16	1,30	14,32	72,8	
Мармелад		20	0,08	-	15,32	58,60	
Кофейный напиток		150	0,22	0,18	17,63	72,34	
Всего:			1,46	1,48	47,27	203,74	
Ужин:							
Каша пшеничная рассыпчатая	129	130	8,03	4,61	31,95	200,87	
Салат из свеклы с солеными огурцами	14	50	0,63	5,04	3,88	63,40	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			10,32	11,63	56,81	443,57	
Всего за день:			50,51	53,52	238,83	1661,91	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
6 день							Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник рецептур: Н.Г. Бутейкис.
Завтрак:							
Каша Боярская (пшенная с изюмом)	57	130	6,37	9,06	27,12	215,52	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	66,64	
Печенье		20	1,5	2,36	14,98	83,40	
10.00 Сок		150	0,6	0,6	14,7	63	
Всего:			8,51	12,02	68,02	428,56	
Обед:							
Суп крестьянский с крупой	28	150	1,38	4,62	9,25	84,35	
Биточки рыбные	93	50	8,80	2,25	2,4	65	
Томатный соус	160	15	0,26	1,17	0,67	12	
Каша перловая	158	110	2,5	4,7	22,5	134,3	
Салат из горошка зелёного консервированного	2	50	1,49	2,59	3,12	41,8	
Компот из смеси сухофруктов	168	150	1,2	-	21,3	90	
Хлеб ржаной,		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Всего:			19,61	15,97	86,8	562,65	
Полдник:							
Вареники ленивые	79	130	20,1	6,07	20,5	217,42	
Соус сметанный	159	40	0,76	2,28	2,08	31,2	
Какао с молоком	171	150	2,82	2,94	19,46	115,44	
Всего:			23,68	11,29	42,04	364,06	
Ужин:							
Суп молочный с макаронными изделиями	30	130	3,6	3,97	12,8	101,45	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	66,64	
Вафля		20	0,64	0,56	16,02	70,0	
Всего:			4,28	4,53	40,04	238,09	
Всего за день:			56,08	43,81	236,9	1593,36	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
7 день							
Завтрак:							
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	65	130	4,6	5,33	18,46	132,6	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И.
Чай с молоком	182	150	1,05	1,2	13,00	66,99	
Бутерброд с сыром		20/5/10	4,08	6,78	9,86	117,8	
10.00 Кефир		150	4,2	3,75	5,85	75	
Всего:			13,49	17,06	47,17	392,39	
Обед:							
Борщ из капусты и картофеля	17	150	1,2	3,0	5,85	54,0	Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005
Биточки мясные	113	50	9,0	10,0	4,39	130	
Каша гречневая рассыпчатая	127	110	6,43	4,43	31,5	183,6	
Салат из свеклы с солеными огурцами	14	50	0,63	5,04	3,88	63,4	
Компот из смеси сухофруктов	168	150	1,2	-	21,3	90	
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		40 20	2,36 1,62	0,44 0,2	17,8 9,76	86,8 48,4	
Всего:			22,44	23,11	94,48	656,2	
Полдник:							
Ватрушка с повидлом	208	72	8,48	1,2	50,18	263	
Молоко кипяченое	178	150	4,19	4,78	7,0	87,98	
Всего:			12,67	5,98	57,18	350,98	
Ужин:							
Рагу из овощей	54	130	2,35	9,42	14,31	151,5	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	66,94	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Всего:			4,01	9,62	35,29	322,83	
Всего за день:			54,12	59,34	234,12	1722,54	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
8 день							Сборник технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательны х учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005
Завтрак:							
Яйцо отварное	5,1	40	5,1	4,06	0,3	63	
Макаронные изделия отварные	134	110	4,04	3,88	23,9	154,87	
Икра кабачковая консервированная		50	0,6	3,5	3,7	48,5	
Чай с лимоном	181	150	0,3	0,15	10,65	42,0	
Бутерброд с сыром		20/5/10	4,08	6,78	9,86	117,8	
10.00 Яблоко.		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Всего:			14,5	18,25	57,72	470,82	
Обед:							
Рассольник ленинградский	21	150	3,0	6,78	19,4	89,7	
Тефтели из говядины с рисом	118	70	9,43	9,5	6,6	137,29	
Соус томатный	160	25	0,42	1,95	1,13	20	
Картофель отварной	141	110	2,2	5,1	19,9	133,8	
Кисель из смеси сухофруктов	164	150	0,23	0,01	18,3	72,6	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Всего:			19,26	23,98	92,89	588,59	
Полдник:							
Булочка домашняя	194	60	4,32	3,72	30,6	190,20	
Кефир		150	4,2	3,75	5,85	75	
Всего:			8,52	7,47	36,45	265,2	
Ужин:							
Каша манная молочная жидкая	62	130	4,31	5,04	20,17	144,64	
Кофейный напиток с молоком	176	150	2,49	2,77	15,88	97,83	
Пряник		20	1,16	1,30	14,32	72,8	
Всего:			7,96	9,11	50,37	315,27	
Всего за день:			50,24	58,81	237,43	1639,88	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
9 день							Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005
Завтрак:							
Каша рисовая молочная жидкая	67	130	3,32	4,3	21,1	136,5	
Чай с лимоном	181	150	0,3	0,15	10,65	42	
Бутерброд с сыром		20/5/10	4,08	6,78	9,86	117,8	
10.00 Ряженка		150	4,35	3,75	6,30	81	
Всего:			12,05	14,98	47,91	377,3	
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	24	150	1,4	2,33	8,1	59,4	
Гренки из пшеничного хлеба	38	20	2,3	0,3	15,6	74,7	
Печень говяжья по-строгановски	114	50/25	11,92	6,52	3,25	119	
Картофельное пюре	142	110	2,75	4,62	16,7	116,6	
Компот из смеси сухофруктов	168	150	1,2	-	21,3	90	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Всего:			21,93	14,21	82,75	546,5	
Полдник:							
Запеканка из творога	80	130	22,8	5,46	18,46	218,4	
Сметанный соус	158	40	0,76	2,28	2,08	31,2	
Какао с молоком	171	150	4,02	4,17	24,57	151,05	
Всего:			27,58	11,91	45,11	400,65	
Ужин:							
Капуста тушеная	138	110	2,88	3,55	14,79	95,8	
Кофейный напиток		150	0,22	0,18	17,63	72,34	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Всего:			4,72	3,93	42,18	216,54	
Всего за день:			66,28	45,03	217,95	1540,99	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
10 день							
Завтрак:							
Сельдь порционная		50	4,2	4,5	-	57,3	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Составитель: Коровка Л.С. Добросердова И.И. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005
Картофель отварной	141	110	2,2	5,1	19,9	133,8	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Бутерброд с сыром		20/5/10	4,08	6,78	9,86	117,8	
10: 00 Сок		150	0,6	0,6	14,7	63	
Печенье		20	1,5	2,36	14,98	83,40	
Всего:			12,98	19,34	70,66	500,07	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	17	150	1,2	3,0	5,85	54,0	
Котлеты из птицы	122	50	7,34	8,3	5,0	124,06	
Каша пшенная рассыпчатая	130	110	4,8	4,7	28,6	176,8	
Огурец соленый		18	0,11	0,02	0,7	3,24	
Компот из смеси сухофруктов	168	150	1,2	-	21,2	90	
Хлеб ржаной,		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Всего:			18,63	16,66	88,9	583,3	
Полдник:							
Пирожки, печеные из сдобного теста (с повидлом)	213	60	4,64	3,89	28,90	169,30	
Кофейный напиток		150	0,22	0,18	17,63	72,34	
Всего:			4,86	4,07	46,53	241,64	
Ужин:							
Макаронные изделия отварные	134	130	3,43	4,27	28,11	166,7	
Икра кабачковая консервированная		50	0,6	3,5	3,7	48,5	
Чай с сахаром	184	150	0,04	-	11,22	44,77	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Всего:			5,69	7,97	20,98	308,37	
Всего за день:			42,16	48,04	227,07	1633,38	

Утверждаю:

И.О. заведующего МБДОУ д/с № 7

_____ Л.А. Носикова

Примерное 10-ти дневное меню

на зимне-весенний и летне-осенний периоды

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра
развития ребенка-детского сада № 7 «Золотой петушок»
города Новошахтинска

Возрастная категория детей: от 3-х лет до 7 лет.