

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 3-х лет до 7 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	150	8,7	6,0	43,0	250,3	
Чай с сахаром	184	180	0,05	-	13,4	53,7	
Бутерброд с маслом		30/5	2,48	3,92	14,71	105,7	
10.00 Сок.		180	0,72	0,72	17,64	75,6	
Печенье.		20	1,5	2,36	14,98	83,40	
Всего:			13,45	13	103,73	568,7	
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми	24	180	7,92	4,32	16,02	118,8	
Тефтели рыбные	99	70	9,1	1,26	3,29	60,0	
Соус томатный	160	20	0,34	1,56	0,89	16	
Картофельное пюре	142	130	3,25	5,46	19,11	137,8	
Компот из смеси сухофруктов	168	180	1,44	-	25,56	108	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8	
Всего:			27,65	13,44	102,19	624,2	
Полдник:							
Запеканка из творога	80	150	26,3	6,3	21,3	252	
Соус сметанный	158	45	0,84	2,56	2,34	35,1	
Какао с молоком	172	180	4,8	5,0	29,4	181,26	
Всего:			31,94	13,86	53,04	468,36	
Ужин:							
Каша манная молочная вязкая	60	150	4,5	4,8	22,95	147	
Чай с сахаром с молоком	182	180	1,26	1,44	14,76	77,4	
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Всего:			6,57	5,56	41,95	240,3	
Всего за день:			79,61	45,89	300,91	1901,56	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
2 день							
Завтрак:							
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	65	150	4,16	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. «Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П. Тутельян В.А. 2011 г.
Кофейный напиток с молоком	176	180	2,49	2,77	15,88	97,83	
Бутерброд с маслом		20/5	1,66	3,83	9,82	81,45	
10.00 Ряженка		180	4,35	3,75	6,3	81,0	
Всего:			12,66	15,68	50,46	392,88	
Обед:							
Борщ с капустой и картофелем	17	180	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	180	1,2	-	21,30	90	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		40	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	180	0,04	-	11,22	44,77	
Всего:			4,44	3,72	57,14	293,57	
Ужин:							
Каша пшеничная рассыпчатая	129	150	5,9	5,37	31,53	203,24	
Сок		180	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	150	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	180	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.		100	1,42	0,19	20,71	90,25	
Всего:			9,23	11,39	69,33	417,75	
Обед:							
Суп картофельный с мясным фрикадельками	26	180	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	180	1,2	-	21,3	90	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		40	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	180	2,49	2,77	15,88	97,83	
Всего:			16,91	6,9	30,83	254,58	
Ужин:							
Каша пшенная молочная жидкая	66	150	5,12	5,57	24,45	166,86	Сборник. Лададо, Дружинина. Основные принципы организации питания детей в ДОУ
Кофейный напиток		180	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	150	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.
Кофейный напиток с молоком	176	180	2,49	2,77	15,88	97,83	
Бутерброд с маслом		20/5	1,66	3,83	9,82	81,45	
10.00 Ряженка		180	4,35	3,75	6,30	81,0	
Всего:			12,81	15,39	52,17	404,92	
Обед:							
Борщ из капусты и картофеля	17	180	1,20	3,0	5,85	54,0	«Сборник блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.
Печень говяжья по-строгановски	114	70/25	11,92	6,52	3,25	119,0	
Картофельное пюре	142	130	3,25	5,46	19,11	137,8	
Кисель из смеси сухофруктов	17	180	0,23	0,01	18,3	72,6	
Хлеб ржаной,		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		40	3,24	0,40	19,52	96,8	
Всего:			22,2	15,83	83,51	567	
Полдник:							
Пирожок с повидлом	213	45	3,48	2,9	21,6	126,9	
Чай с сахаром	184	180	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	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
Салат из горошка зелёного консервированного	2	50	1,49	2,59	3,12	41,8	
Кофейный напиток		180	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	130	4,04	3,88	25,9	154,8	
Икра кабачковая консервированная		50	0,6	3,5	3,7	48,5	
Чай с сахаром	184	180	0,04	-	11,22	44,77	
Бутерброд с сыром		20/5/10	4,08	6,78	9,86	117,8	
10.00 Кефир		180	4,2	3,75	5,85	75	
Всего:			18,06	22,51	56,83	503,87	
Обед:							
Суп картофельный с макаронными изделиями	25	180	1,69	1,71	13,05	74,45	
Птица отварная порционная	125	70	12	12	0,63	159,8	
Капуста тушеная	138	130	2,88	3,55	14,79	95,8	
Компот из свежих яблок	167	180	0,12	-	11,24	45,48	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		40	3,24	0,40	19,52	96,8	
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		180	0,22	0,18	17,63	72,34	
Всего:			1,46	1,48	47,27	203,74	
Ужин:							
Каша пшеничная рассыпчатая	129	150	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	180	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 (пшеничная с изюмом)	57	150	6,37	9,06	27,12	215,52	
Чай с сахаром	184	180	0,04	-	11,22	66,64	
Печенье		20	1,5	2,36	14,98	83,40	
10.00 Сок		180	0,6	0,6	14,7	63	
Всего:			8,51	12,02	68,02	428,56	
Обед:							
Суп крестьянский с крупой	28	180	1,38	4,62	9,25	84,35	
Биточки рыбные	93	70	8,80	2,25	2,4	65	
Томатный соус	160	25	0,26	1,17	0,67	12	
Каша перловая	158	130	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	180	1,2	-	21,3	90	
Хлеб ржаной,		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8	
Всего:			21,23	16,37	96,56	611,05	
Полдник:							
Вареники ленивые	79	150	20,1	6,07	20,5	217,42	
Соус сметанный	159	50	0,76	2,28	2,08	31,2	
Какао с молоком	171	180	2,82	2,94	19,46	115,44	
Всего:			23,68	11,29	42,04	364,06	
Ужин:							
Суп молочный с макаронными изделиями	30	150	3,6	3,97	12,8	101,45	
Чай с сахаром	184	180	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:			57,7	44,21	246,66	1641,76	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
7 день							
Завтрак:							
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	65	150	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	180	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		180	4,2	3,75	5,85	75	
Всего:			13,49	17,06	47,17	392,39	
Обед:							
Борщ из капусты и картофеля	17	180	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	70	9,0	10,0	4,39	130	
Каша гречневая рассыпчатая	127	130	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	180	1,2	-	21,3	90	
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный		40 40	2,36 3,24	0,44 0,4	17,8 19,52	86,8 96,8	
Всего:			24,06	23,31	104,24	704,6	
Полдник:							
Ватрушка с повидлом	208	72	8,48	1,2	50,18	263	
Молоко кипяченое	178	180	4,19	4,78	7,0	87,98	
Всего:			12,67	5,98	57,18	350,98	
Ужин:							
Рагу из овощей	54	150	2,35	9,42	14,31	151,5	
Чай с сахаром	184	180	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:			54,23	55,55	243,88	1770,8	

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	130	4,04	3,88	23,9	154,87	
Икра кабачковая консервированная		50	0,6	3,5	3,7	48,5	
Чай с лимоном	181	180	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.		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
Всего:			14,5	18,25	57,72	470,82	
Обед:							
Рассольник ленинградский	21	180	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	130	2,2	5,1	19,9	133,8	
Кисель из смеси сухофруктов	164	180	0,23	0,01	18,3	72,6	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8	
Всего:			20,88	24,18	102,65	636,99	
Полдник:							
Булочка домашняя	194	60	4,32	3,72	30,6	190,20	
Кефир		180	4,2	3,75	5,85	75	
Всего:			8,52	7,47	36,45	265,2	
Ужин:							
Каша манная молочная жидкая	62	150	4,31	5,04	20,17	144,64	
Кофейный напиток с молоком	176	180	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:			51,88	59,01	247,19	1688,28	

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	150	3,32	4,3	21,1	136,5	
Чай с лимоном	181	180	0,3	0,15	10,65	42	
Бутерброд с сыром		20/5/10	4,08	6,78	9,86	117,8	
10.00 Ряженка		180	4,35	3,75	6,30	81	
Всего:			12,05	14,98	47,91	377,3	
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	24	180	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	130	2,75	4,62	16,7	116,6	
Компот из смеси сухофруктов	168	180	1,2	-	21,3	90	
Хлеб ржаной		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8	
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	180	4,02	4,17	24,57	151,05	
Всего:			27,58	11,91	45,11	400,65	
Ужин:							
Капуста тушеная	138	130	2,88	3,55	14,79	95,8	
Кофейный напиток		180	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:			67,9	45,23	227,71	1589,39	

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ДНИ / НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	№ технологической карты	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ	ЛИТЕРАТУРА
10 день							
Завтрак:							
Сельдь порционная		70	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	130	2,2	5,1	19,9	133,8	
Чай с сахаром	184	180	0,04	-	11,22	44,77	
Бутерброд с сыром		20/5/10	4,08	6,78	9,86	117,8	
10: 00 Сок		180	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	180	1,2	3,0	5,85	54,0	
Котлеты из птицы	122	70	7,34	8,3	5,0	124,06	
Каша пшенная рассыпчатая	130	130	4,8	4,7	28,6	176,8	
Огурец соленый		18	0,11	0,02	0,7	3,24	
Компот из смеси сухофруктов	168	180	1,2	-	21,2	90	
Хлеб ржаной,		40	2,36	0,44	17,8	86,8	
Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8	
Всего:			20,25	16,86	98,66	631,7	
Полдник:							
Пирожки, печеные из сдобного теста (с повидлом)	213	60	4,64	3,89	28,90	169,30	
Кофейный напиток		180	0,22	0,18	17,63	72,34	
Всего:			4,86	4,07	46,53	241,64	
Ужин:							
Макаронные изделия отварные	134	150	3,43	4,27	28,11	166,7	
Икра кабачковая консервированная		50	0,6	3,5	3,7	48,5	
Чай с сахаром	184	180	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:			43,78	48,24	236,83	1681,78	

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 1 до 3 лет.