**МБДОУ «Сивинский детский сад №1 «Малышок»**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.С.Пономарева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г

**Примерное десятидневное меню**

**на весну**

Разработано:

Князева И.П.,

медсестра

Литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 7-ое издание, 2013г, уральский региональный центр питания.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 1(понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 200 | 5.54 | 8.62 | 32.4 | 229.4 |  | 274 |
| Чай | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 |  | 503 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Масло | 8 | 0.64 | 6.68 | 4 | 78.8 |  | 99 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок «яблочный» | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 2.0 | 537 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из св.капусты с картофелем | 200 | 1.67 | 5.06 | 8.51 | 86.26 |  | 147 |
| Котлеты из говядины | 70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 |  | 386 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.55 | 7.85 | 37.08 | 253.05 |  | 243 |
| Соус молочный с морковью | 30 | 0.7 | 2.4 | 2.6 | 34.83 |  | 448 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 4.0 | 527 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога | 100 | 15.7 | 14.5 | 20.06 | 274 |  | 326 |
| Соус шоколадный | 30 | 1.7 | 1.6 | 13.87 | 76.83 | 0.13 | 484 |
| Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 |  | 514 |
| **Итого:** |  | 56 | 63 | 238 | 1731 | 6.13 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 2 (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | 200 | 6.33 | 8.9 | 25.49 | 207.38 |  | 272 |
| Какао на молоке | 200 | 3.6 | 3.3 | 25.0 | 144 | 1.3 | 508 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Повидло яблочное | 10 | 0.6 | 2.1 | 10.2 | 62 |  | 101 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 100 | 5.0 | 3.2 | 8.5 | 87 | 0.6 | 536 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронами | 200 | 2.16 | 2.28 | 15.06 | 89 |  | 152 |
| Ежики в том - сметанном соусе | 70 | 9.5 | 15.3 | 11.4 | 221 |  | 395 |
| Капуста тушеная | 150 | 5.54 | 5.4 | 5.85 | 94.5 | 25.5 | 428 |
| Компот из апельсин с яблоком | 200 | 0.48 | 0.25 | 26.81 | 110.96 | 16.6 | 529 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 50 | 0.63 | 5.07 | 4.16 | 64.63 |  | 82 |
| Шанежка картофельная | 60 | 6.3 | 6.2 | 33.2 | 214 | 4.0 | 572 |
| Чай | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 |  | 503 |
| **Итого:** |  | 47 | 54 | 226 | 1577 | 47 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 3 (среда)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная | 200 | 5.54 | 8.62 | 32.4 | 229.4 |  | 273 |
| Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 |  | 514 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Масло | 8 | 0.64 | 6.68 | 4 | 78.8 |  | 99 |
| Яйцо отварное | 20 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 |  | 306 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 100 | 0.35 | 0.15 | 11.4 | 48.5 | 35 | 538 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1.64 | 4.2 | 13.0 | 97.0 |  | 139 |
| Рыба припущенная в молоке | 100 | 13.4 | 7.2 | 3.1 | 129 | 1.2 | 129 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.15 | 6.6 | 16.35 | 138 |  | 424 |
| Компот из кураги с лимоном | 200 | 0.15 | 0 | 10.05 | 40.5 | 5 | 531 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель в молоке | 150 | 4.75 | 3.76 | 15.81 | 121.6 | 0.8 | 171 |
| Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 1.4 | 505 |
| **Итого:** |  | 45 | 46 | 182 | 1307 | 42 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 4 (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 200 | 6.2 | 8.05 | 31.09 | 222.02 |  | 268 |
| Какао на молоке | 200 | 3.6 | 3.3 | 25.0 | 144 | 1.3 | 508 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Масло | 8 | 0.64 | 6.68 | 4 | 78.8 |  | 99 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукт | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 | 118 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник | 200 | 1.54 | 5.07 | 8.04 | 83.33 | 7.34 | 136 |
| Сосиска отварная | 1шт | 10.4 | 18.7 | 0.2 | 211 |  | 400 |
| Макароны отварные | 150 | 5.52 | 5.3 | 35.32 | 211.09 |  | 297 |
| Соус томатный с морковью | 30 | 0.36 | 1.24 | 2.23 | 21.48 |  | 463 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 4.0 | 527 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с соленым огурцом | 50 | 0.85 | 2.65 | 5.25 | 48 | 6.55 | 65 |
| печенье | 50 | 3.75 | 4.9 | 37.2 | 208.5 |  | 609 |
| Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 |  | 514 |
| **Итого:** |  | 43 | 61 | 247 | 1693 | 29 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 5 (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая | 200 | 6.4 | 11.4 | 35.76 | 271.2 |  | 270 |
| Чай с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81 |  | 506 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Повидло яблочное | 10 | 0.6 | 2.1 | 10.2 | 62 |  | 101 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок «яблочный» | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 2.0 | 537 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с гренками | 200 | 5.44 | 3.53 | 14.37 | 191.13 |  | 149 |
| Кура отварная | 70 | 16.5 | 11.4 | 0.4 | 170 | 3.3 | 409 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.15 | 6.6 | 16.35 | 138 |  | 424 |
| Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0.75 | 5.05 | 4.25 | 65.5 |  | 57 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0.7 | 0.3 | 22.8 | 97 | 70 | 538 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо отварное | 20 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 |  | 306 |
| Булочка дорожная | 60 | 4.2 | 8.3 | 33.5 | 226 |  | 584 |
| Кисель | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 122 |  | 516 |
| **Итого:** |  | 53 | 56 | 238 | 1755 | 75.3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 6 (понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная | 200 | 7.4 | 7.48 | 36.6 | 243 |  | 270 |
| Чай | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 |  | 503 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Масло | 8 | 0.64 | 6.68 | 4 | 78.8 |  | 99 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимонная долька с сахаром |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей | 200 | 2.94 | 3.52 | 12.22 | 92.4 |  | 148 |
| Плов из отварной говядины | 200 | 18.9 | 18.6 | 49.2 | 440 | 0.4 | 375 |
| Соленый огурец | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.51 | 3.9 | 1.5 | 113 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 4.0 | 527 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога запеченный | 100 | 13.8 | 13.13 | 21.13 | 258 | 0.3 | 325 |
| Сгущенное молоко | 20 | 1.44 | 1.7 | 11.1 | 65.6 |  | 490 |
| молоко | 200 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 106 | 2.6 | 534 |
| **Итого:** |  | 59 | 58 | 231 | 1678 | 7.6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 7 (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «дружба» | 200 | 5.26 | 11.66 | 25.06 | 226.2 |  | 266 |
| Какао на молоке | 200 | 3.6 | 3.3 | 25.0 | 144 | 1.3 | 508 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Масло | 8 | 0.64 | 6.68 | 4 | 78.8 |  | 99 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 100 | 0.35 | 0.15 | 11.4 | 48.5 | 35 | 538 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с картофелем | 200 | 1.46 | 4.0 | 8.52 | 76.0 | 8.24 | 133 |
| Котлета рыбная любительская | 70 | 9.33 | 2.78 | 4.77 | 81.36 |  | 352 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 9.16 | 6.44 | 24.45 | 212.25 | 1.02 | 254 |
| Соус молочный с морковью | 30 | 0.7 | 2.4 | 2.6 | 34.83 |  | 448 |
| Кисель | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 122 |  | 516 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| омлет | 65 | 5.6 | 8.7 | 1.5 | 106 | 0.2 | 307 |
| печенье | 50 | 3.75 | 4.9 | 37.2 | 208.5 |  | 609 |
| Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 1.4 | 505 |
| **Итого:** |  | 48 | 53 | 234 | 1622 | 47 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 8 (**среда) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая | 200 | 9.16 | 12.88 | 32.6 | 283 | 1.36 | 254 |
| Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 |  | 514 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Повидло яблочное | 10 | 0.6 | 2.1 | 10.2 | 62 |  | 101 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток лимонный | 100 | 0.35 | 0.15 | 11.4 | 48.5 | 35 | 538 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 7.88 | 3.86 | 12.12 | 114.8 |  | 156 |
| Биточки из говядины | 70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 |  | 386 |
| Капуста тушеная в молоке | 60 | 1.45 | 1.71 | 5.38 | 42.29 |  | 428 |
| Картофельное пюре | 60 | 1.28 | 2.42 | 9.32 | 64.18 |  | 434 |
| Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.25 | 0.25 | 25.35 | 104.07 | 8.3 | 528 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Шанежка наливная с яйцом | 70 | 6.42 | 2.57 | 33.25 | 182 |  | 571 |
| Чай с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81 |  | 506 |
| **Итого:** |  | 51 | 43 | 213 | 1427 | 45 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 9 (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | 200 | 6.33 | 8.9 | 25.49 | 207.38 |  | 272 |
| Какао на молоке | 200 | 3.6 | 3.3 | 25.0 | 144 | 1.3 | 508 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Масло | 8 | 0.64 | 6.68 | 4 | 78.8 |  | 99 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок «яблочный» | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 2.0 | 537 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп – лапша домашняя | 200 | 2.04 | 4.46 | 11.12 | 88.8 | 0.3 | 162 |
| Жаркое по - домашнему | 200 | 26.0 | 23.2 | 16.6 | 379 | 7.6 | 374 |
| Соленый огурец | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.51 | 3.9 | 1.5 | 113 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 4.0 | 527 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг яблочно творожный | 100 | 13.8 | 13.13 | 21.13 | 258 |  | 325 |
| Повидло яблочное | 10 | 0.6 | 2.1 | 10.2 | 62 |  | 101 |
| молоко | 200 | 5.8 | 5.0 | 9.6 | 106 | 2.6 | 534 |
| **Итого:** |  | 67 | 68 | 210 | 1725 | 19.4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 10 (**пятница) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 200 | 6.2 | 8.05 | 31.09 | 222.02 |  | 268 |
| Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 1.4 | 505 |
| Батон | 40 | 3 | 1.16 | 20.56 | 104.8 |  | 117 |
| Масло | 8 | 0.64 | 6.68 | 4 | 78.8 |  | 99 |
| Яйцо отварное | 20 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 |  | 306 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| фрукт | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 | 118 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Куриный бульон с гренками | 200 | 3.87 | 0.54 | 20.92 | 106.06 |  | 176 |
| Кура в соусе с томатом | 100 | 13.6 | 13.5 | 4.1 | 192 | 2.3 | 410 |
| Каша перловая | 150 | 4.59 | 6.74 | 31.47 | 209.25 |  | 248 |
| Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.25 | 0.25 | 25.35 | 104.07 | 8.3 | 528 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 |  | 114 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| гребешки | 70 | 6.0 | 3.9 | 49.4 | 257 |  | 592 |
| Кефир | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.0 | 100.0 | 1.4 | 535 |
| **Итого:** |  | 53 | 51 | 245 | 1663 | 23 |  |