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

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г

**Примерное десятидневное меню**

 **в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении**

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

**на зимний период**

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.

с.Сива

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **День 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая | 200 | 7.16 | 9.4 | 28.8 | 228.4 | 7.7 | 272 |
| Чай | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 |  | 503 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 8.5 | 8 | 135 |  | 97 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок «яблочный» | 100 | 0.5 | 0 | 9 | 38 | 2.0 |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник домашний | 200 | 1.66 | 4.16 | 10.24 | 85 | 9.9 | 137 |
| Котлета мясная | 70 | 17.8 | 17.5 | 14.3 | 286 |  | 386 |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 4 | 10.4 | 30.7 | 232 | 2.3 | 300 |
| Салат из кв.капусты | 50 | 0.8 | 5 | 1.79 | 55.3 | 9.4 | 17 |
| Компот из изюма и кураги. | 200 | 0.15 | 0 | 10.05 | 40.5 | 5.8 | 531 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с сахаром | 50 | 0.57 | 5.04 | 5.19 | 68.4 | 1.6 | 19 |
| Пирожки с рыбой | 60 | 6.0 | 3.9 | 49.4 | 257 |  | 592 |
| Какао на молоке | 200 | 3.6 | 3.3 | 25 | 144 |  | 508 |
| **Итого****День 2 Вторник** |  | 54 | 68 | 246 | 1811 | 38.7 |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 200 | 6.2 | 8.05 | 31.09 | 222.02 |  | 268 |
| Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 |  | 514 |
| Бутерброд с повидлом | 45 | 1.2 | 4.2 | 20.4 | 124 |  | 101 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт | 200 | 1.4 | 0 | 12.6 | 56 |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с гренками | 200 | 1.84 | 3.4 | 12.1 | 86.4 |  | 149 |
| ежики | 70 | 9.5 | 15.3 | 11.4 | 221 |  | 395 |
| Капуста тушеная в молоке | 150 | 3.63 | 4.27 | 13.23 | 105.73 |  | 429 |
| Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0.75 | 5.05 | 4.25 | 65.5 |  | 57 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 5.0 | 527 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом | 150 | 20.8 | 20.5 | 28.2 | 387 |  | 324 |
| Соус шоколадный | 30 | 0.98 | 1.6 | 13.87 | 76.83 |  | 484 |
| молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106 |  | 534 |
| **Итого за день** |  | 62 | 71 | 239 | 1825 | 5.0 |   |
| **День 3 Среда** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная | 200 | 7.4 | 7.48 | 36.5 | 243 |  | 270 |
| Какао на молоке | 200 | 3.6 | 3.3 | 25 | 144 |  | 508 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1.2 | 12.5 | 7.5 | 147 |  | 100 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежинка | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 174 |  | 536 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп борщ с картофелем | 200 | 1.46 | 4 | 8.52 | 6.0 |  | 133 |
| Котлета из рыбы | 70 | 10.36 | 1.93 | 6.79 | 85.93 |  | 351 |
| Картофельное пюре | 100 | 2.1 | 4.4 | 10.9 | 92 |  | 434 |
| Морковное пюре | 50 | 0.95 | 1.0 | 3.7 | 27.5 |  | 436 |
| Компот из кураги с изюмом | 200 | 0.15 | 0 | 10.05 | 40.5 | 5 | 531 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из св. капусты с яблоком | 50 | 1.2 | 5.5 | 1.95 | 62 |  | 3 |
| Булочка «веснушка» | 60 | 4.61 | 4.41 | 35.30 | 199.30 |  | 578 |
| Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 |  | 504 |
| **Итого за день** |  | 50 | 52 | 217 | 1464 | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **День 4(четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  | мг |  |
| Каша рисовая  | 200 | 5.54 | 8.62 | 32.4 | 229.4 | 1.46 | 274 |
| Чай | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 |  | 503 |
| Бутерброд с маслом и яйцом | 45 | 3.35 | 10.6 | 5.15 | 130 |  | 100 |
| **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 100 | 0.35 | 0.15 | 11.4 | 48.5 |  | 538 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 0.96 | 2.08 | 7.02 | 50.6 | 4.6 | 151 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 18.42 | 21.14 | 3.25 | 276.88 | 1.0 | 372 |
| Каша перловая | 150 | 4.59 | 6.74 | 31.47 | 209.25 |  | 248 |
| Соленый огурец | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Компот из св. яблок с лимоном | 200 | 0.25 | 0.25 | 25.35 | 104.07 | 8.3 | 528 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с сельдью | 100 | 5.1 | 12.66 | 11.74 | 181.42 | 8.9 | 68 |
| пряник | 50 | 2.95 | 2.35 | 37.5 | 183 |  | 608 |
| Кисель  | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 122 |  | 516 |
| **Итого за день** **День 5:(пятница)** |  | 50 | 66 | 248 | 1777 | 24.26 |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая | 200 | 7.4 | 7.48 | 36.5 | 243 |  | 270 |
| Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 |  | 514 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 8.5 | 8 | 135 |  | 97 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимонная долька с сахаром | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 7.88 | 3.86 | 12.12 | 114.8 |  | 156 |
| зразы из говядины с яйцом | 100 | 15.1 | 11.8 | 5.8 | 190 |  | 391 |
| Свекла тушеная в сметане | 150 | 4.38 | 7.23 | 18.64 | 152.4 |  | 196 |
| Зеленый горошек | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.51 | 3.9 |  | 113 |
| Компот из кураги | 200 | 0.15 | 0 | 10.05 | 40.5 | 5 | 531 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови, яблок, апельсинов | 50 | 0.9 | 0.4 | 4.85 | 28 | 4.35 | 23 |
| Коржик молочный | 60 | 4.1 | 7.3 | 39.3 | 239 |  | 598 |
| Чай с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81 |  | 506 |
| **Итого за день** |  | 57 | 52 | 206 | 1488 | 9.35 |  |
| **День 6:(понедельник)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная | 200 | 5.54 | 8.62 | 32.4 | 229.4 |  | 273 |
| Чай | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 |  | 503 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1.2 | 12.5 | 7.5 | 147 |  | 100 |
| **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток лимонный | 100 | 0.35 | 0.15 | 11.4 | 48.5 |  | 538 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей  | 200 | 2.94 | 3.52 | 12.22 | 92.4 |  | 148 |
| Шницель из говядины | 70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 |  | 386 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 8.73 | 5.43 | 45 | 263.8 |  | 243 |
| Соус молочный с морковью | 30 | 0.7 | 2.4 | 2.6 | 34.83 |  | 448 |  | 17 |
| Салат из кв.капусты | 50 | 0.8 | 5 | 1.79 | 55.3 | 9.4 | 17 |
| Компот из кураги с изюмом | 200 | 0.15 | 0 | 10.05 | 40.5 | 5 | 531 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 50 | 0.55 | 5.05 | 5.3 | 69 |  | 5 |
| Сочник с творогом | 60 | 10.2 | 18.6 | 42.4 | 378 |  | 596 |
| Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106 |  | 534 |
| **Итого за день** |  | 54 | 74 | 239 | 1834 |  |  |
| **День 7(вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая | 200 | 5.54 | 8.62 | 32.4 | 229.4 |  | 274 |
| Какао на молоке | 200 | 3.6 | 3.3 | 25 | 144 |  | 508 |
| Бутерброд с маслом и яйцом | 45 | 3.35 | 10.6 | 5.15 | 130 |  | 100 |
| **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт «груша» | 200 | 1.4 | 0 | 12.6 | 56 |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1.64 | 4.2 | 13 | 97 |  | 139 |
| Рыбные хлебцы | 70 | 12.17 | 10.64 | 6.81 | 171.27 |  | 354 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.15 | 6.6 | 16.35 | 138 |  | 434 |
| Икра кабачковая | 30 |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 5 | 527 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови яблок и кураги | 50 | 0.65 | 3.05 | 5.2 | 51 |  | 26 |
| Пирожки капустные | 70 | 5.0 | 6.0 | 30.0 | 160 |  | 562 |
| Снежинка | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 174 |  | 536 |
| **Итого за день** |  | 54 | 60 | 230 | 1646 | 5 |  |
| **День 8(среда)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая | 200 | 9.16 | 12.88 | 32.6 | 283 |  | 254 |
| Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 |  | 514 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 5 | 8.5 | 8 | 135 |  | 97 |
| **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 100 | 5.0 | 3.2 | 8.5 | 87 | 0.6 | 536 |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.46 | 4 | 8.52 | 76 |  | 147 |
| Котлета из говядины | 70 | 10.68 | 11.72 | 5.74 | 176.75 |  | 386 |
| Макароны отварные | 150 | 5.6 | 0.67 | 29 | 145 |  | 297 |
| Салат из свеклы с чесноком | 30 | 0.75 | 5.05 | 4.25 | 65.5 | 2.75 | 57 |
| Компот из кураги  | 200 | 0.15 | 0 | 10.05 | 40.5 | 5 | 531 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| винегрет | 100 | 1.3 | 10.8 | 6.8 | 130 |  | 82 |
| пряник | 50 | 3 | 2.5 | 38 | 185 |  | 608 |
| чай | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 |  | 503 |
| **Итого за день:** |  | 52 | 63 | 221 | 1644 | 8.35 |  |
| **День 9 (четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша кукурузная | 200 | 6.2 | 7.46 | 37 | 240 |  | 271 |
| Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 |  | 504 |
| Бутерброд с повидлом | 45 | 1.2 | 4.2 | 20.4 | 124 |  | 101 |
| **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт «мандарин» | 200 | 1.4 | 0 | 12.6 | 56 |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с крупой(рисом) | 200 | 1.28 | 4.06 | 13.6 | 96.2 |  | 161 |
| Ежики | 70 | 9.5 | 15.3 | 11.4 | 221 |  | 395 |
| Свекла тушеная в сметанном соусе | 150 | 3.3 | 9.9 | 13.65 | 156.75 |  | 196 |
| Сельдь с луком | 30 | 2.88 | 6.09 | 1.14 | 70.8 | 0.93 | 359 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0.7 | 0.3 | 22.8 | 97 | 5.0 | 538 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом | 150 | 20.8 | 20.5 | 28.2 | 387 |  | 324 |
| Соус яблочный | 30 | 0.02 | 0.03 | 4.8 | 19.65 |  | 479 |
| Кофейный напиток | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 |  | 514 |
| **Итого за день** |  | 57 | 70 | 235 | 1790 |  |  |
| **10 день (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная | 200 | 7.4 | 7.48 | 36.5 | 243 |  | 270 |
| Какао на молоке | 200 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 |  | 508 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 5 | 8.5 | 8 | 135 |  | 97 |
| **2 завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок «яблочный» | 100 | 0.5 | 0 | 9 | 38 |  |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронами | 200 | 2.16 | 2.28 | 15.06 | 89 |  | 152 |
| Котлета из куры | 70 | 10.5 | 7.5 | 6.5 | 132 |  | 417 |
| Картофельное пюре | 100 | 3.15 | 6.6 | 16.35 | 138 |  | 434 |
| Капуста тушеная | 100 | 3.63 | 4.27 | 13.23 | 105.73 |  | 429 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.89 | 113.79 | 5 | 527 |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с яблоком | 50 | 0.45 | 5.1 | 3.6 | 62 |  | 21 |
| Булочка ванильная | 60 | 4.7 | 4.8 | 33.9 | 198 |  | 582 |
| кисель | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 122 |  | 516 |
| Хлеб на день | 80 | 6.64 | 1.04 | 38.4 | 181.6 |  |  |
| **Итого** |  | 50 |  51 | 263 | 1712 | 5 |  |