

"Утверждаю"

И.о. заведующего МКДОУ «Рыбниковский  
детский сад «Золотая рыбка»

А.А.Озорнина

" 01.11.2015 "

**Примерное 10- дневное меню для обучающихся дошкольных образовательных организаций МО «Каменский городской округ»**

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 1-3 лет, 3-7 лет

№ рец	Наименование изделий(блюд) возрастная категория:	Выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		ЭЦ,
		1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л
	<b>1 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
11\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	4.88	6.5	4.5	6	23.4	31.2	154.5
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2
1\13	Хлеб с маслом	15\5	20\5	1.18	1.56	3.7	3.8	7.1	9.4	67
	Итого за прием	350	425	6.15	8.16	8.2	9.8	39.32	50.4	255.7
	<i>2-й завтрак</i>									
	Напиток "Витошка" или сок		190		0		0		18.1	
	Сок	150		0.75		0.15		15.2		64.3
	Итого за прием	150	190	0.75	0	0.15	0	15.2	18.1	64.3
	<i>Обед</i>									
20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	0.53	0.8	3.33	5	2.73	4.1	42.67
20\2 (ч.3)	Суп из овощей со сметаной	180	200	1.4	1.6	5.4	6	7.9	8.8	85.7
37\8	Запеканка картофельная, фаршированная отв мясом говядины(без яиц)	150	180	11.17	13.4	10.25	12.3	21	25.2	223.33

TK5\11	Соус молочный с овощами(2вар)	25	30	0.5	0.6	1	1.2	1.5	1.8	16.7
6\10 о\л	Компот из сухофруктов	150	200	0.4	0.5	0	0	15	20.1	62.2
	Хлеб пшеничный	25	25	1.88	1.88	0.25	0.25	11.8	11.8	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51
	Итого за прием	600	735	17.86	21.42	20.59	25.23	69.93	85.1	539.1
	<i>Полдник</i>									
8\7(ч.3)	Рыба, запеченная в омлете	60	80	11	14.6	7.4	9.8	1.5	1.9	117
	Печенье	20	40	1.7	3.4	2.2	4.5	13.9	27.8	82.8
11\10	Чай с лимоном	180	205	0.1	0.1	0	0	8.3	9.2	32.4
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.5	0.12	0.16	7.3	9.7	35
	Итого за прием	275	345	13.9	19.6	9.72	14.46	31	48.6	267.2
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>1695</b>	<b>38.66</b>	<b>49.18</b>	<b>38.66</b>	<b>49.49</b>	<b>155.45</b>	<b>202.2</b>	<b>1126.3</b>
	<b>2 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
9\5	Запеканка из творога	130	150	22	25.4	12.5	14.4	17.2	19.8	271.7
1\11(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	30	0.5	0.6	1.3	1.55	1.65	2	20.3
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	160	180	2.4	2.7	2.3	2.6	7.6	8.6	62.4
4\13	Батон с маслом и сыром	25\5\5	30\5\8	3.8	4.4	5.1	6.3	11	13.4	106.6
	Итого за прием	350	403	28.7	33.1	21.2	24.85	37.45	43.8	461
	<i>2-й завтрак</i>									
	Фрукты	100	145	1.5	2.17	0.5	0.73	21	30.5	92.1
	Итого за прием	100	145	1.5	2.17	0.5	0.73	21	30.5	92.1
	<i>Обед</i>									
6\1 о\л	Помидоры свежие или огурцы св	30	50	0.3	0.5	0.1	0.16	1.1	1.83	6
6\2 о\л	Свекольник со сметаной	180	200	1.53	1.7	3.96	4.4	10.53	11.7	83.7
2\9	Мясо кур отварное в соусе	60	80	7.3	9.7	7.9	10.5	1.4	1.7	105
44\3(ч.3)	Каша рисовая с овощами	120	130	3	3.3	5.7	6.2	30.2	32.7	190
4\10 о\л	Компот из кураги и изюма	180	200	0.3	0.3	0	0	18.2	20.2	73.8
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5

	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51
	Итого за прием	615	720	15.54	19.64	18.17	21.94	78.48	90.83	544
	<i>Полдник</i>									
56-1\3	Морковь отварная порц	40	50	0.5	0.65	0.1	0.1	2.4	3	12.6
4\6	Омлет с картофелем	80	100	5.1	6.4	3.9	4.9	7	8.7	82
594(1)	Кисель молочный	150	180	2.85	3.4	2.9	3.5	14.8	17.7	97
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5
	Итого за прием	285	350	9.58	11.95	7.05	8.7	31.25	38.8	226.1
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>1618</b>	<b>55.32</b>	<b>66.86</b>	<b>46.92</b>	<b>56.22</b>	<b>168.18</b>	<b>203.93</b>	<b>1323.2</b>
	<b>3 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	4.5	5.4	4	4.8	23	27.6	146.25
12\10	Чай с молоком	180	200	1.26	1.4	1.26	1.4	10.08	11.2	54.9
4\13	Батон с маслом и сыром	20\5\5	30\5\8	3.8	4.4	5.1	6.3	11	13.4	97.2
	Итого за прием	360	423	9.56	11.2	10.36	12.5	44.08	52.2	298.35
	<i>2-й завтрак</i>									
	Фрукты	120	140	1.8	2.1	0.6	0.7	25.2	29.4	110.5
	Итого за прием	120	140	1.8	2.1	0.6	0.7	25.2	29.4	110.5
	<i>Обед</i>									
22\1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	40	60	0.53	0.8	3.33	5	2.2	3.3	40
12\2 (ч.3)	Суп картофельный со сметаной	180	200	1.26	1.4	2.07	2.3	8.46	9.4	59.76
35\2	Фрикадельки мясные	30	30	6.3	6.3	5.1	5.1	0.3	0.3	72
31\8	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	130	150	8.1	9.35	8.4	9.7	7.2	8.3	138
7\10 о\л	Компот из сухофруктов и шиповника	180	200	0.36	0.4	0.1	0.1	17.9	19.9	73.8
	Хлеб пшеничный	25	25	1.88	1.88	0.25	0.25	11.8	11.8	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51
	Итого за прием	615	705	20.41	22.77	19.61	22.93	57.86	66.3	492.06

	<i>Полдник</i>									
687.735	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	70	70	3.5	3.5	3.6	3.6	28	28	157.5
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	7.05	8.5	88
	Итого за прием	220	250	7.8	8.7	8.4	9.4	35.05	36.5	245.5
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>1518</b>	<b>39.57</b>	<b>44.77</b>	<b>38.97</b>	<b>45.53</b>	<b>162.19</b>	<b>184.4</b>	<b>1146.41</b>
	<b>4 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
16\4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	150	200	3.7	5	4.4	5.9	19.2	25.6	131.3
36\10(ч3)	Какао с молоком (вар.2)	180	200	3.24	3.6	2.97	3.3	12.33	13.7	90
1\13	Хлеб с маслом	15\5	20\5	1.18	1.56	3.7	3.8	7.1	9.4	67
	Итого за прием	350	425	8.12	10.16	11.07	13	38.63	48.7	288.3
	<i>2-й завтрак</i>									
	Сок	150	180	0.75	0.9	0.15	0.18	15.2	18.2	64.3
	Печенье	20	30	1.5	2.3	2	3	14.9	22.3	83.2
	Итого за прием	170	210	2.25	3.2	2.15	3.18	30.1	40.5	147.5
	<i>Обед</i>									
23\1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	40	60	0.5	0.7	3.3	4.9	2.3	3.5	41
6\2 (ч.3)	Щи из св. капусты со сметаной	180	200	1.3	1.44	2.2	2.4	5.4	6	49
35\2	Фрикадельки мясные	30	30	6.3	6.3	5.1	5.1	0.3	0.3	72
21\7(ч.3)	Суфле из рыбы	60	70	11.1	13	5.3	6.2	2.3	2.7	101.4
3\3	Пюре картофельное	130	150	2.69	3.1	3.64	4.2	17.85	20.6	117
20\10о\л	Напиток из шиповника	150	200	0.15	0.2	0.1	0.1	13.7	18.3	56.3
	Хлеб пшеничный	25	30	1.88	2.25	0.25	0.3	11.8	14.1	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51
	Итого за прием	645	780	25.9	29.63	20.25	23.68	63.65	78.8	545.2
	<i>Полдник</i>									
64\3(ч.3)	Запеканка капустная	100	110	3.45	3.8	4.65	5.1	14.2	15.6	119

TK5\11	Соус молочный с овощами(2вар)	25	30	0.5	0.6	1	1.2	1.5	1.8	16.7
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	7.05	8.5	88
	Итого за прием	290	340	9.38	11.1	10.6	12.3	29.8	35.3	258.2
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>1755</b>	<b>45.65</b>	<b>54.09</b>	<b>44.07</b>	<b>52.16</b>	<b>162.18</b>	<b>203.3</b>	<b>1239.2</b>
	<b>5 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	4.8	5.76	5.5	6.6	20.4	24.48	151.5
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2
1\13	Хлеб с маслом	15\5	20\5	1.18	1.56	3.7	3.8	7.1	9.4	67
	Итого за прием	350	405	8.68	10.32	11.81	13.3	36.05	43.38	288.7
	<i>2-й завтрак</i>									
	Сок или фрукты	150	180	0.75	0.9	0.15	0.18	15.2	18.2	64.3
	Итого за прием	150	180	0.75	0.9	0.15	0.18	15.2	18.2	64.3
	<i>Обед</i>									
6\1 о\л	Помидоры свежие или огурцы св	30	50	0.3	0.5	0.1	0.16	1.1	1.83	6
21\2 (ч.3)	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	200	4.6	5.1	10.9	12.1	12.33	13.7	170.1
14\8	Биточки из говядины паровые	60	80	8.5	11.4	8.3	11.1	3.9	5.2	124.5
16\3(ч.3)	Морковь тушеная	120	130	1.7	1.8	4.7	5.1	10.4	11.2	95
1\10	Компот из яблок и кураги	180	200	0.27	0.3	0.18	0.2	16.56	18.4	63.9
	Хлеб пшеничный	20	30	1.5	2.25	0.2	0.3	9.4	14.1	46
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51
	Итого за прием	620	730	18.85	23.99	24.74	29.44	63.69	77.73	556.5
	<i>Полдник</i>									
23\12	Манник	60	60	3.8	3.8	2.2	2.2	32.7	32.7	165.6
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	180	200	5.2	5.8	5.8	6.4	8.5	9.4	105
	Итого за прием	240	260	9	9.6	8	8.6	41.2	42.1	270.6

	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>1575</b>	<b>37.28</b>	<b>44.81</b>	<b>44.7</b>	<b>51.52</b>	<b>156.14</b>	<b>181.41</b>	<b>1180.1</b>
	<b>6 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
24\4	Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	200	3.38	4.5	4.28	5.7	19.8	26.4	131.25
12\10	Чай с молоком	180	200	1.26	1.4	1.26	1.4	10.08	11.2	54.9
3\13	Батон с сыром	15\5	20\8	2.5	3.6	1.5	2.4	7	9.4	52
	Итого за прием	350	428	7.14	9.5	7.04	9.5	36.88	47	238.15
	<i>2-й завтрак</i>									
	Сок или фрукты	150	180	0.75	0.9	0.15	0.18	15.2	18.2	64.3
	Итого за прием	150	180	0.75	0.9	0.15	0.18	15.2	18.2	64.3
	<i>Обед</i>									
3\1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом или овощи	40	60	0.67	1	2.67	4	4.33	6.5	43.33
11\2(ч.3)	Рассольник с крупой и сметаной	180	200	1.8	2	3.87	4.3	11.97	13.3	94.32
3\8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	180	11.75	14.1	11.75	14.1	14.83	17.8	213.33
702(2)	Компот из изюма	180	200	0.27	0.3	0	0	18.9	21	76.5
	Печенье	10	20	0.85	1.7	1.1	2.2	7	13.9	41.4
	Хлеб пшеничный	25	35	1.88	2.63	0.25	0.35	11.8	16.52	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51
	Итого за прием	615	735	19.2	24.37	20	25.43	78.83	102.32	577.38
	<i>Полдник</i>									
9\12	Пирожки печеные с морковью	60	60	3.8	3.8	2.76	2.76	21.8	21.8	122.4
38\10(ч3)	Молоко или кисло-молочный продукт	180	200	5.2	5.8	5.8	6.4	8.5	9.4	105
	Итого за прием	240	260	9	9.6	8.56	9.16	30.3	31.2	227.4
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>1603</b>	<b>36.09</b>	<b>44.37</b>	<b>35.75</b>	<b>44.27</b>	<b>161.21</b>	<b>198.72</b>	<b>1107.23</b>
	<b>7 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
5\5(ч.3)	Лапшевник с творогом	130	150	10.5	12	8.5	9.8	31.9	36.8	247

1\11(ч.3)	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	35	0.5	0.7	1.3	1.8	1.65	2.3	20.3
3\13	Батон с сыром	15\5	15\5	2.5	2.5	1.5	1.5	7	7	52
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2
	Итого за прием	355	405	13.59	15.3	11.3	13.1	49.37	55.9	353.5
	<i>2-й завтрак</i>									
	Напиток "Витошка" или сок		185		0		0		17.6	
	Сок	150		0.75		0.15		15.2		64.3
	Итого за прием	150	185	0.75	0	0.15	0	15.2	17.6	64.3
	<i>Обед</i>									
10\1	Салат из моркови с раст.маслом или									
29\1(ч.3)	Салат из припущенной моркови с раст	40	60	0.5	0.7	2.6	4	4.4	6.6	43
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	2.34	2.6	3.6	4	15.75	17.5	103.68
8\9	Суфле из мяса кур паровое	60	70	11.9	13.9	13.6	15.9	2.7	3.2	181
8\3	Капуста тушеная	120	130	2.77	3	2.31	2.5	13.85	15	74.77
6\10 ол	Компот из сухофруктов	180	200	0.45	0.5	0	0	18.1	20.1	75
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	46
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51
	Итого за прием	630	725	21.44	25.22	22.67	27.13	74.2	87.45	574.45
	<i>Полдник</i>									
7\7	Запеканка из рыбы с морковью	80	100	9.2	11.4	1.6	2	5.3	6.6	72
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5
647(1)	Напиток клюквенный	180	180	0.1	0.1	0	0	15.5	15.5	61.2
	Итого за прием	275	300	10.43	13	1.75	2.2	27.85	31.5	167.7
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>1615</b>	<b>46.21</b>	<b>53.52</b>	<b>35.87</b>	<b>42.43</b>	<b>166.62</b>	<b>192.45</b>	<b>1159.95</b>
	<b>8 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
5\5	Вареники ленивые	130	150	20.4	23.6	14.8	17.1	21.8	25.1	305
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (вар.2)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2

2(2)	Бутерброд с повидлом	15\5\20	20\5\30	1.3	2.5	3.7	3.9	20	27	118.5
	Итого за прием	350	405	24.4	29.1	21.11	23.9	50.35	61.6	493.7
	<i>2-й завтрак</i>									
	Фрукты или сок	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	45.1
	Итого за прием	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	45.1
	<i>Обед</i>									
14\1	Салат из свежих огурцов с растит маслом или овощи отварные	40	60	0.27	0.4	3.93	5.9	0.93	1.4	40
22\2(ч.3)	Суп- лапша на курином бульоне	180	200	1.71	1.9	2.7	3	10.8	12	76.5
5\9	Котлета из мяса кур	60	70	10.7	12.5	8.8	10.2	8.9	10.2	158
21\4(ч.3)	Пюре гороховое	110	130	6.77	8	2.12	2.5	16.16	19.1	119.9
2\10	Компот из яблок и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	14.5	19.3	64
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51
	Итого за прием	585	720	22.76	27.24	18.06	22.28	68.34	84.7	543.9
	<i>Полдник</i>									
29\2(ч.3)	Суп-пюре из картофеля	180	200	2.34	2.6	2.7	3	11.16	12.4	80.1
34\2	Гренки	20	30	1.7	2.6	0.2	0.3	11.3	17	53
12\10	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75
	Печенье	20	40	1.7	3.4	2.2	4.5	13.9	27.8	82.8
	Итого за прием	370	470	6.79	10	6.15	9.2	44.76	68.4	261.65
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>1695</b>	<b>54.35</b>	<b>66.74</b>	<b>45.72</b>	<b>55.78</b>	<b>173.25</b>	<b>224.5</b>	<b>1344.35</b>
	<b>9 день</b>									
	<i>Завтрак</i>									
5\4	Каша манная молочная с маслом сливоч	150	200	3.98	5.3	3.83	5.1	20.63	27.5	133.5
2\1	Горошек зеленый с яйцом	25\10	25\10	2.55	2.55	2	2	2.2	2.2	37
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2
	Итого за прием	380	455	7.75	9.45	5.98	7.3	38.7	48.9	239.2



6\1 о\л	Помидоры свежие или Огурцы св	30	50	0.3	0.5	0.1	0.16	1.1	1.83	6
19\2(ч.3)	Суп картофельный с рыбой	180	200	7.4	8.22	5.4	6	12.87	14.3	134.1
25\8	Пудинг из мяса говядины	60	80	12.68	16.9	11.63	15.5	0.6	0.8	158.25
19\3	Рагу из овощей с соусом молочным	120	130	2.49	2.7	4.25	4.6	11.72	12.7	95.08
4\10 о\л	Компот из кураги и изюма	180	200	0.3	0.3	0	0	18.2	20.2	73.8
	Хлеб пшеничный	20	30	1.5	2.25	0.2	0.3	9.4	14.1	46
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51
	Итого за прием	620	730	26.65	33.51	21.94	27.04	63.89	77.23	564.23
	<i>Полдник</i>									
3\6	Омлет с зеленым горошком	80	100	5.3	6.6	3.7	4.6	3.4	4.3	68
20\10о\л	Напиток из шиповника	150	180	0.15	0.18	0.1	0.1	13.7	16.5	56.3
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5
	Итого за прием	245	390	6.58	8.28	3.95	4.9	24.15	30.2	158.8
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>1648</b>	<b>41.43</b>	<b>52.19</b>	<b>33.2</b>	<b>41.34</b>	<b>122.39</b>	<b>148.13</b>	<b>961.33</b>
	Итого среднее значение за 10 дней	1378	1636	42.92	51.67	39.39	47.38	159.43	193.18	1166.81
				31.5	40.5	35.3	45	152.3	195.8	1050
	Среднее значение (завтрак)	354.50	420.20	12.19	14.63	11.50	13.63	39.54	48.28	311
	Среднее значение (2завтрак)			1.01	1.08	0.54	0.65	17.43	20.97	78
	Среднее значение (обед)	618.50	732.50	20.53	24.77	19.90	24.11	69.98	84.63	545
	Среднее значение (полдник)	268.00	322.50	9.20	11.19	7.46	8.99	32.49	39.30	233

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Витошка» напиток из шиповника.

Сборники рецептур, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
- 3.Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.
- 4.Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. –