

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №1
К.Ж.Аққалиева



Примерное 10-дневное меню (Осенне-зимнее)
Для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в ДОУ №1
С 10,5 часовым пребыванием

Второй день с 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ стр
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Вермишель молочная	150	4.95	6.75	27	140.28	10	93
	Бутерброд с джемом или повидлом	20\25	2.03	3.21	11.34	127	1	89
	Чай лимонный	150	0.04	0	9.1	35	200.264	138
итого					302,28			
2. завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0.04		9.8	44.0	368	18
обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	0.62	3.41	3.41	48.75	22	56
	Борщ	180	1.16	1.4	7	50	7	27
	Жаркое по домашнему	180	14.89	13.48	15.7	252.45	51	67
	Кисель из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.30	72.60	874	
	Хлеб пшеничный	50	-	-	-	-	701	107
итого					423,8			
полдник	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18.69	119.7	45	11
	Запеканка из круп с молоком сгущенным (манная)	80	5.3	5.02	36.24	155.8	102	119
итого					275,5			
итого					1045,58			

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ стр
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	4.67	4.86	20.94	14.6	168	108
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87	3	1
	чай	150	9	2.3	10.5	39.8	113	7
итого					279,67			
2. завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	130	33
обед	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0.52	3.79	2,37	42	9	144
	Суп рисовый	180	1.68	3.53	7.34	68.18	98	29
	Вареники с картофелем	150	15.3	6.1	35.6	261.3	101	150
	Кисель	150	0	0	13,5	46.5	223	88
	Хлеб пшеничный	50	-	-	-	-	701	107
итого					417,98			
полдник	Кисломолочный напиток	150	6	4.8	6.3	100.5	35	21
	Печенье	40	8.2	4.6	26.4	188	10.1.5	34
итого					288,5			
итого					1032,15			

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ стр
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша рисовая молочная	200	5.23	7.8	189.757	166.78	33	97
	Бутерброд с сыром	30\5	4.33	6.82	12.13	127.33		17
	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18.69	119.7	45	11
итого					413,81			
2. завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0.04	-	9,8	44	368	18
обед	Салат из зеленого горошка с луком	45	1.18	3.81	2.93	50.25		83
	Суп картофельный с клецками	180	4.12	5.63	15.13	139.6	37	52
	Каша рассыпчатая ячневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679	154
	Рыба тушеная	75	10.67	10.3	1.7	142.2	374	135
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465	158
	Хлеб пшеничный	50					701	107
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.28	72.57	40	13
итого					655,14			
полдник	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	113	7
	Оладьи	70	7.09	7.73	33.01	230.16	280	140
итого					269,96			
итого					1382,91			

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ стр
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Суп молочный гречневый	150	4.32	4.97	13.71	117	43	87
	Бутерброд с маслом сливочным	20\5	1.58	5.24	9.81	93.87	3	1
	Чай	150	9	2.3	10.5	39.8	113	7
итого					250,67			
2. завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	130	33
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	45	1.18	3.81	2.93	50.25		83
	Свекольник со сметаной	180	2.8	2.65	7.64	65.83	99	35
	Пюре из гороха с маслом	180	34.23	5.52	69.58	464.87	427.428	120
	Гуляш	60	4.5	5.7	1.85	123.6	152	80
	Хлеб пшеничный	50					701	107
	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	233	88
итого					751,05		80	
полдник	Чай лимонный	150	0.04	0	9.1	35	200.264	138
	водолазка	50	3.61	6.88	23.94	129.58	274	143
итого					164,58			
итого					1212,3			

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ стр
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	49	45
	Печенье	20	4.1	2.3	13.2	94.5	10.1.5	34
	Чай лимонный	150	0.04	0	9.10	35	200.264	138
итого					313,31			
2. завтрак	Фрукты(яблоко)	100	0.4		9.8	44	368	18
обед	Винегрет овощной	40	0.5	4.0	4.5	52	1	90
	Суп гороховый	180	1.66	1.83	12.1	92.9	88	37
	Плов из отварной говядины	145	15.83	12.33	22.24	263.18	380	81
	Кисель из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.3	72.6	874	168
	Хлеб пшеничный	50					701	107
итого					480,68			
полдник	молоко	150	4.35	3.75	7.2	81	965	123
	Булочка сдобная	60	4.53	6.11	27.8	197.16	9	117
итого					278,16			
итого					1116,15			

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ стр
			Белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	7.99	8.24	16.98	162.33	29	95
	Бутерброд с джемом или повидлом	20\25	2.03	3.21	11.34	127	2	89
	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18.69	119	45	11
итого					408,33			
2. завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	33
обед	Салат степной из разных овощей	45	2.1	6.1	4.6	82		157
	Суп картофельный с зермишелью	180	2.01	1.8	13.5	80.01	98	13
	Каша пшеничная	120	6,84	2,89	16,47	108,2	28	43
	Котлета мясная	60	1.5	8.93	3.67	133.2	42	71
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	465	158158
	Хлеб пшеничный	50	-	-	-	-	701	107
	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.28	72.57	40	13
итого					496,05			
полдник	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	113	7
	Пирожок печеный с картофелем	60	1.8	0.9	12.2	63.0	451	166
итого					102,8			
итого					1053,18			

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ стр
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша рассыпчатая ячневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679	154
	Бутерброд с сыром	30\5	4.23	6.82	12.13	127.33		17
	чай	150	9	2.3	10.5	39.8	113	7
итого						397,58		
2. завтрак	Фрукты(яблоко)	100	0.04		9.8	44	368	18
обед	Салат из отварной моркови с изюмом	45	0,53	2,29	6,29	47,25	66	161
	Суп рыбный	150	9.56	0.45	6.92	79.08	41	54
	Отварные макароны	120	4.69	6.48	25.03	183.81	49	45
	Гуляш	60	4.5	5.7	1.85	123.6	152	80
	кисель	150	0	0	13.5	46.5	233	88
	Хлеб пшеничный	50	-	-	-	-	701	107
итого						480,24		
полдник	какао	150	4.65	4.65	19	135.3	22	5
	Коржик молочный	60	4.1057	7.5086	40.757	246.86	279	139
итого						382,16		
итого						1303,98		

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ стр
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	34	91
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3	1
	Чай лимонный	150	0,04	0	9,1	35		
итого					294,87	200,264		138
2. завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	130	
обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	45	1,18	3,81	2,93	50,25		33 83
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,3	3,9	17,51	105,6	36	53
	Сложный гарнир: пюре картофельное	60	1,6	2,3	10,02	63	63	48
	Капуста тушеная	70	1,15	2,5	2,6	460	23	130
	Кисель из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	874	
	Хлеб пшеничный	50	-	-	-	-	701	107
	итого					751,45		
полдник	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	45	11
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,0	483	162
итого					272,7			
итого					1365,02			

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ стр
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	10	93
	Бутерброд с джемом или повидлом	20\25	2,03	3,21	11,34	127	2	89
	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,69	119,7	45	11
итого					386,98			
2. завтрак	фрукты(Яблоко)	100	0,04	-	9,8	44	368	18
обед	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	9	144
	Рассольник	150	3,28	4,8	16,76	116,11	33	82
	Овощное рагу	120	3,01	4,07	11,72	97,73	64	77
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	40	13
	Хлеб пшеничный	50	-	-	-	-	701	107
итого					328,41			
полдник	чай	150	9	2,3	10,5	39,8	113	7
	Запеканка рисовая	80	5,3	5,02	36,24	155,8	102	119
итого					195,6			
итого					954,99			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575778

Владелец Аккалиева Кунслу Жумабаевна

Действителен с 13.02.2022 по 13.02.2023