

Утверждено:
Заведующим МДОУ д\с №2
"Мальш" п. Горный
Краснопартизанского района
Саратовской области

И.А.Белякова
13.01.2013 г.



Примерное 10- дневное меню
для детей с 3 до 7 лет
с 10,5 ч. пребыванием детей
в МДОУ д\с №2 "Мальш" п. Горный
Краснопартизанского района Саратовской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молоч. с макаронными изделиями	200,00	6,60	9,00	20,64	187,04	0,90	№33 Организация питания в ДОУ г.Москва
	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,40	48,64	6,00	Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В. Стр136
	Бутерброд с маслом	30,08	2,16	6,50	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москва 2007г №20
Позавтрак:	Фрукты (яблоко, банан, апельсин)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	Гот продукт
Обед:	Суп с яйцом	200,00	4,30	5,30	12,10	114,70	4,70	№93
	Голубцы ленивые с мясом	200,00	14,62	14,64	18,68	266,42	3,12	№92 ДОУ г.Москва 2007г
	Компот из с/ф	200,00	1,04	0,00	26,96	107,44	0,80	стр136) Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Хлеб пшеничный	50,00	4,15	0,65	24,05	113,50	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	Гот продукт
Полдник:	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	180,00	10,60	8,84	52,10	340,68	0,00	№ 65 ДОУ г.Москва 2007г
	Кофейный напиток	200,00	4,40	5,00	21,40	145,34	7,36	стр 132 Плотникова
Итого за 1 день:		1618,00	51,84	50,78	248,33	1662,56	42,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200,00	6,76	10,42	25,86	224,34	9,00	№68 организация питания в ДОУ г.Москв. 2007Г
	Кофейный напиток	200,00	4,40	5,00	21,40	145,34	7,36	стр 132 Плотникова
	Бутерброд с маслом сыром	30,08	2,16	6,50	14,10	135,30	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москв 2007г №20
П завтрак:	Фрукты (яблоко, банан, груша)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,10	20,00	Гот продукт
Обед:	Щи из свежей капусты с картоф.	200,00	1,75	4,87	8,47	84,5	18,47	№67 организация питания в ДОУ г.Москв. 2007Г
	Рис отварной с овощами	180,00	4,05	6,59	30,55	226,26	2,39	№58 ДОУ Москава просвещение 2007Г
	Курица отварная	80,00	17,81	11,37	0,00	185,98	1,07	№108 организация питания в ДОУ г.Москв а 2007Г
	Кисель	200,00	0,00	0,00	14,70	60,10	22,50	№118 организация питания в ДОУ г.Москв а 2007Г
	Хлеб пшеничный	50,00	4,15	0,65	24,05	113,50	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	Гот продукт
Полдник:	Булочка молочная	80,00	6,96	1,50	39,16	198,00	0,30	стр 84 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.

Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,00	92,00	4,00	Гот продукция
Итого за второй день:	1578,00	52,89	47,75	244,19	1569,57	85,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:								
	Каша манная молочная	200,00	6,20	8,05	31,09	22,02	0,20	стр 110 Рецепт тура блгод ДОУ Плотникова Т.В.
	Чай с молоком	200,00	3,12	3,04	17,70	109,28	0,66	стр 135 Рецепт тура блгод ДОУ Плотникова Т.В.
	Бутерброд с малом	30,00	2,16	6,00	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москва 2007г №20
П								
Завтрак:	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,00	92,00	4,00	Гот продукция
Обед:	Суп картоф. с макаронными изделиями	200,00	3,48	0,04	14,52	35,64	2,96	стр 189 Рецепт тура блгод ДОУ Плотникова Т.В.
	Гороховое пюре	180,00	21,43	7,08	53,73	156,49	0,00	№7 Азбука питания составитель Горгонская
	Птица в соусе томатном	80,00	7,42	9,03	2,58	106,00	0,29	стр42 Рецепт тура блгод ДОУ Плотникова Т.В.
	Компот из с\ф	200,00	1,04	0,00	26,96	107,44	0,80	стр 130 Рецепт тура блгод ДОУ Плотникова Т.В.
	Хлеб пшеничный	50,00	4,15	0,05	24,05	113,50	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,05	24,90	107,00	0,00	Гот продукт
Полдник:	Пирожок печеный с картофелем	100,00	6,40	4,00	35,90	108,00	0,06	стр 176 Рецепт тура блгод ДОУ Плотникова Т.В.

	Чай с са. аром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	6,00	стр 156
Итого за сутки:		1698,00	52,47	40,34	277,57	1691,81	14,97	Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев	200,00	6,66	11,00	22,64	216,44	0,90	№67 организация питания в ДОУ г. Москва 2007г
	Кофейный напиток	200,00	4,40	5,00	21,40	145,34	7,36	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр 132
	Бутерброд с маслом сыром	30,0\8\6	4,00	8,70	15,10	145,80	0,00	стр 101 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
Позавтрак:	Кондитерские изделия (пряник, вафли, печенье, конфета)	30,00	2,45	2,48	16,03	100,00	0,00	Гот продукт
Обед:	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200,0\8,0	2,90	4,80	6,80	94,40	6,00	стр 106 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Макаронные изделия отварные с овощами	180,00	6,41	8,35	37,74	243,59	6,15	стр 52 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Котлета рыбная	80,00	17,88	2,49	4,77	109,30	0,50	№86 организация питания в ДОУ г. Москва
	Кисель	200,00	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	№118 организация питания в ДОУ г. Москва
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	Гот продукт
Итого за сутки:		100,00	7,95	0,06	2,21	174,02	0,18	стр 75 Рецептура блюд

Исполнитель:	Состав натуральных ингредиентов	Пищевые вещества (в гр.)					Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Витамин С	№ рецептуры			
	Хлеб пшеничный	1,66	0,26	9,62	45,4	0,00		ДОУ Плотникова Т.В. Гот продукт	
	Чай с сахаром	0,12	0,00	12,04	48,6	6,00		стр 136 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.	
Итого за 4 день:		59,17	52,88	203,38	1508,94	49,59			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200,00	9,08	10,42	40,18	289,9	1,62	стр 114 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Чай с молоком	200,00	3,12	3,24	17,70	109,2	0,66	стр 135 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Бутерброд с маслом сыром	30,0\8\6	4,00	8,70	15,10	145,8	0,00	стр 101 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
II Завтрак:	Фрукты (яблоко, банан, апельсин)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,0	20,00	Гот продукт
Обед:	Суп картофельный: м/б сметаной	200,0\8,0	3,78	2,00	15,50	112,5	11,72	стр 178 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Кпуста тушенная	180,00	3,71	7,84	8,13	139,6	11,30	№ 15 организация питания в ДОУ г. Москва
	Крица отварная	80,00	17,81	11,37	0,00	185,9	1,07	№ 108 организация питания в ДОУ Москва
	Компот из с/ф	200,00	1,04	0,00	26,96	107,4	0,80	стр 130 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Хлеб пшеничный	50,00	4,15	0,65	24,05	113,5	0,00	Гот продукт

	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	Гот продукт
Полдник:	Ватрушка с т зорогом	80,00	8,39	8,72	26,49	229,84	0,04	стр 86 Рецепт ура блю д ДОУ Плотникова Т.В.
	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	6,00	стр 136 Рецепт ура блю д ДОУ Плотникова Т.В.
Итого за 5 день:		1502,00	59,05	53,79	232,05	1685,63	53,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200,00	6,66	11,00	22,64	216,44	0,00	№67 организация питания в ДОУ г. Москва
	Кофейный напиток	200,00	4,40	5,00	21,40	145,34	7,36	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр 132
	Бутерброд с маслом сыром	300,00	4,00	8,70	15,10	145,80	0,00	стр101 Рецепт ура блю д ДОУ Плотникова Т.В.
II								
Завтрак	Фрукты (яблоко, банан, апельсин)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	Гот продукт
Обед:	Щи из свежей капусты на масле со сметаной	2000,00	5,80	9,60	13,60	188,80	12,40	стр196 Рецепт ура блю д ДОУ Плотникова Т.В.
	Плов с мясом	1800,00	17,51	13,30	29,46	342,00	0,03	стр32 Рецепт ура блю д ДОУ Плотникова Т.В.
	Компот из сухофруктов	2000,00	1,04	0,00	26,96	107,44	0,30	стр130 Рецепт ура блю д ДОУ Плотникова Т.В.
	Хлеб пшеничный	50,00	4,15	0,65	24,05	113,50	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	Гот продукт

Полдник:	Манник со ступенным молоком	100,00	5,15	9,86	28,80	186,90	0,44	стр 116 ДОУ Плотникова Т.В.
	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	13,00	49,28	6,00	стр 136 ДОУ Плотникова Т.В.
Итого за 6 день:		1532,00	52,28	58,96	240,91	1552,70	48,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200,00	9,18	10,42	40,18	289,98	1,62	стр 114 ДОУ Плотникова Т.В.
	Чай с молоком	200,00	3,12	3,24	17,70	109,28	0,66	стр 135 ДОУ Плотникова Т.В.
	Бутерброд с маслом сыр м	30,018\6	4,00	8,70	15,10	145,80	0,00	стр 101 ДОУ Плотникова Т.В.
II Завтрак:	Кондитерские изделия(пряник, вафли, печенье, конфеты)	30,00	2,15	2,48	16,03	100,00	0,00	Гот продукт
Обед:	Суп мясной из консервов	200,00	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	№42 организация питания в ДОУ Москва
	Овощное рагу	180,00	4,70	5,78	17,33	151,58	10,12	стр 162 ДОУ Плотникова Т.В.
	Курица отварная	80,00	17,11	11,37	0,00	185,98	1,07	№108 организация питания в ДОУ Москва
	Кисель	200,00	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	№118 организация питания в ДОУ Москва
	Хлеб пшеничный	50,00	4,15	0,65	24,05	113,50	0,00	Гот продукт

	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	Гот продукт
	Пирожок с повидлом	100,00	5,20	2,00	60,30	279,70	0,10	стр 88 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	6,00	стр 136 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
Итого за 7 день:		1534,00	61,12	47,07	255,65	1712,14	48,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200,00	6,76	10,42	25,86	224,94	9,00	№68 организация питания в ДОУ Москва
	Кофейный напиток	200,00	4,40	5,00	21,70	145,34	7,36	стр 132 плотникова
	Бутерброд с маслом	30,08	2,16	6,50	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москва 2007г №20
II Завтрак:	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,00	92,00	4,00	Гот продукция
Обед:	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200,08,0	2,90	4,80	6,80	94,40	6,00	стр 196 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Макаронные изделия отварные с овощами	180,00	6,41	8,35	37,74	243,59	6,15	стр 52 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Курица отварная	80,00	17,81	11,37	0,00	185,98	1,07	№108 организация питания в ДОУ Москва
	Компот из с/ф	200,00	1,04	0,00	26,96	107,44	0,80	стр 130 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Хлеб пшеничный	50,00	4,15	0,65	24,05	113,50	0,00	Гот продукт

	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	Гот продукт
Полдник:	Булочка домашняя	100,00	7,28	12,52	53,92	358,00	0,00	Рецептура блюд для детских учреждений Т.В.Плотникова стр 83
	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	6,00	стр 136 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
Итого за 8 день:		1706,00	56,38	59,96	268,00	1856,63	40,38	
Прием пицци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	200,00	6,20	8,05	31,09	222,02	0,20	стр110 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Чай с молоком	200,00	3,12	3,24	17,70	109,28	0,66	стр135 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Бутерброд с маслом	30,0\8	2,16	6,50	14,10	135,80	0,00	стр101 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
II Завтрак:	Кондитерские изделия(пряниквафли, печенье конфета)	30,00	2,45	2,48	16,03	100,00	0,00	Гот продукт
Обед:	Суп с клецками, с курицей	200,00	4,12	5,60	15,13	139,60	0,09	стр180 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Гречневая каша	180,00	10,60	8,84	52,10	340,68	0,00	№ 65 организация питания в ДОУ г. Москва
	Подлива	40,00	1,85	6,19	12,34	112,47	12,90	№63 азбука питания составитель Торгонская
	Котлета рыбная	80,00	17,88	2,49	4,77	109,30	0,50	№86 организация питания в ДОУ Москва
	Кисель	200,00	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	№118 организация питания в ДОУ Москва

	Хлеб пшеничный	50,00	4,15	0,65	24,05	113,50	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	Гот продукт
Полдник:	Блины со стущ. молоком	100,00	10,50	18,90	57,45	446,70	1,20	№34 сборник рец. и кулинар изд Здобнова А.Н.
	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	6,00	стр136 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
Итого за 9 день:		1568,00	65,50	63,29	296,40	2044,99	44,05	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная Дружба	200,00	6,55	8,33	35,09	241,11	0,45	№68 организация питания в ДОУ Москва
	Кофейный напиток	200,00	4,40	5,00	21,40	145,34	7,36	Рецептура для ДОУ Плотникова Т.В стр 132
	Бутерброд с маслом	30,0\8	2,16	6,50	14,10	135,80	0,00	Организация питания в ДОУ г.Москва 2007г №20
II Завтрак:	Йогурт	100,00	2,80	2,50	10,00	74,00	0,70	готовый продукт
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,10	4,28	13,90	106,60	0,06	стр178 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Рагу из мяса кур.	200,00	19,80	21,80	21,40	354,00	0,00	стр 43 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,00	26,96	107,44	0,80	стр 130 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
	Хлеб пшеничный	50,00	4,15	0,65	24,05	113,50	0,00	Гот продукт
	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00	Гот продукт

Полдник:	Макароны с маслом сахаром	180,00	6,90	7,40	41,40	200,00	0,00	№206 рецептура блюда для ДО Здобнов А.Н.
	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	6,00	
Итого за 10 день:		1618,00	54,37	56,81	245,24	1633,43	15,37	стр 136 Рецептура блюд ДОУ Плотникова Т.В.
Итого за весь период		15980,00	565,47	531,63	2511,79	17018,40	442,86	
Среднее значение за период		1598	56,547	53,163	251,1792	1701,84	44,2862	
Содержание Ж,Б,У в меню за период в % от кал								