

Утверждаю

Руководитель МБОУ ООШ с. Малая Боевка

 Т.Ю.Костина

 2019г.

**Десятидневное меню для
воспитанников дошкольных групп МБОУ ООШ с. Малая Боевка
Елецкого муниципального района
(возрастная категория от 1 года до 3 лет).**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1	Каша манная на сгущ.молоке	200	3.18	3.89	26.38	153	0	185
ЗАВТРАК:	Печенье	15	1.125	1.33	8.39	65.4	0	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0.45	0	10.84	57	3	
ОБЕД :	Салат из свеклы отварной	50	0.72	3.05	4.18	47	4.75	31
	Суп с рыбными консервами	200	6.19	6.05	10.32	120.42	6.56	87
	Биточек мясной	60	7.9	6.93	7.16	137.25	0.09	
	Картофель тушеный	150	3.27	11.7	23.03	211	10.9	133
	Кисель с витамином С	180	0.06	0	28.48	110.36	0.21	883
	Хлеб ржаной	40	3.18	0.58	20.07	86.88	0	
ПОЛДНИК:	Сыр	12	2.78	3.54	0	43.2	0.08	7
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.1	0	
	Батон пшеничный	15	1.54	0.61	10.67	47	0	
	Какао с молоком	180	3.76	3.19	15.82	107	1.43	397
								536
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34.26	44.52	175.4	1258.61	27.05	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2	Каша рисовая молочная	200/5	2.13	0.3	27.38	121	0	185
ЗАВТРАК:								
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	0.98	395
	Батон пшеничный	20	2.05	0.8	14.22	109.7	0	
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.1	0	
2 ЗАВТРАК:	Яблоко	150	0.6	0.6	14.8	78	19.5	847
ОБЕД :	Салат из свежей капусты	50	0.81	2.07	3.86	33.3	16.5	20
	Суп вермишелевый	200	1.85	5	5.18	77.81	0.04	35
	Птица тушеная в соусе	50/50	16.29	13.5	4.3	204	0.02	301
	Картофельное пюре	150	3.07	4.8	20.44	137.25	18.16	321
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб ржаной	40	3.18	0.58	20.1	86.88	0	
ПОЛДНИК:	Блинчик с сахаром	100/10	5.14	2.76	29.44	203	0	447
	Кисель с витамином С	180	0.06	0	28.48	110.36	0.21	883
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38.13	36.47	192.62	1325.4	55.44	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3	Омлет натуральный	80	7.52	13.49	1.51	157	0.15	215
ЗАВТРАК:								
	Какао с молоком	180	3.76	3.19	15.82	107	1.43	397
	Батон пшеничный	20	2.05	0.81	14.22	62.67	0	
2 ЗАВТРАК:	Яблоко	150	0.6	0.6	14.8	78	19.5	847
ОБЕД :	Суп гороховый с картофелем и гречками	200\10	4.39	4.2	13.1	107.8	4.7	81
	Голубцы ленивые	150\5	14.12	7.68	20.29	219	20.03	298
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0.18	0	21.57	83.05	0.2	868
	Хлеб ржаной	40	3.18	0.58	20.1	86.88	0	
ПОЛДНИК:	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.95	179	0	469
	Сок	180	0.54	0	13.01	68.4	3.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39.98	36.81	161.37	1148.8	49.61	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50.01	36.72	218.23	1426.15	38.09	
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.	Б	Ж			
ДЕНЬ 5	Суп молочный рисовый	180	4.42	5.08	16.83	132.4	0.91	94
ЗАВТРАК								
	Батон пшеничный	35	2.7	1.06	18.66	82.25	0	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.1	0	
2 ЗАВТРАК	Сок	150	0.45	0	10.9	57	3	
ОБЕД:	Салат из свежей капусты	50	0.71	2.54	4.51	43.7	0.48	79
	Суп картофельный с клецками	200/40	4.3	5.49	27.6	172.9	9.6	85
	Картофельное пюре	150	3.07	4.8	20.44	137.25	18.16	321
	Бефстроганов из отварного мяса	40/50	11.66	9.35	2.47	140.6	0.72	278
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.18	0	21.57	83.05	0.2	868
	Хлеб ржаной	40	3.18	0.58	20.1	86.88	0	
ПОЛДНИК	Вафли	15	0.51	4.53	9.71	80.85	0	1
	Напиток кисломолочный йогурт	150	3.48	3	4.8	60	0.84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			34.76	40.08	167.65	1149.98	33.94	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6	Каша гречневая с	150/5/5	8.3	5.61	41.85	244.05	0	165
ЗАВТРАК	маслом и сахаром							
	(вязкая)							
	Печенье	20	1.45	1.78	11.2	87.2	0	
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.1	0	
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	0.98	395
2 ЗАВТРАК	Сок	150	0.45	0	10.9	57	3	
ОБЕД:	Щи из свежей	200	1.39	3.90	6.79	68	14.8	67
	капусты							
	Жаркое по домаш-	110/40	15.8	15.33	18.50	205	7.26	276
	нему							
	Компот из свежих	180	0.18	0	21.57	83.05	0.2	868
	фруктов с витамином С							
	Хлеб ржаной	30	2.39	0.44	15.08	65.16	0	
ПОЛДНИК:	Блинчик с сахаром	100/5/5	5.14	2.76	29.44	203	0	447
	маслом							
	Какао с молоком	180	3.76	3.19	15.82	107	1.43	397
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.75	39.05	185.58	1243.56	27.67	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.	Б	Ж			
ДЕНЬ 7	Каша пшеничная	200/5	5.39	4.6	38.21	187	0	185
ЗАВТРАК	молочная							
	Батон пшеничный	30	3.08	1.22	21.34	94	0	
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.1	0	
	Сыр	12	3.02	3.84	0	46.8	0.09	7
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	292
2 ЗАВТРАК	Кисель	180	0.06	0	28.48	110.36	0.21	883
	Вафли	15	0.51	4.53	9.71	80.85	0	
ОБЕД:	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	200\10	1.4	3.90	10.2	82	8.2	57
	Огурец соленый	20	0.3	0.03	1	4.33	0.32	
	Тефтели мясные	60	8.13	9.01	10.72	157	0.78	278
	соус сметанный с томатом	30	0.53	1.5	2.11	24.05	0.4	331
	Капуста тушеная	150	4.13	6.74	18.86	150.2	34.32	336
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0.18	0	21.57	83.05	0.2	868
	Хлеб ржаной	40	3.18	0.58	20.1	86.88	0	
ПОЛДНИК:	Яйцо вареное	1	5.08	4.6	0.28	63	0	209
	Батон пшеничный	15	1.54	0.61	10.67	47	0	
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.1	0	
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	0.98	395
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39.52	50.85	217.74	1413.72	45.53	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8	Суп молочный вермишелевый	180	5.18	4.69	16.95	130.32	0.82	93
ЗАВТРАК :								
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с повидлом	20\5\20	2.4	3.87	17.83	156	0.1	2
2 ЗАВТРАК :	Сок	180	0.45	0	10.84	57	3	
ОБЕД:	Свекольник со сметаной	200/5	2.12	5.97	24.7	152.5	16.7	стр.132
	Плов с мясом говядины	150	16.49	16.86	26.02	378	6.12	265
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.18	0	21.57	83.05	0.2	868
	Хлеб ржаной	40	3.18	0.58	20.1	86.88	0	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	53	4.98	8.92	1.01	104	0.1	215
	Батон пшеничный	20	2.05	0.8	14.22	109.7	62.3	
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.1	0	
	Какао с молоком	180	3.76	3.19	15.82	107	1.43	397
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40.89	48.53	179.12	1437.55	90.8	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9	Каша молочная "Дружба"	200/5	3.16	5.09	13.17	111.58	0.45	66
ЗАВТРАК								
	Батон пшеничный	20	2.05	0.8	14.22	109.7	0	
	Сыр	13	3.02	3.84	0	46.8	0.09	7
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
2 ЗАВТРАК	Яблоко	150	0.6	0.6	14.8	78	19.5	847
ОБЕД:	Салат из свежей моркови	50	0.63	0.05	5.8	26.1	2.4	41
	Суп гороховый с картофелем	200	4.39	4.2	13.06	97.02	4.19	81
	Котлета из мяса птицы	60	9.63	8.68	9.98	157	0.54	305
	соус сметанный с томатом	30	0.53	1.5	2.11	24.05	0.4	331
	Макароны отварные с масл	150/5	4.26	3.27	20.4	128.66	0	205
	Кисель	180	0.06	0	28.48	110.36	0.21	883
	Хлеб ржаной	40	3.18	0.58	20.1	86.88	0	
ПОЛДНИК:	Печенье	15	1.13	1.77	11.16	65.4	0	
	Молоко кипяченое	180	5.04	5.76	8.46	104.4	2.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37.8	36.16	171.94	1186.95	32.95	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10	Каша геркулесовая	200/5	4.87	12.42	28.38	155	0	185
ЗАВТРАК:	молочная							
	Батон пшеничный	20	2.05	0.8	14.22	109.7	0	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0.45	0	10.84	57	3	
	Вафли	15	0.51	4.53	9.71	80.85	0	
ОБЕД :	Суп крестьянский со сметаной	200/5	6.1	5.98	12.64	126.55	7.08	98
	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	21.14	10.62	9.83	212.4	11.7	247
	Рис отварной	100/5	1.66	1.45	17.2	79.33	0	165
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.18	0	21.57	83.05	0.2	868
	Хлеб ржаной	40	3.18	0.58	20.1	86.88	0	
ПОЛДНИК:	Пудинг из творога с яблоками	120	16.3	12.8	17.6	250.8	1.6	240
	Кисель с витамином С	180	0.06	0	28.48	110.36	0.21	883
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56.56	49.2	200.56	1391.92	23.82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			413.66	418.39	1870.21	12982.64	431.43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			41.37	41.84	187.02	1298.26	43.14	
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3.19	3.22	14.41			

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном двухнедельном меню разработаны на основе:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москва Дели принт 2010г.

2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания г. Москвы. Издание официальное Москва 2007г.

3. Методических рекомендаций по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва Линка-Пресс 2002г.

4. Организация рационального питания детей в ДОУ./ Составители Г.И. Беленова, Т.А. Павлова-Воронеж, ЧП Лакоценин С.С., 2008г.

5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, детских домов, оздоровительных лагерей часть 2 Липецк 2008г.