



Утверждаю

Руководитель МБОУ ООШ с. Малая Боевка

Т.Ю.Костина

09 января 2019г.

**Десятидневное меню для
воспитанников дошкольных групп МБОУ ООШ с. Малая Боевка
Елецкого муниципального района
(возрастная категория от 3 года до 7 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	20	1.5	2.36	14.88	87.2	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	70	9.2	8.08	8.35	160.03	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:			35.93	46.7	183.08	1303.19	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	35	3.59	1.42	24.89	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	70/50	19.55	16.2	5.16	244.8	0.24	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:			42.93	39.79	204.15	1366.2	55.66	

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

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	14.12	9.68	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	38.81	161.37	1148.8	49.61	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Запеканка творожна с соусом молочным	120	22.8	15.67	22.29	321.1	0.31	237
		30	0.8	2.77	2.96	39.96	0.9	351
	Батон пшеничный	30	2.31	0.91	15.99	70.5	0	
	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:	Суп перловый вегитарианский	200	2.92	2.42	22.83	156.5	12.83	69
	Огурец соленый	20	0.3	0.03	1	4.33	0.32	
	Шницель рыбный	70	13.8	7.27	12.93	157.1	0.67	511
	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.5	2.11	24	0.4	331
	Рис отварной с маслом	150/5	3.72	4.16	38.72	207	0	165
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0.18	0	21.57	83.05	0.2	868
	Хлеб ржаной	35	2.32	0.42	14.64	63.35	0	
ПОЛДНИК:	Печенье	20	1.45	1.78	11.2	87.2	0	
	Кисель	180	0.06	0	28.48	110.36	0.21	883
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51.91	37.55	219.72	1443.45	38.17	

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	
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.1	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 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	180	4.18	3.6	5.76	72	1.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			35.46	40.68	168.55	1161.98	34.11	

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	180	0.45	0	10.84	57	3	
ОБЕД:	Щи из свежей	200/5	1.39	3.90	6.79	68	14.8	67
	капусты со сметаной							
	Жаркое по домаш-	150/70	22.44	22.53	27.19	301.35	10.67	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:			48.39	46.25	194.21	1339.91	31.08	

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							
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.1	0	
	Сыр	12	3.02	3.84	0	46.8	0.09	7
	Батон пшеничный	30	3.08	1.22	21.34	94	0	
	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	70	9.48	10.51	12.51	183.16	0.91	278
	соус сметанный с томато	30	0.53	1.5	2.11	24.05	0.4	331
	Капуста тушеная	180	4.96	7.75	22.6	180	41.18	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:			41.7	53.36	223.27	1469.68	52.52	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК :	Суп молочный вермишелев	180	5.18	4.69	16.95	130.32	0.82	93
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с повидлом	30\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	180	19.79	20.23	31.22	453.6	7.34	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	80	7.47	13.38	1.65	156	0.15	215
	Батон	20	2.05	0.81	14.22	62.67	0	
	Какао с молоком	180	3.76	3.19	15.82	107	1.43	397
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46.64	52.74	184.89	1485.02	29.77	

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	25	1.93	0.76	13.33	58.75	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	70	11.23	10.12	11.64	183	0.63	305
	соус сметанный с томатом	30	0.53	1.5	2.11	24.05	0.4	331
	Макароны отварные с маслом	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:			39.28	37.56	172.71	1162	33.04	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Г.	Б	Ж			
ДЕНЬ 10	Каша геркулесовая	200\5	4.87	12.42	28.38	155	0	185
ЗАВТРАК:	молочная							
	Батон пшеничный	30	2.31	0.91	15.99	70.5	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	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	180	0.06	0	28.48	110.36	0.21	883
							301.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56.82	49.31	202.33	1352.72	23.82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			439.1	442.8	1914.3	12933	374.83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			43.91	44.28	191.43	1293.3	37.48	
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3.4	3.42	14.8			

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,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений,детских домов,оздоровительных лагерей часть 2 Липецк 2008г.