Ручкина Светлана Владимировна

Подписано цифровой подписью: Ручкина Светлана Владимировна
Дата: 2024.09.17 15:49:03 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №17»
с.Бутылицы Меленковского района
_____С.В.Ручкина

Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд

в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №17» с.Бутылицы Меленковского района
с 10,5 часовым пребыванием обучающихся

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общей едакцией В.Т.Лапшиной 2004

Возрастные категории: от 1 года до 3 лет; от 3 до 7 лет

Приложение №8 к
СанПиН
2.3./2.4..3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическа ценнст	№ рецепт
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	20	4,5	2,3	0,15	31,5	337
	Каша манная жидкая	150	2,7	6,36	11,25	133,3	Стр246/ 311
	Какао с молоком	160	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	25	2,3	4,5	15,33	117,7	1
Итого завтрак		**355**	**13,42**	**17,16**	**52,73**	**434,5**	
Завтрак -2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	
Обед							
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,56	0,66	6,32	31,91	32
	Суп картофельный с рыбными консервами	150/20	4,84	2,22	4,8	59,84	133
	Рулет с луком и яйцом	60	7,68	6,36	6,18	114	458
	Капуста тушеная	100	1,66	2,86	10,7	58,0	534
	Компот из кураги	150	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**550**	**17,11**	**12,44**	**63,64**	**412,5**	
Полдник	Кондитерское изделие	25	1,26	1,04	8,52	18,88	пром
	Кефир «снежок»	150	4,66	4,16	12,42	105,83	пром
	Хлеб пшеничный	25	1,13	0,44	7,64	39,6	пром
Итого за полдник		**200**	**7,05**	**5,64**	**28,58**	**164,31**	
Итого за День		**1305**	**38,58**	**35,24**	**166,15**	**1099,3**	

День 2							
Завтрак	Запеканка творожная	140	8,33	5,91	30,73	138,4	366
	Сгущенное молоко	20	0,6	2,55	1,2	30,4	пром
	Кофейный напиток с молоком	160	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с сыром	30	2,07	7,69	13,4	136	3
Итого завтрак		**350**	**12,12**	**17,27**	**60,89**	**386,55**	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		**190**	**1,04**	**-**	**13,9**	**87,4**	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,33	2,0	1,13	24,4	10
	Щи из свежей капустой с картофелем с мясом	150/20	6,4	3,51	6,0	83,38	124

	пудинг рыбный запеченый	60	7,8	6,45	6,75	115,2	285/ 2016
	Картофельное пюре	100	2,1	3,2	13,6	91,3	520
	Компот из кураги и чернослива	150	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**550**	**19,0**	**15,5**	**63,12**	**463,08**	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,13	-	10,4	40,5	684-685
	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769
Итого за полдник		**200**	**3,88**	**6,6**	**40,85**	**237,5**	
Итого за день		**1290**	**36,04**	**39,37**	**178,76**	**1174,5**	

День3							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,67	2,67	2,73	36,0	97
	Каша рисовая жидкая	150	1,65	6,15	15,75	133,3	Стр 246/311
	Чай с молоком	160	1,2	1,2	12,98	65,25	945
	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**355**	**7,83**	**14,52**	**46,79**	**352,25**	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,08	2,88	32,0	пром
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150/20	7,44	4,24	7,86	100,4	139
	Котлета рубленные из цыплят запеченных с соусом молочным	60	7,8	13,7	8,9	189,6	307/2016
	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	332
	Компот из кураги	150	0,45	-	10,87	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**550**	**21,49**	**26,46**	**67,2**	**633,8**	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	16,95	110,1	пром
	Бутерброд с повидлом	25/25	1,75	0,62	20,91	104,07	пром
Итого за полдник		**200**	**6,1**	**4,37**	**37,86**	**214,1**	
Итого за день		**1305**	**36,42**	**45,35**	**173,05**	**1288,1**	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая жидкая	**155**	5,96	7,67	24,8	193,1	311
	Какао с молоком	**160**	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	**35**	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**350**	**12,13**	**16,67**	**66,13**	**462,8**	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		**190**	**1,04**	**-**	**13,9**	**87,4**	
Обед	Сельдь с луком	40	2,33	3,66	1,33	49,3	89
	Суп с макаронными изделиями	150	1,44	3,18	9,42	72,6	147
	Шницель из говядины	60	9,54	8,64	9,6	156	451
	Рагу овощное	100	2,26	5,06	10,66	97,0	541

	Кисель	150	-	-	22,95	88,5	648
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**530**	**17,49**	**20,88**	**67,85**	**525,2**	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,13	-	10,4	40,5	684-685
	Плюшка	50	3,3	1,8	20,25	110,2	760
Итого за полдник		**200**	**3,43**	**1,8**	**30,65**	**150,7**	
Итого за день		**1270**	**34,09**	**39,36**	**178,53**	**1226,1**	

День5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,1	7,95	22,05	180,9	311
	Яйцо вареное	20	4,5	2,3	0,15	31,5	337
	Кофейный напиток с молоком	150	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**355**	**13,03**	**15,87**	**52,83**	**411,8**	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	
Обед	Икра свекольная	40	0,52	2,93	3,4	33,92	78
	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	1,8	2,7	12,06	81,0	132
	Котлеты рыбные любительские	60	7,8	2,7	3,6	71,0	390
	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	520
	Компот из кураги и чернослива	150	0,45	-	10,88	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**600**	**14,59**	**13,17**	**58,43**	**443,7**	
Полдник	Йогурт фруктовый	150	4,35	3,75	16,95	110,16	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,23	10,2	50,6	пром
	Кондитерское изделие	30	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		**200**	**7,9**	**5,64**	**40,78**	**190,9**	
Итого за день		**1355**	**36,52**	**34,68**	**173,24**	**1134,4**	
Деньб							
Завтрак	Каша пшенная	150	3,3	6,9	19,27	156	Стр246/ 311
	Какао с молоком	170	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	35	2,07	7,69	13,64	136	3
Итого за завтрак		**355**	**9,29**	**15,59**	**58,91**	**444,0**	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		**190**	**1,04**	**-**	**13,9**	**87,4**	
Обед	Салат из моркови	40	0,6	1,6	4,4	34,4	49
	Борщ с капустой с картофелем	150	1,2	3,12	7,86	63,6	110
	Гуляш из отварного мяса	60	9,07	9,15	2,1	127,57	293/ 2016
	Греча рассыпчатая	100	5,8	5,2	28,4	119,3	стр246/ 508

	Компот из кураги	150	0,45	-	10,87	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**530**	**19,04**	**19,41**	**67,52**	**493,67**	
Полдник	Кисель	150	-	-	22,95	88,5	648
	Бутерброд с повидлом	50	1,7	0,62	20,9	104	пром
Итого за полдник		**200**	**1,7**	**0,62**	**43,85**	**192,5**	
Итого за день		**1275**	**31,07**	**35,62**	**184,18**	**1217,57**	
День-7							
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	155	29,45	21,54	58,3	480	358
	Кофейный напиток с молоком	160	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,5	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**350**	**32,88**	**27,16**	**88,93**	**679,45**	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	
Обед	Салат из кукурузы	40	1,06	2,4	3,13	38,4	12/2016
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	1,36	1,63	10,0	61,2	137
	Биточки рыбные запеченные	60	7,8	5,28	9,12	117,6	388
	Капуста тушенная	100	2,5	4,6	10,66	94,0	534
	Компот из кураги и чернослива	150	0,45	-	21,75	87	638
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**550**	**15,09**	**14,25**	**68,55**	**460**	
Полдник	Кефир «Снежок»	150	4,66	4,16	12,42	105,8	пром
	Булочка «Веснушка»	50	2,71	2,21	20,14	112,14	773/2004
Итого за полдник		**200**	**7,37**	**6,37**	**32,56**	**217,94**	
Итого за день		**1300**	**56,34**	**47,78**	**211,24**	**1445,39**	
День -8							
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,65	8,25	23,47	156,75	311
	Какао с молоком	170	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с сыром	30	2,07	7,69	13,4	136	3
Итого за завтрак		**350**	**10,64**	**19,94**	**62,87**	**444,75**	
Завтрак-2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		**190**	**1,04**	**-**	**13,9**	**87,4**	
Обед	Салат «Степной»	40	0,56	0,24	3,24	18,48	25
	Щи из свежей капустой с картофелем с мясом	150/20	6,4	3,51	6,0	83,38	124

	Птица тушенная в соусе с овощами	160	8,64	10,08	15,04	185,6	488
	Компот из кураги	150	0,45		21,75	87	867
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**550**	**17,97**	**14,17**	**59,92**	**436,26**	
Полдник	Ряженка	150	4,5	9,0	6,31	126,75	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,23	10,2	50,6	пром
	Кондитерское изделие	30	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		**200**	**8,05**	**10,89**	**30,14**	**207,55**	
Итого за день		**1290**	**37,7**	**45,0**	**166,83**	**1175,96**	
День-9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	3,3	6,9	19,05	156,0	311
	Кофейный напиток с молоком	170	1,12	1,12	15,3	81,75	692
	Бутерброд с маслом	35	2,0	4,43	13,16	94,5	1
Итого за завтрак		**355**	**6,42**	**12,45**	**47,51**	**332,25**	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	**пром**
Обед	Винегрет овощной	40	0,52	4,04	2,72	49,6	71
	Суп картофельный с рыбн.фрик	150/20	1,36	3,33	9,72	74,8	133
	Биточки из говядины	60	10,73	4,76	9,6	126	451
	Рис отварной	100	3,4	6,1	22,8	163	332
	Компот из кураги чернослива	150	0,45	-	10,88	87	867
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**550**	**18,38**	**18,57**	**69,61**	**562,2**	
Полдник	Кефир «Снежок»	150	8,4	3,75	11,18	95,25	пром
	Хлеб пшеничный	30	1,13	0,44	7,64	39,6	пром
	Яйцо вареное	20	4,5	2,3	0,15	31,5	337
Итого за полдник		**200**	**14,03**	**6,49**	**18,97**	**166,35**	
Итого за день		**1305**	**39,83**	**37,51**	**157,29**	**1148,8**	
День-10							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,67	2,67	2,73	36,0	42
	Каша рисовая жидкая	150	1,65	6,15	15,75	129	311
	Какао с молоком	170	3,92	4,0	26	152	693
	Бутерброд с маслом	25	2,0	4,43	13,16	94,5	1
Итого за завтрак		**355**	**10,24**	**17,25**	**57,64**	**411,5**	
Завтрак -2	Фрукты	190	1,04	-	13,9	87,4	
Итого за 2 завтрак		**190**	**1,04**	**-**	**13,9**	**87,4**	
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,08	2,88	32,0	пром

	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	7,14	3,7	12,2	113,9	132
	Зразы рыбные с яйцом	60	7,57	9,3	10,42	158,92	281
	Пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109	520
	Кисель	150	-	-	22,95	86,25	883
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		**550**	**19,21**	**19,92**	**76,94**	**561,87**	
Полдник	Йогурт фруктовый	150	4,35	3,75	16,95	110,16	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,23	10,2	50,6	пром
	Кондитерское изделие	30	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		**200**	**7,9**	**5,64**	**40,78**	**190,96**	
Итого за день		**1295**	**38,39**	**42,81**	**189,26**	**1251,73**	
Среднее значение за 10 дней		**1299**	**38**	**40**	**177**	**1216**	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школ 2004г. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Приложение №8

к СанПиН 2.3./2.4..3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценнст	№ рецепт
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Каша манная жидкая	200	3,0	8,2	20,0	172	Стр246/ 311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого завтрак		**475**	**15,25**	**22,8**	**68,13**	**542,7**	
Завтрак -2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	
Обед							
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,84	1,0	9,48	46,36	32
	Суп картофельный с рыбными консервами	20020	6,8	2,4	9,7	88,5	133
	Рулет с луком и яйцом	80	10,24	8,48	8,24	152	458
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16	141	534
	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		**727**	**25,33**	**19,21**	**90,62**	**615,66**	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
	Кефир «снежок»	180	5,6	5,0	14,9	127,0	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	15,27	79,2	пром
Итого за полдник		**250**	**9,87**	**7,53**	**43,8**	**236,4**	
Итого за День		**1652**	**51,45**	**49,54**	**223,75**	**1482,76**	

День 2							
Завтрак	Запеканка творожная	150	25,65	18,3	23,25	366	366
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,6	10,8	63,6	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15	101	692
	Бутерброд с сыром	45	6,04	10,15	9,38	158,1	3
Итого завтрак		**415**	**36,29**	**33,15**	**58,43**	**688,7**	
Завтрак -2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,1**	**-**	**14,7**	**92,0**	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0,5	3,0	1,7	36,7	10
	Щи из свежей капустой с картофелем с мясом	200/20	7,68	4,21	7,2	100,16	124

	пудинг рыбный запеченый	80	10,4	8,6	9,0	153,0	285\2016
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,19	163,5	520
	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		**727**	**24,83**	**22,99**	**88,8**	**639,86**	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,18	-	13,9	54	684/685
	Булочка домашняя	80	6,0	10,56	48,72	315,2	769
Итого за полдник		**280**	**6,18**	**10,56**	**76,52**	**369,2**	
Итого за день		**1622**	**68,4**	**66,7**	**238,45**	**1789,76**	

День3							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,0	4,0	4,1	54,0	97
	Каша рисовая жидкая	200	2,2	8,2	21,0	172	Стр 246/311
	Чай с молоком	200	1,48	1,48	16,0	65,2581	945
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**450**	**9,93**	**18,68**	**56,43**	**424,7**	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	3,12	4,32	48	пром
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	10,7	5,15	16,05	157	139
	Котлеты рубленные из цыплят запеченных с соусом молочным	80	10,4	18,3	11,9	252,8	307/2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	332
	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		**727**	**30,62**	**36,15**	**115,67**	**889,6**	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5,0	22,6	146,8	пром
	Бутерброд с повидлом	30/20	1,7	0,62	20,9	104,0	пром
Итого за полдник		**250**	**7,5**	**5,62**	**43,5**	**250,8**	
Итого за день		**1627**	**49,05**	**60,45**	**236,8**	**1653**	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая жидкая	**200**	7,7	9,9	32,1	249,2	311
	Какао с молоком	**200**	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с маслом	**35**	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**435**	**14,85**	**19,9**	**79,93**	**556,9**	
Завтрак -2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,1**	**-**	**14,7**	**92,0**	
Обед	Сельдь с луком	60	3,8	6,0	2,18	80,7	89
	Суп с макаронными изделиями	200	1,92	4,24	12,56	96,8	147
	Шницель из говядины	80	12,72	11,52	12,8	208,8	451
	Рагу овощное	150	3,4	7,6	16,0	145,5	541

	Кисель	200	-	-	30,6	118	648
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		**727**	**24,34**	**29,79**	**91,74**	**711,6**	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,18	-	13,9	54	684-685
	Плюшка	80	5,3	2,9	32,4	176,3	760
Итого за полдник		**280**	**5,48**	**2,9**	**46,3**	**230,3**	
Итого за день		**1642**	**45,77**	**52,59**	**232,67**	**1590,8**	

День5							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200	6,8	10,6	29,4	241,2	311
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	31,563	337
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15	101	692
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**475**	**17,35**	**23,3**	**60,03**	**522,9**	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	
Обед	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78
	Рассольник ленинградский с мясом	200	8,4	4,36	14,47	134	132
	Котлеты рыбные любительские	80	10,5	3,6	4,9	94,7	390
	Пюре картофельное	150	3,15	4,56,75	21,9	163,5	520
	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		**727**	**26,59**	**19,7**	**98,07**	**657,2**	
Полдник	Йогурт фруктовый	180	5,22	4,5	20,34	132,2	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Кондитерское изделие	35	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		**245**	**9,54**	**6,51**	**49,27**	**238,4**	
Итого за день		**1647**	**54,48**	**49,51**	**228,57**	**1506,5**	
Деньб							
Завтрак	Каша пшенная жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208	Стр246/ 311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	45	6,04	10,15	9,38	158,1	3
Итого за завтрак		**445**	**15,34**	**15,5924, 35**	**67,28**	**556,1**	
Завтрак -2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,1**	**-**	**14,7**	**92,0**	
Обед	Салат из моркови	60	0,9	2,4	6,6	51,6	49
	Борщ с капустой с картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	110
	Гуляш из отварного мяса	80	12,1	12,2	2,8	170,1	293/ 2016
	Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	179	стр246/508
	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	638

	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		**727**	**27,0**	**26,99**	**111,68**	**673,3**	
Полдник	Кисель	200	-	-	30,6	118	648
	Бутерброд с повидлом	30/20	1,7	0,62	20,9	104	пром
Итого за полдник		**250**	**1,7**	**0,62**	**51,5**	**222**	
Итого за день		**1622**	**45,14**	**113,34**	**245,16**	**1543,4**	
День-7							
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	170	32,3	23,63	63,95	526,5	358
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15	101	692
	Бутерброд с маслом	35	2,31	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**405**	**37,75**	**31,73**	**94,28**	**745,2**	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	
Обед	Салат из кукурузы	60	1,6	3,6	4,7	57,7	12/2016
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	1,6	1,92	11,84	72	137
	Биточки рыбные запеченные	80	10,4	7,04	12,16	156,8	388
	Капуста тушенная	150	3,75	6,9	16	141	534
	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		**727**	**20,45**	**19,89**	**96,7**	**613,3**	
Полдник	Кефир «Снежок»	180	5,6	5,0	14,9	127	пром
	Булочка «Веснушка»	70	5,32	4,34	39,48	219,8	773
		250	**10,92**	**9,34**	**54,38**	**346,8**	
Итого за день		**1582**	**70,12**	**60,96**	**266,56**	**1793,3**	
День -8							
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,2	11,0	31,3	209	311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с сыром	45	6,04	10,15	9,38	158,1	3
Итого за завтрак		**445**	**17,14**	**26,15**	**93,18**	**557,1**	
Завтрак-2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,1**	**-**	**14,7**	**92,0**	
Обед	Салат «Степной»	60	0,84	0,36	4,86	27,72	25
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	7,68	4,21	7,2	100,16	124
	Птица тушенная в соусе с овощами	210	11,34	13,23	19,74	243,6	488

	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		**707**	**23,56**	**18,23**	**81**	**559,28**	
Полдник	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	150,1	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Кондитерское изделие	40	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		**250**	**9,72**	**12,81**	**36,31**	**258,3**	
Итого за день		**1602**	**51,52**	**57,19**	**225,19**	**1466,68**	
День-9							
Завтрак	Каша пшенная жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208	311
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15	101	692
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**435**	**9,85**	**17,3**	**55,73**	**426,7**	
Завтрак-2	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88	пром
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,0**	**-**	**21,2**	**88**	**пром**
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	71
	Суп картофельный с рыбн.фрик	200	1,6	3,92	11,44	88	133
	Биточки из говядины	80	12,72	11,52	12,8	208,8	451
	Рис отварной	150	5,1	9,15	34,2	244	332
	Компот из кураги чернослива	200	0,6	-	31,4	124	638
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		**727**	**23,36**	**31,08**	**111,52**	**801**	
Полдник	Кефир «Снежок»	180	5,6	5,0	14,9	127	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	3631,5	337
Итого за полдник		**250**	**13,0**	**9,95**	**30,5**	**266**	
Итого за день		**1612**	**47,21**	**58,23**	**218,95**	**1581,7**	
День-10							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,0	4,0	4,1	54,0	97
	Каша рисовая жидкая	200	2,2	8,2	21,0	172	Стр246/311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
Итого за завтрак		**450**	**13,35**	**22,2**	**72,93**	**533,7**	
Завтрак -2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		**200**	**1,1**	**-**	**14,7**	**92,0**	
Обед	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	пром
	Рассольник ленинградский с мясом	200	8,4	4,36	14,47	134	132
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,1	12,4	13,9	211,9	281
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	520
	Кисель	200	-	-	30,6	118	648
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	17,6	61,8	пром

Итого за обед		**727**	**25,25**	**29,24**	**103,07**	**760,6**	
Полдник	Йогурт фруктовый	180	5,22	4,5	20,34	132,2	пром
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Кондитерское изделие	35	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		**245**	**9,54**	**6,51**	**49,27**	**238,4**	
Итого за день		**1622**	**49,24**	**57,95**	**239,97**	**1624,7**	
Среднее значение за 10 дней		**1299**	**38**	**40**	**177**	**1216**	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школ 2004г. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №17»
с.Бутылицы Меленковского района
_____С.В.Ручкина

Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд

в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №17» с.Бутылицы Меленковского района с 10,5 часовым пребыванием обучающихся

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общей едакцией В.Т.Лапшиной 2004

Возрастные категории: от 1 года до 3 лет; от 3 до 7 лет