



Утверждаю:

Директор МБДОУ

Г.А.Воецкова

Приказ от 11.01.2021 г № 25-ОД

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
посещающих МБДОУ «Детский сад №38»**

С 10,5 часовым функционированием.

Возрастная категория 1,5-3 года.

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Чай с лимоном ТК 8	165			12	49	8
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша гречневая вязкая ТК 51	150	6	6	23	177	51
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			8	10	50	333	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					24	76	
Обед ясли 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Напиток из шиповника ТК 15	130			11	40	15
	Борщ с капустой и картофелем ТК 159	150	4	5	9	93	159
	Гуляш из говядины ТК 189	50	11	11	2	152	189
	Макаронные изделия отварные ТК 218	80	1	2	22	118	218
	Кукуруза отварная ТК 91	20		2	20	109	91
Итого за Обед ясли 10,5 ч			18	20	73	556	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Йогурт ТК 1,1	130	4	3	21	71	1,01
	Баранки	50		1	30	114	0,06
Итого за Полдник ясли 10,5 ч			4	4	51	185	
Итого за день			30	34	198	1150	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	165			11	44	10
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	150	27	10	34	333	32
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			29	14	60	484	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	50			6	27	264
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					6	27	
Обед ясли 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	130			16	64	14
	Суп картофельный с рыбой ТК 170	150	7	4	12	111	170
	Котлета припущенная (из кури) ТК 204	50	19	21	5	271	204
	Пюре из гороха с маслом ТК 215	80	7	2	14	99	215
	Салат из белокочанной капусты с морковью ТК 80	20		1	2	22	80
Итого за Обед ясли 10,5 ч			35	28	58	611	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Напиток из шиповника ТК 15	150			13	46	15
	Кекс 0,05	50		7	17	55	0,09
Итого за Полдник ясли 10,5 ч				7	30	101	
Итого за день			64	49	154	1223	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	3	2	16	98	5
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4	6	14	131	137
	Каша "Дружба" ТК 60	150	5	6	22	151	60
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			12	14	52	380	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	50			18	80	265
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					18	80	
Обед ясли 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130		1	13	51	4
	Суп с крупой (овсяный) ТК 147	150	3	5	8	89	147
	Биточки мясные ТК 191	50	10	15	7	207	191
	Капуста тушеная ТК 223	90	2	2	7	61	223
	Яйца вареные ТК 258	10	1	1		16	258
Итого за Обед ясли 10,5 ч			18	24	44	468	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Чай с сахаром ТК 19	130			4	18	19
	Пирожок,печеный из сдобного теста (с повидлом) ТК 127	70	4	5	43	236	127
Итого за Полдник ясли 10,5 ч			4	5	47	254	
Итого за день			34	43	161	1182	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	165			11	44	10
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	150	6	6	21	154	56
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			8	10	47	305	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	50			7	30	266
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					7	30	
Обед ясли 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	130			15	60	13
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 143	150	7	2	15	108	143
	Суфле рыбное ТК 175	50	13	7	1	122	175
	Картофельное пюре ТК 221	90	2	3	12	83	221
	Салат из моркови ТК 100	20		1	2	21	100
Итого за Обед ясли 10,5 ч			24	13	54	438	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Йогурт ТК 1,1	130	4	3	21	71	1,01
	Ватрушка с творожным фаршем ТК 120	70	11	7	33	242	120
Итого за Полдник ясли 10,5 ч			15	10	54	313	
Итого за день			47	33	162	1086	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Какао с молоком ТК 2	160	3	3	15	96	2
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4	6	14	131	137
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	150	5	6	21	154	54
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			12	15	50	381	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					24	76	
Обед ясли 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130		1	13	51	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	150	3	5	7	82	161
	Тефтели из говядины паровые ТК 192	50	10	18	7	226	192
	Рис припущенный ТК 217	80	2	1	23	99	217
	Соус томатный ТК 25	20		1	1	11	25
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85	20		1	2	23	85
Итого за Обед ясли 10,5 ч			17	27	62	536	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Чай с сахаром ТК 19	130			4	18	19
	Зефир	70			56	175	0,12
Итого за Полдник ясли 10,5 ч					60	193	
Итого за день			29	42	196	1186	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Чай с лимоном ТК 8	165			12	49	8
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша ячневая вязкая ТК 53	150	5	5	20	149	53
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			7	9	47	305	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					24	76	
Обед ясли 10,5 ч							
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 126	10	1		9	46	126
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Напиток из шиповника ТК 15	130			11	40	15
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	4	4	14	105	163
	Шницели мясные ТК 190,01	50	10	15	7	202	190,01
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 216	80	4	2	16	103	216
	Соус томатный ТК 25	20		1	1	11	25
	Салат из сырых овощей ТК 78,2	20		1	1	15	78,02
Итого за Обед ясли 10,5 ч			20	23	63	542	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Йогурт ТК 1,1	130	4	3	21	71	1,01
	Слойка 0,07	70		4	31	154	0,01
Итого за Полдник ясли 10,5 ч			4	7	52	225	
Итого за день			31	39	186	1148	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	165			11	44	10
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4	6	14	131	137
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	145	26	9	33	322	32
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			30	15	58	497	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	50			6	29	263
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					6	29	
Обед ясли 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	130			16	64	14
	Суп с крупой (перловый) ТК 148	150	4	4	11	99	148
	Печень, тушенная в соусе ТК 194	60	10	3	5	92	194
	Макаронные изделия отварные ТК 218,1	80	1	2	22	118	218,01
	Салат из капусты белокачанной и свеклы ТК 81	20		1	1	21	81
Итого за Обед ясли 10,5 ч			17	10	64	438	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Чай с сахаром ТК 19	130			4	18	19
	Коржик молочный ТК 124	70	5	8	48	282	124
Итого за Полдник ясли 10,5 ч			5	8	52	300	
Итого за день			52	33	180	1264	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	165	3	3	17	101	5
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	150	3	5	8	90	57
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			8	12	40	298	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	50			18	80	265
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					18	80	
Обед ясли 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130		1	13	51	4
	Солянка сборная мясная ТК 169	150	7	11	10	164	169
	Кнели из кур с рисом ТК 205	50	16	17	7	229	205
	Картофельное пюре ТК 221	80	2	3	11	74	221
	Рыба соленая ТК 71	20	7	8		56	71
Итого за Обед ясли 10,5 ч			34	40	50	618	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Напиток из шиповника ТК 15	150			13	46	15
	Кекс 0,05	50		7	17	55	0,09
Итого за Полдник ясли 10,5 ч				7	30	101	
Итого за день			42	59	138	1097	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Чай с сахаром ТК 10	165			11	44	10
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4	6	14	131	137
	Макаронник (макаронная запеканка) ТК 39	145	8	8	16	177	39
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			12	14	41	352	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	50			7	30	266
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					7	30	
Обед ясли 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	130			15	60	13
	Свекольник ТК 162	150	4	5	11	103	162
	Рыба, припущенная в молоке ТК 178	60	19	11	2	186	178
	Рис припущенный ТК 217	80	2	1	23	99	217
	Салат из моркови ТК 100	20		1	2	21	100
Итого за Обед ясли 10,5 ч			27	18	62	513	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	130		13		53	3
	Шанежка наливная ТК 121	70	6	8	35	243	121
Итого за Полдник ясли 10,5 ч			6	21	35	296	
Итого за день			45	53	145	1191	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 10,5ч							
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	165	3	3	17	101	5
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша пшенная молочная жидкая ТК 59	150	6	6	23	169	59
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч			11	13	55	377	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч					24	76	
Обед ясли 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130		1	13	51	4
	Суп-лапша домашняя ТК166	150	4	4	14	105	166
	Котлеты мясные ТК 190	50	10	17	7	219	190
	Капуста тушеная ТК 223	90	2	2	7	61	223
	Яйца вареные ТК 258	10	1	1		16	258
Итого за Обед ясли 10,5 ч			19	25	50	496	
Полдник ясли 10,5 ч							
	Йогурт ТК 1,1	130	4	3	21	71	1,01
	Пряники ТК 106	70		3	53	172	106
Итого за Полдник ясли 10,5 ч			4	6	74	243	
Итого за день			34	44	203	1192	