



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 3-7 лет.

Примерное меню

Рацион: Сад 10,5ч

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122	138
	Каша гречневая вязкая ТК 51	200	8	8	30	235	51
	Чай с лимоном ТК 8	160			12	47	8
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч			11	12	59	404	
Завтрак 2 сад 10,5 ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч					24	76
Обед сад 10,5 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	12	1		5	24	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180			16	55	15
	Борщ с капустой и картофелем ТК 159	200	5	6	12	124	159
	Гуляш из говядины ТК 189	60	13	14	2	183	189
	Макаронные изделия отварные ТК 218	100	1	2	27	147	218
	Кукуруза отварная ТК 91	20		2	20	109	91
	Итого за Обед сад 10,5 ч			22	24	94	701
Полдник сад 10,5 ч	Йогурт ТК 1,1	180	6	5	30	98	1,01
	Баранки	70		1	42	159	0,06
Итого за Полдник сад 10,5 ч			6	6	72	257	
Итого за день			39	42	249	1438	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Сад 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 сад 10,5 ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122	138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	200	36	13	45	444	32
	Чай с сахаром ТК 10	160			10	43	10
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч			39	17	72	609	
Завтрак 2 сад 10,5 ч							
	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	50			6	27	264
Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч					6	27	
Обед сад 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	180			21	89	14
	Суп картофельный с рыбой ТК 170	200	10	5	16	148	170
	Котлета припущенная (из кури) ТК 204	60	23	26	6	325	204
	Пюре из гороха с маслом ТК 215	100	8	2	17	124	215
	Салат из белокочанной капусты с морковью ТК 80	20		1	2	22	80
Итого за Обед сад 10,5 ч			44	34	80	797	
Полдник сад 10,5 ч							
	Напиток из шиповника ТК 15	200			17	62	15
	Кекс 0,05	50		7	17	55	0,09
Итого за Полдник сад 10,5 ч				7	34	117	
Итого за день			83	58	192	1550	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Сад 10,5ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Возрастная категория:							
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с сыром ТК 137	45	5	7	16	148	137
	Каша "Дружба" ТК 60	200	6	7	29	201	60
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	155	3	2	16	95	5
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		14	16	61	444	
Завтрак 2 сад 10,5 ч	Плоды свежие - Банан ТК 265	50			18	80	265
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч				18	80	
Обед сад 10,5 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180		2	18	71	4
	Суп с крупой (овсяный) ТК 147	200	5	6	11	118	147
	Биточки мясные ТК 191	60	12	19	8	248	191
	Капуста тушеная ТК 223	110	3	3	9	74	223
	Яйца вареные ТК 258	10	1	1		16	258
Итого за Обед сад 10,5 ч		24	31	64	616		
Полдник сад 10,5 ч	Чай с сахаром ТК 19	180			6	24	19
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с повидлом) ТК 70 127		4	5	43	236	127
Итого за Полдник сад 10,5 ч		4	5	49	260		
Итого за день			42	52	192	1400	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Сад 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122	138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	200	8	7	28	206	56
	Чай с сахаром ТК 10	160			10	43	10
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч			11	11	55	371	
Завтрак 2 сад 10,5 ч	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	50			7	30	266
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч					7	30
Обед сад 10,5 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180			20	84	13
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 143	200	9	3	21	144	143
	Суфле рыбное ТК 175	60	16	8	1	146	175
	Картофельное пюре ТК 221	110	3	3	15	102	221
	Салат из моркови ТК 100	20		1	2	21	100
Итого за Обед сад 10,5 ч			31	15	75	576	
Полдник сад 10,5 ч	Йогурт ТК 1,1	180	6	5	30	98	1,01
	Ватрушка с творожным фаршем ТК 120	70	11	7	33	242	120
Итого за Полдник сад 10,5 ч			17	12	63	340	
Итого за день			59	38	200	1317	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Сад 10,5ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Возрастная категория:							
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с сыром ТК 137	45	5	7	16	148	137
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	200	7	8	28	205	54
	Какао с молоком ТК 2	155	2	2	14	93	2
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		14	17	58	446	
Завтрак 2 сад 10,5 ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч				24	76	
Обед сад 10,5 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180		2	18	71	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	200	5	6	9	109	161
	Тефтели из говядины паровые ТК 192	60	12	21	9	272	192
	Рис припущенный ТК 217	100	3	2	29	124	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 сад 10,5 ч		23	33	86	699		
Полдник сад 10,5 ч	Чай с сахаром ТК 19	180			6	24	19
	Зефир	70			56	175	0,12
Итого за Полдник сад 10,5 ч				62	199		
Итого за день			37	50	230	1420	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Сад 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 сад 10,5 ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122	138
	Каша ячневая вязкая ТК 53	200	6	7	27	199	53
	Чай с лимоном ТК 8	160			12	47	8
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч			9	11	56	368	
Завтрак 2 сад 10,5 ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч					24	76	
Обед сад 10,5 ч							
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 126	25	4		23	115	126
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180			16	55	15
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	200	5	5	18	140	163
	Шницели мясные ТК 190,01	60	12	18	8	243	190,01
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 216	100	4	3	20	128	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 сад 10,5 ч			26	28	93	737	
Полдник сад 10,5 ч							
	Йогурт ТК 1,1	180	6	5	30	98	1,01
	Слойка 0,07	70		4	31	154	0,01
Итого за Полдник сад 10,5 ч			6	9	61	252	
Итого за день			41	48	234	1433	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Сад 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 сад 10,5 ч							
	Бутерброд с сыром ТК 137	45	5	7	16	148	137
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	195	35	12	44	433	32
	Чай с сахаром ТК 10	160			10	43	10
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч			40	19	70	624	
Завтрак 2 сад 10,5 ч							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	50			6	29	263
Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч					6	29	
Обед сад 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	180			21	89	14
	Суп с крупой (перловый) ТК 148	200	5	6	15	132	148
	Печень, тушенная в соусе ТК 194	70	11	4	6	107	194
	Макаронные изделия отварные ТК 218,1	100	1	2	27	147	218,01
	Салат из капусты белокачанной и свеклы ТК 81	20		1	1	21	81
Итого за Обед сад 10,5 ч			20	13	88	585	
Полдник сад 10,5 ч							
	Чай с сахаром ТК 19	180			6	24	19
	Коржик молочный ТК 124	70	5	8	48	282	124
Итого за Полдник сад 10,5 ч			5	8	54	306	
Итого за день			65	40	218	1544	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Сад 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 сад 10,5 ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122	138
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	200	4	7	10	120	57
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	3	2	16	98	5
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч			10	13	43	340	
Завтрак 2 сад 10,5 ч							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	50			18	80	265
Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч					18	80	
Обед сад 10,5 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180		2	18	71	4
	Солянка сборная мясная ТК 169	200	10	15	13	219	169
	Кнели из кур с рисом ТК 205	60	19	21	8	275	205
	Картофельное пюре ТК 221	100	2	3	14	93	221
	Рыба соленая ТК 71	20	7	8		56	71
Итого за Обед сад 10,5 ч			41	49	71	803	
Полдник сад 10,5 ч							
	Напиток из шиповника ТК 15	200			17	62	15
	Кекс 0,05	50		7	17	55	0,09
Итого за Полдник сад 10,5 ч				7	34	117	
Итого за день			51	69	166	1340	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Сад 10,5ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с сыром ТК 137	45	5	7	16	148	137
	Макаронник (макаронная запеканка) ТК 39	195	11	10	22	237	39
	Чай с сахаром ТК 10	160			10	43	10
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч			16	17	48	428
Завтрак 2 сад 10,5 ч	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	50			7	30	266
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч				7	30	
Обед сад 10,5 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180			20	84	13
	Свекольник ТК 162	200	5	6	15	137	162
	Рыба, припущенная в молоке ТК 178	70	23	12	2	217	178
	Рис припущенный ТК 217	100	3	2	29	124	217
	Салат из моркови ТК 100	20		1	2	21	100
Итого за Обед сад 10,5 ч			34	21	86	672	
Полдник сад 10,5 ч	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	180		18		73	3
	Шанежка наливная ТК 121	70	6	8	35	243	121
Итого за Полдник сад 10,5 ч			6	26	35	316	
Итого за день			56	64	176	1446	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Сад 10,5ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 сад 10,5 ч	Бутерброд с маслом ТК 138	40	3	4	17	122	138
	Каша пшенная молочная жидкая ТК 59	200	7	8	31	225	59
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	3	2	16	98	5
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		13	14	64	445	
Завтрак 2 сад 10,5 ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч				24	76	
Обед сад 10,5 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	25	2		12	59	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	1		6	30	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180		2	18	71	4
	Суп-лапша домашняя ТК166	200	6	5	18	141	166
	Котлеты мясные ТК 190	60	12	20	9	263	190
	Капуста тушеная ТК 223	110	3	3	9	74	223
	Яйца вареные ТК 258	10	1	1		16	258
Итого за Обед сад 10,5 ч		25	31	72	654		
Полдник сад 10,5 ч	Йогурт ТК 1,1	180	6	5	30	98	1,01
	Пряники ТК 106	70		3	53	172	106
	Итого за Полдник сад 10,5 ч		6	8	83	270	
Итого за день			44	53	243	1445	