

УНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ЗВЁЗДОЧКА»

694521 Сахалинская область, Южно-Курильский район, с. Крабовозводское, ул. Нагорная 19

Тел./факс: 8(42455)96-0-86, E-mail: yukgo.mbdouz@sakhalin.gov.ru

ОГРН:1036506400380 ИНН: 6518006806 КПП:651801001

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ детский сад «Звёздочка»

_____/Степанова О.В./

Приказ № 54/1-ОД от 30 августа 2022 г.

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЗВЁЗДОЧКА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ

(ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

2022 г.

с. Крабовозводское

I НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая	150	4,9	6,1	20,9	161,1	182
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,5	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		350	9,8	14	48,9	357,6	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Суп гороховый с мясом курицы	150	12,4	12,2	11,8	206,4	87
	Рулет мясной с яйцом	50	7,7	9,2	3,5	125,7	312
	Рагу из овощей с кабачками	110	1,8	8,9	10,7	130,8	148
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	7,3	29	394
Итого за обед		510	25,6	30,6	57,6	606,7	
Полдник	Кекс столичный	50	3,2	10,8	29,6	226,7	474
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
Итого за полдник		200	3,4	10,9	40,9	271,7	410
Итого за день		1160	39,3	55,6	157,2	1277,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшенная	150	4,6	5,7	20,8	154,9	181
	Какао с молоком	150	3	2,5	12,6	84,9	416
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		350	12,4	14,6	51,7	391,3	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясом курицы	150	10,6	12,7	9,7	195,4	88
	Гречка отварная	110	5,3	4,8	24,2	160,7	330
	Гуляш из отварного мяса	50	18	17,8	3,4	246,4	293
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,9	1,8	2,3	28,8	12
	Кисель	150	0,1	0	13,9	57,8	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого за обед		540	38,6	37,4	77,8	803,9	
Полдник	Булочка с орехами	50	4	5	28,7	176,2	451
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
Итого за полдник		200	4,2	5,1	40	221,2	
Итого за день		1100	55,7	57,2	179,3	1458,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептур Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет с сыром	150	17,2	29	2,5	347,2	230
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
Итого за завтрак		350	22,2	35,5	32,1	543,7	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,1	4,9	26,3	166,1	219
	Биточки рыбные запеченные	50	8,8	2,7	4,9	78	271
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,51	2,05	9,91	80,5	95
	Винегрет овощной	30	0,5	1,7	2,5	27,8	13
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	7,3	29	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		540	22,61	11,65	75,21	496,3	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	2,5	1,9	25,6	148,3	203
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
Итого за полдник		200	2,7	2	36,9	193,3	
Итого за день		1190	48,01	49,25	154,01	1275	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептов Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 ДЕНЬ							3
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,6	5,4	20,3	150,8	182
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		350	9,6		49,9	347,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Борщ с мясом	150	6,9	8,1	8,1	133,2	68
	Плов из мяса птицы	110	12,3	14,2	18,3	250,4	321
	Капуста тушеная	40	0,97	1,42	4,05	33,4	354
	Кисель	150	0,1	0	13,9	57,8	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		500	23,97	24,02	68,65	589,7	
Полдник	Пирожок песочный с яблоками	50	3,4	6,5	29	186,8	437,503
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	411
Итого за полдник		200	3,6	6,6	41,1	231,8	
Итого за день		1100	37,67	30,72	169,45	1210,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептов Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 ДЕНЬ							3
Завтрак	Каша манная	150	3,8	5,3	15,9	127,5	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
Итого за завтрак		350	8,8	11,8	45,5	324	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Рассольник с мясом	150	5,1	6,2	9,8	116,2	82
	Пюре картофельное	110	1,8	3,7	12,5	98,3	339
	Курица тушеная в соусе	50	19	19,7	1,3	314,3	318/368
	Салат из свеклы с сыром	30	1,5	2,8	2	39	32
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	7,3	29	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		540	31,1	32,7	57,2	711,7	
Полдник	Блинчики со сгущёнкой	50	2,8	5,5	17,2	128,7	437
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
Итого за полдник		200	3,4	5,6	28,5	173,7	
Итого за день		1120	44,5	50,2	141	1251,1	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1130	42,6	45,7	129,1	1140,8

II НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептов Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	150	4,8	5,8	18,4	147	182
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		350	9,8	12,3	48	343,5	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Жаркое по-домашнему	120	13,8	12,6	11,8	215,4	292
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,3	5,1	8,7	101,1	89
	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	10
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Кисель	150	0,1	0	13,9	57,8	396
Итого за обед		500	23,8	19,6	60,5	513,5	
Полдник	Пицца детская	70	13,3	7,9	47,8	279,2	448
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
Итого за полдник		220	13,5	8	59,1	324,2	410
Итого за день		1170	47,6	40	177,4	1222,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептов Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша ячневая	150	4,4	5,4	19,9	147,9	128
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		350	9,4	11,9	49,5	344,4	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Щи зеленые с мясом курицы	150	11,5	12,2	5,7	180,4	74
	Макаронник с мясом или с печенью	130	12,9	6,3	22,7	248,06	309
	Овощи отварные с маслом	50	0,63	1,5	3,32	29,83	338
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	7,3	29,8	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		530	28,73	20,3	63,32	602,99	
Полдник	Пирожок печеный с картошкой	50	2,55	1,25	15	81,5	437,5 500
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
Итого за полдник		200	2,75	1,35	26,3	126,5	
Итого за день		1180	41,38	33,65	148,92	1115,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептов Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ДЕНЬ							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	3,9	14,3	110	100
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Какао с молоком	150	3	2,5	12,6	84,9	416
Итого за завтрак		350	12	12,8	45,2	346,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	30	0,4	1,2	1,8	19,6	35
	Суп картофельный с крупой	150	4	6,7	9,7	114,9	112
	Рис отварной	110	2,7	4,3	28,2	162,5	74
	Зразы рыбные с яйцом	50	9,2	3,3	6,1	90,8	281
	Кисель	150	0,1	0	14,1	59,5	369
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		540	20,1	15,8	84,2	562,2	
Полдник	Коржик молочный	50	3,2	5,77	33,07	197,1	492
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
Итого за полдник		200	3,4	5,87	44,37	242,1	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1190	36	34,57	183,57	1192,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептов Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша рисовая	150	3,9	5,4	21,5	151,5	182
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		350	8,9	11,9	51,1	348	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Голубцы ленивые	110	11,9	11,3	16,1	214,7	315
	Суп картофельный с бобовыми говядиной	150	6,2	5,2	12,1	120,4	93
	Салат из овощей с морской капустой	30	0,4	1,6	2,8	26,9	49
	Соус сметанный	15	0,2	0,6	1	12,5	372
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	7,3	29	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		505	22,4	19	63,6	518,4	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,8	6,6	26,9	182,2	443
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
Итого за полдник		200	4	6,7	38,2	227,2	
Итого за день		1155	35,8	37,7	162,7	1135,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры (Сборник рецептов Под ред М.П. Могильного 2016 г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная	150	3,8	5,3	15,9	127,5	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
Итого за завтрак		350	8,8	11,8	45,5	324	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,8	41,7	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	9,8	41,7	
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом курицы	150	5,5	6,9	10,2	124,5	91
	Пюре картофельное	110	1,8	3,7	12,5	90,6	339
	Котлеты рубленые из кур запеченные с соусом молочным	50	6,5	12,4	4,1	198,2	324
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,4	1,9	1,1	24,5	20
	Кисель	150	0,1	0	13,9	57,8	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		550	18	25,2	66,1	610,5	
Полдник	Оладьи с джемом	50	1,8	4,2	11,6	92,2	432
	Чай с сахаром	150	0,2	0,1	11,3	45	410
Итого за полдник		200	2	4,3	22,9	137,2	
Итого за день		1200	29,3	41,4	144,3	1113,4	

ИТОГО ПО МЕНЮ за 10 дней

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	398,7	405,1	1 667,3	12 082,8
Среднее значение за период	39,9	40,5	166,7	1 208,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	30,2	56,6	