

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ЗВЁЗДОЧКА»

694521 Сахалинская область, Южно-Курильский район, с. Крабозаводское, 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 3 ДО 7 ЛЕТ

(ТЁПЛЫЙ ПЕРИОД)

2022 г.

с. Крабозаводское

I 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		
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая	170	5,6	8,3	21,8	182,4	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,5	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		400	10,6	14,9	53,6	387,9	
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	180	14,2	13,7	13,3	233,8	87
	Рагу из овощей с кабачками	130	2,1	10,4	12,6	153,4	148
	Руллет мясной с яйцом	70	10,7	12,7	5	176,3	312
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
Итого за обед		610	30,7	37,1	63,9	713,2	
Полдник	Кекс столичный	70	4,4	15	41,3	317,8	474
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	14,6	54	411
Итого за полдник		250	4,6	15,1	55,9	371,8	410
Итого за день		1350	46,4	67,2	183,2	1514,6	

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	170	5,4	6,6	23,5	175,2	182
	Какао с молоком	180	3,6	3	15	102,3	416
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		400	13,8	16	56,8	429	
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	180	12,6	15,2	11,6	233,7	88
	Гречка отварная	130	6,3	5,5	28,5	188,4	330
	Гуляш из отварного мяса	70	25,2	25,1	4,7	345,4	293
	Салат из кукурузы(консервированной)	50	1,4	3	3,9	48,1	12
	Кисель	180	0,1	0	16,6	69,2	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		660	49,3	49,1	89,6	999,7	
Полдник	Булочка с орехами	70	5,5	7,1	40,1	247,4	451
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		250	5,7	7,2	53,6	301,4	
Итого за день		1410	69,3	72,4	209,8	1771,8	

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	29,7	2,5	347,2	230
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	411
Итого за завтрак		400	22,2	36,2	35,8	558,7	
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	130	4,9	5,8	31,2	196,3	219
	Биточки рыбные запеченные	70	12,2	3,7	6,8	109,2	271
	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,62	2,5	11,91	96,9	95
	Винегрет овощной	50	0,8	3	4,1	46,4	13
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
	Хлеб	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед		660	28,32	15,3	87,81	602	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	70	4,48	2,62	39,8	200,4	442
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		250	4,68	2,72	53,3	254,4	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1410	55,7	54,32	186,71	1456,8	

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		
4 ДЕНЬ							3
Завтрак	Каша пшеничная	170	5,4	6,3	23	170,5	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		400	10,4	12,8	54,8	376	
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	180	8,2	9,6	9,5	159,7	68
	Плов из мяса птицы	140	15,6	18,1	23,2	318,1	321
	Салат из белокачанной капусты	50	0,76	2,48	4,39	43,2	21
	Кисель	180	0,1	0	16,7	70	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		600	28,36	30,48	78,09	705,9	
Полдник	Пирожок песочный с яблоком	70	4,7	9,1	40,7	262,6	447,503
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		250	4,9	9,2	55,6	320,6	
Итого за день		1350	46	52,58	202,8	1444,2	

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	170	4,3	6,1	17,9	144,4	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,5	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за завтрак		400	9,3	12,7	49,7	349,9	
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	180	6,1	7,5	11,8	139,5	82,59 (бульон)
	Пюре картофельное	130	2,5	4,5	16,3	116,2	339
	Курица тушеная в соусе	70	28	33,1	7,1	442	318/368
	Салат из свеклы с сыром	50	2,3	4,5	3,5	65,1	32
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		660	42,6	49,9	71,7	912,5	
Полдник	Блинчики со сгущенкой	70	3,9	7,7	24,3	181,7	430
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		250	4,3	7,8	37,8	235,7	
Итого за день		1350	57,7	70,5	169	1539,8	

II НЕДЕЛЯ

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		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	170	6,5	7,8	24,4	166,3	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		400	11,5	14,3	56,2	371,8	
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	140	16,2	14,5	13,8	251,1	292
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,4	6,1	10,3	121,4	89
	Салат из горошка зелёного консервированного	50	1,5	2,5	3	40,5	10
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
	Кисель	180	0,1	0	16,6	69,2	396
Итого за обед		600	27,9	23,4	68	597,1	
Полдник	Пицца детская	70	13,3	7,8	66,9	390,7	448
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		250	13,5	7,9	80,4	444,7	410
Итого за день		1350	53,4	45,7	214,4	1455,3	

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		
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша ячневая	170	5	6,3	22,5	167,3	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		400	10	12,8	54,3	372,8	
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	180	13,9	14,7	7	215,8	74
	Макаронник из мяса или печению	140	16,4	7,99	28,91	266,88	309
	Салат из свежих огурцов	50	0,37	2,96	1,15	32,6	13
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		600	34,37	25,95	70,06	664,98	
Полдник	Пирожок печеный с картошкой	70	3,57	1,75	21	114,1	437, 500
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		250	3,77	1,85	34,5	168,1	
Итого за день		1350	48,64	40,7	168,66	1247,58	

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		
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,8	4,4	16,2	124,7	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Какао с молоком	180	3,6	3	15	102,3	416
Итого за завтрак		400	13,2	13,8	49,5	378,5	
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	Рис отварной	130	3,2	5,1	33,4	192	332
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8	1,9	3	32,8	35
	Суп картофельный с крупой	180	4,8	8	11,6	137,6	86
	Зразы рыбные с яйцом	70	13	4,7	8,2	126,6	281
	Кисель	180	0,1	0,1	16,9	71,3	369
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		660	25,6	20,1	97,4	675,2	
Полдник	Коржик молочный	70	4,65	8,1	46,29	276,24	492
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		250	4,85	8,2	59,79	330,24	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1410	44,15	42,2	216,49	1425,64	

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		
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша рисовая	170	5,2	7,3	28,5	171,4	182
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
Итого за завтрак		400	10,2	13,8	60,3	376,9	
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 бобовыми говядиной	180	7,4	6,2	14,4	144,5	87
	Голубцы ленивые	130	14,2	13,2	19,1	271,9	315
	Салат летний	50	0,62	2,55	3,28	38,69	16
	Соус сметанный	20	0,3	0,8	1,3	13,6	372
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,7	34,8	394
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		610	26,22	23,05	71,08	618,39	
Полдник	Крендель сахарный	70	5,2	9,5	37,7	254,5	443
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		250	5,6	9,5	38,5	259,6	
		1290					
Итого за день		1360	42,52	46,45	179,68	1296,59	

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		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная	170	1,6	4,5	16	110,2	182
	Бутерброд с сыром	50	4,8	6,4	18,3	151,5	3
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за завтрак		400	6,6	11	47,8	315,7	
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	Суп картофельный с клецками с мясом курицы	180	6,6	8,3	12,3	149,4	91
	Пюре картофельное	130	2,1	4,4	14,8	107,2	339
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	9,9	12,3	8	258,9	324
	Салат из капусты белокачанной огурцови сладкого перца	50	0,63	5,04	1,99	56,16	17
	Кисель	180	0,1	0	16,6	69,3	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		660	23,03	30,34	77,99	755,86	
Полдник	Оладьи с джемом	50	2,6	6	16,2	129,2	432
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	54	411
Итого за полдник		250	2,8	6,1	29,7	183,2	
Итого за день		1410	32,93	47,54	165,29	1296,46	

ИТОГО ПО МЕНЮ ЗА 10 ДНЕЙ

Итого за весь период	508,2	532,8	1 803,4	14 069,4
Среднее значение за период	50,8	53,3	180,3	1 406,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	34,1	51,5	

