

УНИЦИПАЛЬНОЕ 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

(ХОЛОДНЫЙ 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
	Рулет 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 пшеничная	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		
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории		№ рецептуры	№ блюда	
											Белки
3 ДЕНЬ											
Завтрак Завтрак	Омлет с сыром		170	150	5,4	17,2	29,7	2,5	347,2	230	182
	Каша пшеничная			50		4,8	6,3	23,1	170,3		
	Бутерброд с сыром			200		0,2	0,1	0,1	54	3	411
	Чай с сахаром		180	200		0,2	0,1	0,1	13,5		411
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром		50	400	4,8	22,2	36,2	18,3	151,5		3
Итого за завтрак	Сок яблочный		400	100	10,4	0,5	12,8	0,1	54,8	418	
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый		100		0,5		0,1		9,8		418
Итого за второй завтрак				100		0,5	0,1		9,8		41,7
Итого за второй завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом		100	130		4,9	5,8	31,2	196,3	219	
	Биточки рыбные запеченные			70	0,5	12,2	0,1	3,7	6,8	271	
Обед	Суп из овощей с рыбными консервами		180	180	8,2	6,62	9,6	2,5	159,1	95	68
	Винегрет овощной		140	50	15,6	0,8	18,1	3	23,4	13	321
Обед	Плов из мяса птицы			180		0	1,8	0	8,7	394	21
	Компот из смеси сухофруктов		50	180	1,2				42,1		
Итого за обед	Канюета тушеная			50		3,8	0,3	25,1	118,4		
	Хлеб		180	660	0,1	28,32	0	15,3	167,81	70	396
Итого за обед	Кисель			50	70	3,7	4,48	0,32	24,39	442	
	Пирог открытый с повидлом			70	250	4,7	4,68	9,12	7,2	40,53	3
Полдник	Хлеб			180		0,2	0,1		13,5		411
Итого за полдник	Чай с сахаром		180	0		0	0	0	0		411
Итого за полдник	Пирожок песочный с яблоком		70	250	4,7	4,68	9,12	7,2	40,53	447,503	
Итого за полдник	Чай с сахаром		180	0		0	0	0	0		411
			250	1410	4,9	55,7	9,2	54,32	186,71		
Итого за день			1350		46	51,9	202,8		1443,1		

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		
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
	Овощи отварные с маслом	70	0,9	2,1	4,7	41,6	338
	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		620	34,9	25,09	73,61	673,98	
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	

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	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	

Итого за день		1370	49,17	39,84	172,21	1256,58	
---------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--

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 из овощей с морской капустой	50	0,7	2,5	4,7	44,9	49
	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	26,3	23	72,5	624,6	
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	42,6	46,4	181,1	1302,8	

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		
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 соленых огурцов с луком	50	0,5	2,5	1,4	30,6	20
	Кисель	180	0,1	0	16,6	69,3	396
	Хлеб	50	3,7	0,3	24,3	114,9	
Итого за обед		660	22,9	27,8	77,4	730,3	
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	32,8	45	164,7	1270,9	

ИТОГО ПО МЕНЮ ЗА 10 ДНЕЙ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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	