Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Уральский детский сад»

\_\_\_\_\_\_\_/Е.В.Масленцева/

**Примерное 10 дневное меню**

**в МАДОУ «Уральский детский сад»**

**с.Уральское , Кваркенского района**

(ясли)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Прием пищи | Б | Ж | У  |
| **День 1** |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая с сахаром | 150 | 4,8 | 5,55 | 21,9 | 151,5 | 0,3 | № 8/4 питание 788 блюд |
| Чай с лимоном | 150 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 2,355 | № 393 т.к. 788 блюд Москва |
| Батон нарезной обогащенный с маслом сливочным | 30.окт | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | - | №1 д\с Питание |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 4 | № 13 д/с Питание |
| Обед  | Салат из свеклы с чесноком на растительном масле | 45 | 0,675 | 4,545 | 3,825 | 58,95  | 2,1645 | № 57 д/с Питание тк. Г Пермь |
| Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной | 180 | 2,52 | 3,96 | 12,06 | 84,6 | 4,68 | № 3/2 д/с питание |
| Котлета рубленая из говядины | 60 | 9,318 | 7,068 | 9,642 | 139,002 | 0,09 | № 282 788 блюд для д/с |
| Картофель в молоке  | 150 | 3,15 | 4,2 | 22,35 | 135 | 10,8 | № 313 Д/с питание |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | № 376 |
| Хлеб ржаной/пшеничный обогащенный | 35/35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 57,89 | - | Справочник продуктов |
| 2,765 | 0,35 | 16,905 | 74,76 | - | Сборник № 2 |
| Полдник  | Запеканка творожная с яблоком | 100 | 16,9 | 9,6 | 13,4 | 209 | 0,2 | Т.К. № 9/5 для ДОУ |
| йогурт | 180 | 9 | 5,76 | 15,3 | 156,6 | 1,08 | Т.К. № 536 |
| **Итого за первый день** |  | **55,32** | **49,24** | **173,39** | **1416,22** | **25,97** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У  |
| **День 2** |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 200 | 4,4 | 6 | 19,35 | 130,806 | 0,6 | №130 Т.К. для ДОУ178 блюд Москва |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,122 | 4,536 | 14,31 | 71,1 | 1,17 | № 513 Т.К. 280 блюд для ДОУ |
| Батон нарезной  | 30.окт | 2,31 | 0,9 | 15,63 | 78,6 | - | № 7 Т.К. Питание |
| сыр порционно | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | № 368 Д/С Питание |
| Обед  | Салат из моркови с курагой | 30 | 0,441 | 0,033 | 4,302 | 19,26 | 1,371 | № 42 |
| Суп гороховый с гренками на м.б. | 180 | 3,69 | 3,852 | 11,61 | 95,94 | 4,194 | № 81 д/с Питание |
|   | 100 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 | 0,69 | Т.К. № 277 |
| гуляш из говядины |
|   |
| Макароны отварные | 130 | 4,784 | 3,913 | 22,919 | 145,99 | 0 | № 317 д/с Питание |
| Кисель плодово-ягодный с витамином С | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 0,3 | Т.к. № 122 |
| Хлеб ржаной/ пшеничный\ | 35 | 3,02 | 0,3 | 21,64 | 105 | - | Справочник продуктов |
| гренки | 35 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 | - | Сборник № 2 |
| Полдник  | Пирожок с повидлом | 70 | 4,2 | 3,7333 | 42,7 | 221,669 | 0,1167 | № 561 Д/с питание |
| Какао на молоке | 180 | 4,5 | 3,96 | 28,53 | 167,4 | 1,53 | № 509 Т.К. блюдо для Д/с |
| **Итого за второй день** |  | **50,37** | **41,37** | **230,37** | **1434,72** | **20,04** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У  |
| **День 3** |
| Завтрак | Омлет с сыром | 70 | 6,468 | 6,874 | 2,079 | 95,844 | 0,203 | № 80 |
| Какао на молоке | 180 | 4,5 | 3,96 | 28,53 | 167,4 | 1,53 | № 509 Т.К. блюдо для Д/с |
| Батон нарезной с маслом сливочным | 30.окт | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | - | № 1 д/с Питание |
| Второй завтрак | Фрукты груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | № 368 а Д/С/ Питание |
| Обед  | Салат «зимний» | 30 | 0,591 | 1,572 | 2,934 | 28,26 | 4,698 | № 25 программа Питание Д/С |
| Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 180 | 1,62 | 3,95 | 12,42 | 82,8 | 4,86 | № 5/2 |
| Отварная гречневая крупа | 100 |  6,84 | 5,784  | 32,94  | 216,408  | -  | №67  |
| Бефстроганов из отварной говядины с соусом  | 100 | 18,42 | 21,14 | 3,25 | 276,88 |  - | Т.К. № 148организация питания |
| Напиток из шиповника с витамином С | 150 | 0,3 | 0,15 | 24,45 | 88,5 | 120,15 | № 15/10 программа Д/С Питание |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,765 | 0,35 | 16,905 | 74,76 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 57,89 | - | Сборник № 2 |
| Полдник  | Ряженка  | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,005 | 0,45 | № 401 в |
| Морковная запеканка | 100 | 3,2 | 3,9 | 17,9 | 107 | 2,2 | № 39/3 |
| **Итого за третий день** |  | **54,21** | **59,70** | **184,32** | **1453,75** | **139,09** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У  |
| **День 4** |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая с сахором | 130 | 3,9 | 3,38 | 21,84 | 127,4 | 0,26 | № 14/4Т.К. 280 блюд |
|  бутерброд с повидлом | 55 | 2,508 | 3,9325 | 28,8805 | 161,0015 | 0,4785 | № 2 д/с Питание |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 | 1,17 | № 513 Т.К. 280 блюд для ДОУ |
| Второй завтрак | Апельсин  | 75 | 0,5925 | 0,1275 | 14,67 | 61,875 | 39,375 | № 371 д/с Питание |
| Обед  | Салат из квашеной капусты с луком | 45 | 0,495 | 4,59 | 2,385 | 52,65 | 1,44 | № 18 Д/с Питание |
| Суп картофельный с клецками | 180 | 4,68 | 11,16 | 13,86 | 169,2 | 6,48 | № 15/2 Д/С Питание |
| Шницель рыбный с томатно-сметанным соусом  | 85 | 6,13 | 4,62 | 7,84 | 103,63 |   | №146 |
| Отварной рис  | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,8 | 0 | № 315 788 блюд |
| Сок овощной промышленного производства | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | № 134 Т.К. ДОУ г. Москва |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,765 | 0,35 | 16,905 | 74,76 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 57,89 | - | Сборник № 2 |
| Полдник  | Сырники из творога | 100 | 17,1 | 9,5 | 20,8 | 237 | 0,2 | № 615 д/с Питание |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,575 | 4,08 | 7,575 | 85,005 | 2,055 | № 400 Т.К. д\С Питание |
| **Итого за четвертый день** |  | **51,37** | **48,37** | **205,42** | **1433,31** | 55,46  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У  |
| **День 5** |
| Завтрак | Каша ассорти(пшенично -кукурузная | 150 | 4,05 | 3,75 | 21,45 | 133,5 | 0,3 | № 5/4 Т.К. 280 блюд |
| Чай с лимоном | 150 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 34,17 | 2,355 | № 393 Т.К. 788 блюд Москва |
|  Гренки с сыром | 45 | 4,7295 | 6,8805 | 14,562 | 139,0005 | 0,072 | № 3 Д\С Питание |
| Второй завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | № 368 Д/с Питание |
| Обед  | Салат из овощей  | 45 | 0,7245 | 2,3355 | 3,78 | 41,1795 | 4,95 | № 2 Д/с Питание |
| Щи по-уральски со сметаной | 180 | 1,53 | 3,69 | 4,77 | 59,4 | 1,18 | № 34 сборник рецептур 2004 г. |
| Жаркое по-домашнему | 170 | 20,808 | 5,338 | 18,496 | 205,003 | 7,259 | № 276 |
| Компот из сухофруктов (кураги)  | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | № 376 д/с Питание |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,765 | 0,35 | 16,905 | 74,76 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 57,89 | - | Сборник № 2 |
| Полдник  | Оладьи с яблоком  | 100  | 7,25  | 4,95  | 33,77  | 201,05  | 1,81  | №141 д/с Питание Т.К. Пермь |
| Какао на молоке | 180 | 4,5 | 3,96 | 28,53 | 167,4 | 1,53 | № 509 Т.К. блюдо для д/с |
| **Итого за пятый день** |  | **49,50** | **32,10** | **193,08** | **1242,10** | **29,76** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Прием пищи* | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У  |
| ***День 6*** |
| *Завтрак* | Каша рисовая молочная с маслом | 130 | 4,29 | 3,9 | 21,19 | 133,9 | 0,26 | №15/4 т,к. 280 блюд |
| Батон нарезной обогащенный маслом сливочным | 30.окт | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | - | № 1 дет сад Питание |
| Кофейный напиток | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 | 1,17 | № 513 Т.К. 280 Блюд для Д/С |
| *Второй завтрак* | груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | № 368а Д/С питание |
| *Обед*  | Салат витаминный | 30 | 1,56 | 3,81 | 3,09 | 52,8 | 2,67 | № 68 Д/С Питание |
| Суп из овощей с мясом и сметаной | 150 | 1,2 | 3,9 | 7,35 | 66 | 5,1 | № 14/2 д/с Питание 280 блюд |
| Гуляш из отварной говядины | 60 | 7,758 | 6,216 | 1,644 | 93,498 | 0,006 | № 278 д/с Питание |
| Макароны отварные | 100 | 4,784 | 3,913 | 22,919 | 145,99 | 0 | № 317 д/с Питание |
| Компот из сухофруктов | 130 | 0,286 | 0,013 | 18,044 | 73,45 | 0,26 | № 376 д/с Питание |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,765 | 0,35 | 16,905 | 74,76 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 57,89 | - | Сборник № 2 |
| Шанежка сяблоком | 80 | 4,16 | 12,32 | 41,92 | 294,4 | 3,68 | № 570 д/с Питание |
| *Полдник*  | Йогурт  | 180 | 9 | 5,76 | 15,3 | 156,6 | 1,08 | № 536 д/сПитание |
|   |   |  |   |   |   |   |   |
| ***Итого за шестой день*** |  | **43,84** | **50,78** | **199,28** | **1402,39** | **19,23** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У  |
| **День 7** |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 180 | 4,14 | 5,04 | 24,3 | 156,6 | 0,54 | № 17/4Т.К. для питание |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 2,655 | 2,325 | 11,31 | 76,995 | 1,185 | № 394 д/с Питание |
| Батон нарезной сыр порционно | 30.окт | 2,31 | 0,9 | 15,63 | 78,6 | - | № 7 Т.К. Питание |
| Второй завтрак |  Сок фруктовый промышленного производства  | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,806 | 3,6 | № 399 788 Блюд |
| Обед  | Икра кабачковая для детского питания | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,58 | 36,6 | 2,1 | Сборник № 2 № 4 Продукты питания для ДОУ |
| Суп пшенный из рыбных консервов | 150 | 6,105 | 1,56 | 9,99 | 90,51 | 4,815 | № 44 178 Блюд Москва |
| Тефтели из говядины | 40 | 10,57 | 8,26 | 4,06 | 133 | - | № 391 г. Пермь |
| Сложный гарнир Картофельное пюре | 50  | 1,42  | 2,24  | 9,54  | 64,05  | 8,47  | № 58 г. Пермь |
| Капуста тушеная |  50 | 1,45  | 2,27  | 6,60  | 52,57  |  12,01 | №336  |
| Компот из свежих яблок | 130 | 5,044 | 5,044 | 11,609 | 45,097 | 2,08 | № 128 д/с Питание 178 Блюд |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,765 | 0,35 | 16,905 | 74,76 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 57,89 | - | Сборник № 2 |
| Полдник  | Омлет | 80 | 7,56 | 13,58 | 1,35 | 156,3 | 0,12 | № 570 д/с Питание |
| Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 0,45 | № 536 д/с Питание |
| Печенье | 30 | 1,28 | 3,36 | 13,7 | 90,16 | - |  |
|   | **Итого за 7 день** |  | **53,45** | **51,8** | **166,74** |  1265,93 |  35,37 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У  |
| **День 8** |
| Завтрак | Каша боярская пшенная с изюмом  | 140 | 6,44 | 19,712 | 27,874 | 314,72 | 1,092 | № 267 699 блюд г. Пермь |
| Бутерброд с джемом | 55 | 2,508 | 3,9325 | 28,8805 | 161,0015 | 0,4785 | № 2 д/с Питание |
| Какао на молоке | 180 | 4,5 | 3,96 | 28,53 | 167,4 | 1,53 | № 509 д/с Питание |
| Второй завтрак | Апельсин  | 75 | 0,5925 | 0,1275 | 14,67 | 61,875 | 39,375 | № 371 д/с Питание |
| Обед  | Салат из свеклы с черносливом | 45 | 0,747 | 3,1905 | 3,825 | 46,5885 | 1,56 | № 20 д/с Питание |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,05 | 1,95 | 5,55 | 40,5 | 8,1 | № 6/2 Т.К. 280 Блюд для д/с |
| Рыба тушеная с овощами |  80120 | 7,6 5,196 |  4,11435,568 |  3,630,816 | 81,714 194,16 | 2,686 - | №349Т.к. 280блюд для д/с№249 |
| Крупа пшеничная отварная |
| Напиток из шиповника с витамином С | 130 | 0,26 | 0,15 | 21,19 | 76,7 | 100 | № 15/10 прогр. д/с Питание |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,765 | 0,35 | 16,905 | 74,76 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 57,89 | - | Сборник № 2 |
| Полдник  | Суп молочный вермишелевый | 180 | 5,436 | 5,04 | 16,416 | 132,84 | 0,828 | № 93 788 блюд д/с Питание |
| Пряник  | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | - | № 34 сб. рецептур  |
| **Итого за восьмой день** |  | **41,18** | **49,92** | **232,45** | **1519,95** | **155,65** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У  |
| **День 9** |
| Завтрак | Каша молочная ячневая с маслом сливочным | 130 | 3,9 | 3,38 | 21,84 | 127,4 | 0,26 | № 14/4 Т.К. 280 Блюд |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,31 | 71,1 | 1,17 | № 513 Т.К. 280 блюд для ДОУ |
| Батон с маслом сливочным  | 30.окт | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | - | № 1д/с Питание |
| Второй завтрак | Фрукты яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | № 368 д\с Питание |
| Обед  | Винегрет овощной | 45 | 0,3645 | 4,5045 | 2,4165 | 51,5745 | 3,9735 | № 665 прогр. Питание |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 130 | 1,17 | 1,82 | 7,8 | 50,7 | 0,26 | № 20/2 280 блюд |
| Птица тушеная в соусе с овощами | 150 | 7,575 | 5,415 | 13,74 | 134,16 | 6,12 | № 302 сб. рецептур 788 блюд |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 0 | 0 | 14,7 | 60 | 22,5 | Т.К. № 122 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,765 | 0,35 | 16,905 | 74,76 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 57,89 | - | Сборник № 2 |
| Полдник  | Вареники ленивые | 60 | 21,4 | 4,812 | 23,5 | 193,002 | 0,012 | № 474 т.к. 788 блюд |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,005 | 0,45 | № 401 в |
|   | Зефир  | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | № 153 178 блюд |
| **Итого за девятый день** |  | **49,76** | **34,41** | **173,92** | **1138,59** | **44,75** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День10 |
| Завтрак | Каша Дружба | 160 | 4,208 | 9,328 | 20,048 | 180,96 | 1,056 | № 266 г. Пермь 699 блюд |
| Чай сладкий  | 150 | 9 | 2,295 | 9,75 | 36,96 | 4,5 | № 136 д/с Питание |
| Гренки с сыром |   |   |   |   |   |   |   |
| Второй завтрак | груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | № 368а д/с Питание |
| Обед  | Салат из моркови с яблоком | 40 | 0,4 | 2 | 3,1 | 33,2 | 1,1 | № 71 Т.К. Санкт-Питербург |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 150 | 1,26 | 3,75 | 9,96 | 72,45 | 4,53 | № 76 д/с Питание |
| Голубцы ленивые | 100  | 14,14  | 9,08  | 20,048  | 218,672  | 20,032  | № 298 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,765 | 0,35 | 16,905 | 74,76 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 57,89 | - | Сборник № 2 |
| Сок овощной промышленного производства | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | № 134 Т.К. ДОУ г. Моска |
| Полдник  | варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,34 | 0,6 | № 401 в |
| Зефир | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | № 153 478 блюд Москва |
| Булочка домашняя | 60 | 4,218 | 8,812 | 33,312 | 193,00 | 0,012 | №474,Т.к.788Блюд |
| Итого за десятый день |   |  45,69 |  41,53 | 180,01 | 1169,23 | 40,83 |   |
| **Итого за весь период** |  | **490,67** | **450,44** | **1902,97** | **13283,21** | **566,14** |   |