

ИП Агафонов С.Н



С.Н.Агафонов/

Согласовано:
МКОУ Щенниковская НОШ
_____/М.О.Смотрина/

**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения**

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 8-10 часов

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Рожки отварные с/масл	130	4,78	3,92	22,92	146	335
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	386	15,83	17,41	55,52	439,1	
<i>Второй завтрак</i>						
Апельсины (Мандарины)	100	0,63	0,14	15,65	66	386
Итого за второй завтрак	100	0,63	0,14	15,65	66	
<i>Обед</i>						
Щи из св.капусты с курицей	180	1,25	3,52	6,11	115	73
Котлета из курицы	80	15,64	3,89	13,46	151	322
Греча рассыпчатая с/масл	130	7,45	5,28	33,49	208	330
Компот из св.яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	390
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	610	26,44	13,23	92,95	649,8	
<i>Полдник</i>						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Кондитерские изделия	50	4,24	8,71	29,52	213	488
Итого за полдник	230	6,91	11,05	43,83	302	
Итого за день	1326	49,81	41,83	207,95	1456,9	

2день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,54	12,1	17,15	247	251
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	346	19,9	17,82	43,64	410,1	
Второй завтрак						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп картоф. с рыбными консерв.	180	1,42	1,97	10,49	93,6	86
Тефтели мясные	100	8,87	9,83	11,71	171	303
Рагу из овощей	130	2,53	5,58	10,76	107	360
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,7	113	394
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	630	15,22	17,8	79,06	572,6	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
Итого за полдник	230	4,01	4,08	37,23	201	
Итого за день	1306	39,53	40,1	169,73	1227,7	

3день						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с/масл	180	4,86	4,52	32,09	189	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,73	95,2	к/п
Сыр порц.	15	3,48	4,43	0	54	7
Итого за завтрак	415	14,23	11,68	66,18	429,2	
Второй завтрак						
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	
Обед						
Огурцы свежие (Икра кабачковая)	50	0,35	0,05	0,8	5,5	13
Суп картоф.с вермиш. и курицей	180	2,15	2,27	13,71	137,8	100
Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	101	261
Пюре картофельное с/масл	130	2,65	4,16	17,71	119	339
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	660	15,1	11,45	62,81	571,3	
Полдник						
Снежок	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,73	95,2	к/п
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за полдник	320	7,21	3,16	55,04	279,2	
Итого за день	1495	38,04	26,79	205,03	1374,7	

4 день						
Завтрак						
Котлеты манные с киселем	230	8,47	6,23	50,16	291	213
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	446	10,89	11,95	76,86	455,1	
Второй завтрак						
Апельсины (Мандарины)	100	0,63	0,14	15,65	66	386
Итого за второй завтрак	100	0,63	0,14	15,65	66	
Обед						
Рассольник "Ленинград." с курицей	180	1,8	4,09	13,54	151,4	82
Голубцы "Ленивые"	190	14,12	9,14	20,26	269	315
Компот из апельсинов	180	0,41	0,1	30,59	124,7	392
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	590	18,29	13,73	82,79	633,1	
Полдник						
Кисель из конц.	180	0,08	0	21,09	84,8	401
Ватрушка с творогом	50	6,59	3,91	20,84	144,3	441
Итого за полдник	230	6,67	3,91	41,93	229,1	
Итого за день	1366	36,48	29,73	217,23	1383,3	

5 день						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с/масл.	180	2,78	3,66	28,9	181	182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,73	95,2	к/п
Сыр порц.	15	3,48	4,43	0	54	7
Итого за завтрак	415	9,42	8,43	58,83	371,2	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	418
Итого за второй завтрак	150	0,45	0,3	24,45	102	
Обед						
Суп молочный с овощами	180	4,07	3,92	11,78	99	104
Жаркое по-домашнему	200	24,47	6,27	21,76	291	292
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	600	31,11	10,84	70,61	557	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Плюшка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	452
Итого за полдник	240	9,85	12,39	41,42	316,8	
Итого за день	1405	50,83	31,96	195,31	1347	

<i>бдень</i>						
<i>Завтрак</i>						
Каша молочная гречневая с/масл	180	5,59	4,75	25,1	179	213
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	11,56	13,64	57,42	409,1	
<i>Второй завтрак</i>						
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	
<i>Обед</i>						
Зеленый горошек	30	0,89	17,3	0	25,1	10
Суп-лапша с курицей	180	1,59	3,65	8,59	127,6	94
Котлета из говядины	70	10,89	8,09	10,99	160,1	299
Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,25	98	354
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	390
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	630	18,16	33,79	71,72	586,6	
<i>Полдник</i>						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Кондитерские изделия	50	4,24	8,71	29,52	213	488
Итого за полдник	230	6,91	11,05	43,83	302	
Итого за день	1356	38,13	58,98	193,97	1392,7	

<i>7день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Пудинг рисовый с киселем	200	5,2	8,04	49,4	291	209
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	416	7,56	13,76	75,89	454,1	
<i>Второй завтрак</i>						
Апельсины (Мандарины)	100	0,63	0,14	15,65	66	386
Итого за второй завтрак	100	0,63	0,14	15,65	66	
<i>Обед</i>						
Борщ из свежей капусты с мясом	180	1,45	3,93	10,19	127,8	63
Тефтели из рыбы	110	10,15	4,21	10,67	121	277
Пюре картофельное с/масл	130	2,65	4,16	17,71	119	339
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,7	113	394
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	640	16,65	12,72	84,67	568,8	
<i>Полдник</i>						
Кисель из конц.	180	0,08	0	21,09	84,8	401
Пирог печеный с яйцом	60	5,97	5,46	21,1	157	к/п
Итого за полдник	240	6,05	5,46	42,19	241,8	
Итого за день	1396	30,89	32,08	218,4	1330,7	

8день						
Завтрак						
Каша молочная манная с/масл	180	4,07	3,66	27,5	186	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,73	95,2	к/п
Сыр порц.	15	3,48	4,43	0	54	7
Итого за завтрак	415	13,44	10,82	61,59	426,2	
Второй завтрак						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп картоф. с рыбными консерв.	180	1,42	1,97	10,49	96,4	86
Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	225	293
Рожки отварные с/масл	130	4,78	3,92	22,92	146	335
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	610	18,53	14,46	64,42	595,4	
Полдник						
Снежок	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,73	95,2	к/п
Итого за полдник	220	5,71	2,66	34,04	184,2	
Итого за день	1345	38,08	28,34	169,85	1249,8	

9день						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с/масл	180	4,86	4,52	32,09	189	182
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	7,28	10,24	58,79	353,1	
Второй завтрак						
Апельсины (Мандарины)	100	0,63	0,14	15,65	66	386
Итого за второй завтрак	100	0,63	0,14	15,65	66	
Обед						
Помидоры свежие(Икра свекольна)	50	0,55	0,1	1,9	11,5	14
Суп гороховый с мясом	180	3,95	3,8	11,75	151,2	87
Плов с курицей	190	22,26	7,73	36,69	321	321
Компот из апельсинов	180	0,41	0,1	30,59	124,7	392
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	640	29,13	12,13	99,33	696,4	
Полдник						
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Плюшка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	452
Итого за полдник	240	4,98	7,76	51,02	293,8	
Итого за день	1376	42,02	30,27	224,79	1409,3	

10 день						
Завтрак						
Каша молочная "Геркулес" с/масл	180	4,85	5,75	24,43	182	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом	36	2,3	5,7	16,5	123,1	1
Итого за завтрак	396	10	13,86	55,29	396,1	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	418
Итого за второй завтрак	150	0,45	0,3	24,45	102	
Обед						
Суп молочный с вермишелью	180	5,18	4,69	16,96	130,5	100
Курица, тушеная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	290	319
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,7	113	394
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	к/п
Итого за обед	630	19,9	8,13	83,94	621,5	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Пирог с повидлом	60	6,59	3,91	20,84	144,3	441
Итого за полдник	240	6,65	3,93	30,83	184,3	
Итого за день	1416	37	26,22	194,51	1303,9	

Сборник рецептов блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяе
 М.:Дели плюс 2016г.