

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ

детский сад «Родничок» с.Тюшевка

Т.Н.Сухорукова

Приказ №31 от 31.08.2020 г



**Ассортимент блюд
примерного 10 - дневного меню**

для детей от 1,5 до 7 лет

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад «Родничок» села Тюшевка Липецкого муниципального района Липецкой области
(с 10,5 часовым пребыванием)
на 2020-2021 уч.г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	№ рец епт.	Цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
День 1 Понедельник								
Завтрак								
	Гречка отварная рассыпчатая	120	4,67	4.86	25,83	166	313	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
	Печенье, масло	30/5	3,64	5,43	26,4	193,35	1/2	
Итого			8,43	10,92	62,43	400,35		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.67		
Обед	Салат из вар. свеклы с раст. маслом	60	0,74	4,54	3,73	61	21	
	Суп картоф. рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,00	233	
	Макароны отварные	120	4,40	3,61	21,156	134,4	317	
	Котлета мясная	60	10.8	8.748	8.7	157.5	99	
	Соус томатный со сливочным маслом	40	0.4	1.772	2.4	28	223	
	Компот из сухофруктов или свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	155	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.9		
ИТОГО			27,21	23.08	95,856	719,1		
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Йогурт	100	3	2.3	4.5	72		
ИТОГО			6,37	2,6	18,99	142,5		
ИТОГО ВСЕГО			39,89	42,4	155,386	1396,52		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецептуры	цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
День 2 вторник								
Завтрак	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	120/25	21,96	15,84	22,56	329,81	237/117	
	Какао напиток на молоке	180	5.58	5.76	20.124	152.838	120	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
Итого			27,54	21,6	42,68	482,65		
2 завтрак	Сок	50	0.2	0.2	4,9	22	368	
	Вафли	20	0,75	6,1	12,5	162,4	231	
Итого			0,95	6,3	17,4	184,4		
	Салат из белокочанной капусты (до 01.03)	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20	
	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	250	4,15	6,04	19,67	64.98	233	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	321	
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74,00	247	
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.9		
Итого			20,84	19,33	94,57	612,22		
Полдник	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96	45	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
Итого			13,98	6,754	31,25	169,81		
ИТОГО ВСЕГО			55,28	48,688	208,11	1448,43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ реце птуры	цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
День 3 среда								
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	4,17	5.6	24,08	161,33	173	
	Кофейный напиток на молоке	180	2.808	2.394	12.762	84.006	395	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	3.153	4.587	9.708	92.667	3	
Итого			10,131	12,581	46,55	338,003		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	80	1,2	0.4	16,8	76		
Обед	Лапша домашняя на курином бульоне	250	8.375	4.8	13.95	133.5	233	
	Капуста тушеная с овощами	150	3,1	4,85	14.14	112,65	336	
	Куры отварные	55	16,38	16,56	0,7	216,9		
	Компот из сухофруктов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	372	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9		
итого			32,675	27,07	76,47	682,25		
Полдник	Сырники из творога	70	13,0	8,9	7,5	162,4	231	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
Итого			13,12	8,92	17,7	203,34	401	
Итого всего			57,305	48,971	157,52	1299,593		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецептуры	Цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
Прием пищи								
День 4 четверг								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	4,81	5,6	23,33	161,33	88	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
Итого			11,564	12,354	50,112	353,336		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	90	0.45	0.45	11,03	49,5	368	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5.3	14,52	191	39	
	Рагу овощное	180	2,67	4,82	12,19	104	77	
	Сосиски	50	6,4	11,1	0,9	154	9	
	Кисель							
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.3	14,8	71,4		
итого			20,637	23,661	86,02	725,35		
Полдник	Пирожок с повидлом	50	6.3	2.85	18.15	123	454	
	Чай сладкий	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
			17,1	5,604	29,85	167,35		
итого			49,751	42,069	177,012	1295,536		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецептуры	Цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
День 5 пятница								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	3,8	17,49	114	44	
	Кофейный напиток на молоке	180	2.808	2.394	12.762	84.006	395	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
			8,27	10,5	46,42	311		
Итого								
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	80	0.4	0.08	8,08	36,8		
Обед	Борщ со свежей капустой	250	3.85	2.175	6.775	81.225	66	
	Тефтели мясо-крупяные	180	23.384	17.556	11.969	312.150	108	
	Соус томатный со сливочным маслом	40	0.4	1.772	2.4	28	223	
	Компот из сухофруктов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	372	
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.3	14,8	71,4		
итого			25,775	15,964	97,515	658,375		
полдник	Яйцо отварное 1/2	20	2,5	2,3	0,15	32	213	
	Салат из моркови (до 01.03)	60	0,64	0,10	5,17	24,24	38	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		
	Чай сладкий	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
			16,07	5,384	30,94	169,29		
итого			40,865	29,414	180,36	1295,70		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецепту ры	цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
День 6 понедельник								
Завтрак	Салат из моркови (до 01.03)	60	0,74	0,05	6,96	31,38	41	
	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	110	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
	Печенье с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
			12,11	16,94	33,81	335,63		
Итого								
2 завтрак	Сок фруктовый	50	0.2	0.2	4,9	22	368	
Обед	Салат из капусты (до 01.03)	50	0,561	5,117	3,158	60,63	101	
	Суп гороховый	250	4,4	4,3	11,8	104	102	
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,340	251,630	81	
	Компот из сухофруктов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	372	
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.3	14,8	71,4		
ИТОГО			18,758	22,246	87,168	606,61		
Полдник	Снежок	100	3	2.3	4.5	72		
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
			5,13	3,63	18,42	140,7		
ИТОГО			42,055	47,546	181,39	1294,04		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецептуры	цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
День 7 вторник	Пудинг из творога	100	13.61	10,67	14.63	209	240	
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
			18,76	17,44	43,61	408		
Итого								
2 завтрак	Сок фруктовый	50	0.2	0.2	4,9	22	368	
Обед	Рассольник со сметаной	250	4,2	2,4	15,3	118,4	32	
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74,00	247	
	Рис отварной	150	3.645	5.37	36.69	209.7	315	
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376	
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.3	14,8	71,4		
итого		795	20,335	12,268	108,15	644,92		
Полдник	Пирожок с повидлом	50	6.3	2.85	18.15	123	454	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
		205	6,42	2,87	28,35	164		
Итого			46,845	43,864	176,406	1331,323		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ реце птуры	Цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
Прием пищи								
День 8 среда								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	4,76	6,38	16,4	140,25	93	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1	
Итого			10,65	16,81	60,08	435,45		
2 завтрак	Свежие фрукты (банан)	100	1,5	0,5	8	95	368	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250						
	Курица отварная							
	Гречка рассыпчатая	165	12,13	9,5	25,7	237	291	
	Соус томатный со сливочным маслом	40	0.4	1.772	2.4	28	223	
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	150	0,75	-	15,15	69	3	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9		
итого		715	19,702	18,547	77,593	641,357		
Полдник	Ватрушка с творогом	80	8.384	8.72	26.488	229.84	140	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
Итого			8,504	16,25	36,688	270,84		
Итого всего			40,356	52,107	182,361	1442,647		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	Цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
День 9 четверг	Суп молочный с крупой	200	4,32	4,97	13,71	117	238	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	
	Бутерброд с сыром без масла	45	6,64	4,29	19,32	180	3	
Итого			14,63	12,45	48,85	366,6		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95		
Обед								
	Щи из свежей капусты	250	2,95	4,8	6,87	94,49	34	
	Рис отварной	150	3.645	5.37	36.69	209.7	315	
	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117,00	248	
	Соус томатный со сливочным маслом	40	0.4	1.772	2.4	28	223	
	Кисель	150	0,75	-	15,15	69	3	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.9		
Итого			22,686	17,124	117,68	653,346		
Полдник	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96	45	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7		
итого			10,4	13,86	61,9	159,5		12,00
Итого всего			49,216	43,934	249,43	1274,446		64,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность Ккал.	№ рецеп туры	цена
			Б (г)	Ж (г)	У (г)			
День 10 пятница								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,2	6,1	26,61	179	96	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	1	
Итого			11,272	14,835	56,43	397,791		
2 завтрак	Яблоко		0.2	0.2	4,9	22	368	
Обед	Салат из капусты и моркови	60	0,321	1,739	1,216	21,496	23	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2.7	2.825	17.15	104.75	82	
	Гуляш из отварного мяса	68	8.7652	6.929	2.23	106.25	277	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	313	
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	180	0,151	0,64	20,140	76,700	155	
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13,92	68,7		
ИТОГО	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	60.9		
			30,925	23,756	64,589	612,94		
Полдник	Булочка домашняя	50	6,2	10,11	44,8	41,00	187	
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,35	393	
			13,74	6,784	30,68	168,01		
Итого всего			56,187	45,575	156,599	1217,108		

