Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Шилан

Тынянов Н.П._____

Десятидневное меню

Структурного подразделения дошкольного образования ГБОУ СОШ с.Шилан

Детский сад «Журавушка» с 12 часовым режимом работы для детей 3-7 лет

(«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М: Де Ли прнт, 2012.-584с.; «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.»)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Омлет натуральный	170	7.52	15.04	3.02	194	0.3	229
	Бутерброд с масло,повидло	40\10	2.45	7.55	14.62	136	0.48	2
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Итого за завтрак	**400**				**421**		
2 завтрак	Ряженка	180	5.22	4.5	7.2	**90**	1.26	420
	Салат из моркови с яблоком(О/З)	60	0.52	3.13	4.72	**49**	4.17	40
Обед:	Салат из свежих огурцов(В/Л)	60	0.46	3.6	1.43	40.48	5.7	13
	Суп картофельный с мак.изделиями	200	2.14	2.27	13.9	83.8	83.8	88
	Тефтели мясные	70	10.34	9.82	0.67	155	67	287
	Овощное рагу	150	0.2	6.8	176	143	14.3	362
	Компот из свежих плодов(яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.6	16.7	52		2
	Хлеб пшеничный	50	3.95	**0.5**	24.15	118		1
	Итого за обед	**740**				**680.12**		
Уплотнённый	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.94	18.93	224		**39**
полдник:	Кисель	180	0.54	0.36	29.3	112.36	0.54	413
	Пряник	50	1.88	2.95	18.6	146		
	яблоко	100	0.4	,0,4	9.8	47		86
	Итого за полдник	**430**				**540.36**		
	Итого за первый день	**1750**	**55.32**	**69.61**	**374.89**	**1731.48**	**180.27**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша пшенная с масломи сахаром	180	4.5	0.54	64.3	187		182
	Чай сладкий с молоком	180	2.65	2.34	14.31	89	1.2	413
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	**400**				**412**		
2 завтрак:	Йогурт питьевой	180	5.89	4.5	19.8	**90**	1.2	401
Обед:	Овощи порционные (В/Л)	60	0.6	0.1	12.3	13	0.02	71
	Салат из консерв.горошка(О/З)	60	1.8	3.14		50.6		10
	Щи из свежей капусты с картофелем,сме	200	1.74	4.8	8.48	96	14.77	73
	Гуляш из отварного мяса	70	15.42	12.41	3.96	189	0.6	293
	Рис отварной	150	3.68	5.4	37.05	210		45
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	2	102	0.36	394
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0.3	14.49	118		
Уплотнённый	**Итого за обед**	**710**				**765.6**		
Полдник:	Каша Дружба	200	6.32	10.18	26.34	223.16		168
	Печенье	50	1.6	4.2	17.13	218		
	Груша	100	0.4	0.3	8.92	46	5	386
	Сок	150	0.75	0	15.15	76		412
	Итого за полдник	**500**				**563.16**		
	Итого за второй день	**1790**	**49.97**	**55.68**	**246.55**	**1830.76**	**23.13**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рец

		(г)	Б	Ж	У		(г)	
День 3								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	180	4.52	6	30.57	187		182
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Какао на молоке	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
	Итого за завтрак	**400**				**430**		
2 завтрак	Ряженка 2,5	180	5.22	4.5	7.2	**90**	1.26	420
Обед:	Салат из св.помидор и огурцов (весенне-летний период)	60	0.59	3.7	2.26	44.9	10.2	15
	Салат из отварной свеклы (осенне-зимний период)	60	0.9	3.8	5.2	58.7	5.9	34
	Суп картофельный с крупой(гречневой) на бульоне	200	2	2.2	13.6	108	4.65	80
	Шницель рыбный натуральный	80	12.08	3.92	8.21	116		274
	Картофель отварной	155	2.8	4.3		143.7	21.2	336
	Компот из кураги	180	0.4	0.02	2	102	0.36	394
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	87		
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118		1
Уплотнённый	**Итого за обед**	**705**				**674.7**		
Полдник:	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6.21	5.28	32.79	203		10
	Ватрушка с повидлом	80	9.21	5.44	29.18	202		182
	Чай сладкий с молоком	180	2.65	2.34	14.31	89		413
	Мандарин	100	0.56	0.14	15.23	64		386
	Итого за полдник	**560**				**558**		
	Итого за третий день	**1845**	**59.85**	**53.36**	**228.5**	**1752.7**	**45**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			

День 4								
Завтрак:	Суп молочный с макар.изделиями	180	7.18	4.99	23.54	145.2		100
	Чай с сахаром	180	0.006	0.002	9.99	40	1.17	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63		227
	Итого за завтрак	**440**				**384.2**		
2 завтрак:	Снежок 2,5	180	5.22	4.5	7.56	**90**	0.54	401
Обед:	Салат из конс.кукурузы(В/Л)	60	1.8	3.8	5	62	5.8	12
	Винегрет(О/З)	60	0.8	3.7	5	57.1		46
	Борщ с капустой,картофелем со сметаной	200	1.63	4	11.28	109.7	7.04	64
	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377	1.01	321
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	417
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	52		2
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		1
Уплотнённый	**Итого за обед**	**650**				**688.7**		
полдник	Омлет натуральный	170	15.04	17.43	3.02	194	0.3	229
	Булочка домашняя	75	5.46	9.39	40.44	268.5		31
	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	78	3.6	418
	Итого за полдник	**425**				**540.5**		
	Итого за четвёртый день	**1695**	**71.486**	**77.992**	**221.12**	**1703.4**	**105.86**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 5								

Завтрак:	Каша жидкая пшеничная с маслом	163	4.4	4.06	31.93	221	0.91	188
	Чай с лимоном	197	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	**400**				**398**		
2 завтрак	Ряженка 2,5	180	5.22	4.5	7.2	**90**		420
Обед:	Салат из свежих огурцов(В/Л)	60	0.46	3.6	1.43	40.48	5.7	13
	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0.85	3	5.4	52.9	19.6	21
	Рассольник Ленинградский	180	1.68	4.08	13.28	96.6	6.02	82
	Запеканка картофельная с мясом	200	12.13	9.5	25.7	337	3.8	291
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	24.99	87.84	0.36	372
	Хлеб ржаной	50	1.98	0.36	10.2	87		
Уплотнённый	**Итого за обед**	**730**				**661.34**		
полдник	Суп молочный с пшеном	200	5.79	5.47	18.57	146.8	0.9	79
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	71		1
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79		
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47		86
	Печенье	50	1.88	2.95	18.6	200		
	Итого за полдник	**560**				**543.8**		
	Итого за пятый день	**1870**	**40.48**	**46.18**	**225.09**	**1693.14**	**40.12**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша геркулесовая с маслом,сахаром	180	5.39	6.38	27.13	187		182

	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	**400**				**430**		
2 завтрак:	Йогурт	180	5.89	4.5	20.34	**90**	1.2	401
	Салат из св.помидор и огурцов(В/Л)	60	0.59	3.7	2.26	**44.9**	10.2	15
Обед:	Икра кабачковая (О/З)	60	0.72	2.82	4.62	47	5.7	57
	Суп картофельный с крупой пшённой	200	2	2.2	13.6	82.6	4.6	86
	Котлета из говядины	80	11.92	8.8	11.64	173		299
	Отварные макароны с маслом	150	5.5	4.5	26.7	170.1		335
	Кисель	180	0.5	0.05	27.4	112.36	0.99	400
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		1
Уплотнённый	**Итого за обед**	**720**				**695.66**		
Полдник:	Рыба ,запеченная в омлете	80	12.7	3.63	2.6	94		56
	Апельсин	100	0.63	0.14	15.65	55	42	386
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	118		1
	Сок	150	0.75	0	4.72	76	3.6	418
	Рис отварной	150	3.68	4.4	37.05	210		45
	Итого за полдник	**540**				**553**		
	Итого за шестой день	**1840**	**63.77**	**52.94**	**266.5**	**1768.66**	**69.72**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Запеканка из творога	163	17.76	12.9	18.38	183	14	237
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414

	Бутерброд с сыром	60		8.45	19.39	180	0.011	3
	Итого за завтрак	**403**				**454**		
2 завтрак	Снежок 2,5	180	5.89	4.5	20.34	**90**	1.2	401
Обед:	Салат из моркови и яблок (осенне-зимний период)	60	0.63	3.09	5.48	52	0.03	40
	Овощи свежие	60	0.4		1.7	8	0.02	71
	Суп с рыбными консервами	200	6.8	6.7	11.46	133.8	0.36	298
	Голубцы ленивые с рисом и мясом	210	14.9	9.04	20.26	229		336
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	2	102	0.36	394
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118		1
Уплотнённый	**Итого за обед**	**640**				**634.8**		
Полдник:	Чай с сахаром	180	0.006	0.02	9.99	40		5
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	65		386
	Пряник	50	3.2	4.2	34.2	146		95
	Биточки или котлеты манные(рисовые)	200	8.47	6.23	50.16	291		213

	Итого за полдник	**530**				**542**		
	Итого за седьмой день	**1753**	**65.656**	**58.36**	**242.17**	**1720.8**	**17.151**	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Омлет натуральный	170	15.04	17.43	3.02	194	0.3	215
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Итого за завтрак	**400**				**370**		
2 завтрак:	Ряженка 2,5	180	5.22	4.5	7.2	**90**	1.26	420
Обед:	Винегрет (О/З)	60	0.8	3.7	5	57.1	6.1	46
	Салат из огурцов(В/Л)	60	0.46	3.6	1.43	40.48	5.7	13
	Щи из свеж.капусты с картофелем,смета	200	1.74	4.8	8.48	96	18.47	67
	Гуляш из отварног мяса	70	15.42	12.41	3.96	189	0.6	293
	Гороховое пюре	135	12.6	6.02	3.33	159		199
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.48	13.36	39.6		
Уплотнённый	**Итого за обед**	**755**				**669.02**		
Полдник:	Каша рисовая с маслом,сахаром	200	2.17	3.89	27.45	164		185
	Кисель	180	0.5	0.05	27.4	112.36		400
	Печенье	50	1.88	2.95	18.16	218		
	Яблоко	100	0.40	0.4	31.04	47		86
	Итого за полдник	**530**				**541.36**		
	Итого за восьмой день	**1865**	**61.52**	**67.94**	**195.93**	**1670.38**	**34.01**	
Приём	Наименование	Выход	Пищевые			Энергетическая	Вита-	N рец

пищи	блюда	блюда (г)	вещества (г) Б	Ж	У	ценность (ккал)	мин С (г)	
День 9								
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом	160	6.21	5.28	32.79	203		168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с сыром	60	7.15	8.02	19.39	178	0.11	3
	Итого за завтрак	**400**				**472**		
2 завтрак	Снежок	180	5.89	4.5	20.34	**90**	1.2	401
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым (весенне-летний период)	60	0.68	3.7	2.86	47.9	10.2	14
	Салат из белокочанной капусты с морковью (осенне-зимний период)	60	0.85	3	5.4	52.9	19.6	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	4.22	13.04	141	4.65	81
	Жаркое по домашнему	200	27.53	7.47	21.95	265	7.26	292
	Кисель	180	0.5	**0.05**	27.4	112.36	0.99	400
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118		1
Уплотнённый	**Итого за обед**	**690**				**636.36**		
Полдник:	Суп молочный с макаронными изделиям	200	7.18	4.99	23.54	182		100
	Чай с сахаром	180	0.006	0.002	9.99	40		
	Коржики молочные	75	4.89	8.43	46.48	281		35
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44		86
	Итого за полдник	**555**				**547**		
	Итого за девятый день	**1825**	**72.486**	**52.972**	**271.49**	**1745.36**	**45.18**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	N рец

		(г)	Б	Ж	У		(г)	
День 10								
Завтрак:	Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	3.05	0.44	36.92	164		182
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63		227
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	**460**				**403**		
2 завтрак:	Ряженка 2,5	180	5.22	4.5	7.2	**90**	1.26	420
Обед:	Салат из отварного картофеля с огурцом соленым(О/З)	60	0.8	3.1	5.2	52.2	7.2	23
	Салат из консервированной кукурузы(В/Л)	60	18	3.8	5	62	5.8	12
	Суп картофельный с крупой (рисом)	200	2.51	2.79	17	103.25	6.6	86
	Макаронник с мясом	200	17.93	11.73	33.34	330	0.39	309
	Компот из кураги	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118		1
Уплотнённый	**Итого за обед**	**630**				**653.25**		
Полдник:	Сырники со сгущеным молоком	150	6.34	7.2	22.68	287	0.3	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47		86
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166		
	Чай с сахаром	180	0.4	0.4	9.8	40		
	Итого	**470**				**540**		
	Итого за десятый день	**1740**	**69.59**	**50.95**	**250.77**	**1686.25**	**21.94**	
	Итого за весь период	**17973**	**610.13**	**585.98**	**2523.01**	**17302.93**	**582.38**	
	Среднее значение за период	**1797**	**61**	**59**	**252**	**1730**	**58**	