

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 маслом,повидло	40\10	2.51	3.93	28.88	136	0.48	2
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Итого за завтрак	400				421		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	418
	Салат из моркови с яблоком(О/З)	50	0.52	3.13	4.72	49	4.17	40
Обед:	Салат из свежих огурцов(В/Л)	50	0.46	3.6	1.43	40.48	5.7	13
	Суп картофельный с мак.изделиями	180	2.14	2.27	13.9	83.8	6.6	88
	Тефтели мясные	70	10.34	9.82	0.67	132.36	67	287
	Овощное рагу	150	0.2	6.8	176	143	14.3	362
	Компот из свежих плодов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.6	16.7	52		2
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118		1
			2.64	0.48	13.36	39.6		
			2.37	0.3	14.49	23.56		
	Итого за обед	710				734.5		
Уплотнённый полдник:	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.8	5.07	16.8	132.4		77
	Снежок	180	5.89	4.5	19.8	209	1.2	413
	Печенье	25	1.88	2.95	18.6	109		
	Итого за полдник	405				318		
	Итого за первый день	1665	51.2	61.42	407.02	1537.5	104.28	

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:	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
Обед:	Овощи порционные (В/Л)	50	0.4		1.7	8	0.02	71
	Салат из консерв.горошка(О/З)	50	1.8	3.14		50.6		10
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.39	3.84	6.78	67.8	14.77	73
	Гуляш из отварного мяса	70	15.42	12.41	3.96	189	0.6	277
	Отварные макароны с маслом	150	5.5	4.5	26.7	170.1		335
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	2	102	0.36	394
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		394
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		
	Итого за обед	660				642.66		
Уплотнённый								
Полдник:	Йогурт питьевой	180	5.89	4.5	19.8	90	1.2	401
	Суп молочный с вермишелью	200	5.75	5.2	18.8	145.2	0.91	76
	Пряник	50	3.2	4.2	34	109		95
	Итого за полдник	430				344.2		
	Итого за второй день	1590	54.36	49.42	242.92	1442.86	29.04	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	180		6	23.41	187		187
	Бутерброд с маслом	40	2.51	3.93	28.88	136	0.48	2
	Какао на молоке	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
	Итого за завтрак	400				430		1
2 завтрак	Апельсины свежие	100	0.63	0.14	15.65	66	42	386
Обед:	Салат из св.помидор и огурцов (В/Л)	60	0.59	3.7	2.26	44.9	10.2	15
	Салат из отварной свеклы (О/З)	60	0.9	3.8	5.2	58.7	5.9	34
	Суп картофельный с крупой(гречневой) на бульоне	180	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	102		
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118		1
Уплотнённый	Итого за обед	685				546		
Полдник:	Рагу из овощей	180	2.67	4.82	12.19	104	17.2	362
	Оладьи	130	9.01	8.11	55.15	330	0.47	432
	Чай с сахаром	180	0.006	0.02	9.99	40	0.003	411
	Итого за полдник	490				474		

	Итого за третий день	1675	43.856	45.13	229.87	1516	103.89	
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	5.75	5.2	18.8	145.2	0.91	100
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	400				372.2		
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
Обед:	Салат из конс.кукурузы(В/Л)	60	1.8	3.8	5	62	5.8	12
	Салат из моркови с сахаром(О/З)	60	0.75	0.005	6.9	31.5		26
	Суп картофельный с крупой пшённой	200	1.67	2.68	9.6	82.6	4.6	91/128
	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	20	2.64	0.48	13.36	39.6		2
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	14.49	23.56		1
	Итого за обед	620				519.16		
Уплотнённый								
Полдник:	Омлет натуральный	170	15.04	17.43	3.02	194	0.3	229
	Йогурт	180	5.89	4.5	20.34	90	0.03	411
	Пряник	50	3.2	4.2	34.2	109	1.2	401
	Итого за полдник	400				393		
	Итого за четвёртый день	1520	65.72	66.205	218.85	1328.36	113.82	

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	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
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(О/З)	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	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	372
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.2	52		
	Итого за обед	720				680.68		
Уплотнённый Полдник:								
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	420
	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
	Итого за полдник	410				307.8		
	Итого за пятый день	1630	38.25	42.86	187.82	1430.48	51.38	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	N рец

		(г)	Б	Ж	У		(г)	
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:	Сок фруктовый	150	0.9	0	18.18	76	3.6	418
	Салат из св.помидор и огурцов(В/Л)	60	0.59	3.7	2.26	44.9	10.2	15
Обед:	Винегрет овощной (О/З)	60	0.8	3.7	5	57.1	6.1	46
	Борщ с картофелем	180	1.63	4	11.28	87.76	7.04	64
	Гуляш из отварного мяса	70	15.42	12.41	3.96	189	0.6	277
	Каша рассыпчатая гречневая	130	5.73	4.06	35.22	195	8.5	179
	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	23.56		
Уплотнённый	Итого за обед	670				704.38		
Полдник:	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	0.54	401
	Рыба,запечённая в омлете	80	12.7	3.63	2.6	94	0.3	56
	Картофель отварной	155	2.8	4.3	23.2	143.7	21.2	336
	Итого за полдник	415				329.7		
	Итого за шестой день	1635	62.81	58.25	222.08	1540.08	60.5	
Приём	Наименование	Выход	Пищевые			Энергетическая	Вита-	N рец

пищи	блюда	блюда (г)	вещества (г)			ценность (ккал)	мин С (г)	
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Запеканка из творога	163	15.4	12.9	22	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	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	46	5	386
Обед:	Салат из моркови и яблок (О/З)	60	0.63	3.09	5.48	52	0.03	40
	Овощи свежие(В/Л)	60	0.4		1.7	8	0.02	71
	Суп с рыбными консервами	200	6.8	6.7	11.46	133.8	7.28	95
	Голубцы ленивые с рисом и мясом	200	14.9	9.04	20.26	219		298
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	2	102	0.36	394
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	39.6		
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	23.56		1
	Итого за обед	660				517.96		
	Уплотнённый							
Полдник:								
	Снежок 2,5%	180	5.89	4.5	20.34	90	1.2	401
	Пряник	50	3.2	4.2	34.2	109		95
	Биточки или котлеты манные (рисовы)	200	8.47	6.23	50.16	291		213

		430				490		
	Итого за седьмой день	1593	64.35	58.62	239.5	1507.96	29.071	
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:	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10	386
Обед:	Икра кабачковая (О/З)	60	0.46	3.6	1.43	40.48	5.7	13
	Салат из огурцов(В/Л)	60	1.36	3.86	22.35	61	21.2	66
	Щи из свеж.капусты с картофелем	200	1.74	4.8	8.48	84.75	18.47	67
	Котлета из говядины	80	11.92	8.8	11.64	173		299
	Отварные макароны с маслом	130	5.8	3.92	29.29	194.9		335
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	39.6		
	Итого за обед	750				681.57		
Уплотнённый								
Полдник:	Каша рисовая с маслом,сахаром	200	2.17	3.89	27.45	221		185
	Ряженка 2,5 %	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	420
	Печенье	25	1.88	2.95	18.6	109		
	Итого за полдник	405				420		

	Итого за восьмой день	1655	51.28	62.34	198.72	1515.57	58.51	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
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	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	64	3	418
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком репчатым (В/Л)	60	0.59	3.7	2.26	44.9	10.2	15
	Салат из белокочанной капусты с морковью (О/З)	60	0.85	3	5.4	52.9	19.6	21
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.14	141	4.65	81
	Жаркое по домашнему	200	27.53	4.47	21.95	265	8.97	292
	Кисель	180	0.5	0.05	27.4	112.36	0.99	400
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.5	24.15	118		1
	Итого за обед	680				636.36		
Уплотнённый Полдник:	Каша "Дружба"	200	6.32	10.18	26.34	223.16	0.9	168
	Йогурт	180	5.89	4.5	20.34	146	1.2	401
	Вафли	25	1.88	2.95	18.6	109	0	
	Итого за полдник	405				478.16		
	Итого за девятый день	1635	68.86	49.28	241.27	1650.52	50.79	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С (г)	N рец
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша жидкая	200	3.05	0.44	36.92	164		182
	рисовая с сахаром и маслом							
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
	Итого за завтрак	420				340		
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	46	10	386
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	60	18	3.8	5	62	5.8	20
	кукурузы(В/Л)							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2	2.2	13.6	82.6	6.6	86
	Мясо тушенное с овощами	200	21.71	16.55	15.02	296	5.2	290
	Компот из кураги	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118		1
Уплотнённый	Итого за обед	690				598.3		
Полдник:								
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	420
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.47	17.08	142.2	0.91	101
	Хлеб пшеничный	30	2.37		14.49	70.67		401
	Итого	410				302.87		
	Итого за десятый день	1620	66.38	44.55	198.06	1287.17	37.36	
	Итого за весь период	16218	567.07	538.08	2386.11	14756.50	638.64	

	Среднее значение за период	1622	57	54	239	1476	64	
--	----------------------------	------	----	----	-----	------	----	--