

СОГЛАСОВАНО:
Заведующая МАДОУ
«Детский сад № 80»



УТВЕРЖАЮ
Директор ООО «Комбинат
Детского питания»



**Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат Детского питания»**

**Примерное 10-ти дневное
(двухнедельное) меню для
МАДОУ «Детский сад № 80»**

на 2019 год.

Сезон: летний

Возрастная категория: усредненная (3-7 лет)

Г. Златоуст
2019г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (Мг)	Номер рецепт
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			73,00	59,00	253,00	1909,00	67,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом *	200/5	6,30	6,59	31,93	218,87	1,38	90/1
	Чай с молоком *	180	1,21	1,05	10,96	60,75	0,54	261/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом с макар. изделиями	250/10	5,61	5,49	21,14	155,84	16,92	38/1
	Салат из белокачанной капусты *	50	0,81	2,54	4,61	43,42	20,21	21/1
	Курица в соусе с томатом *	70/50	23,16	9,14	3,60	195,70	2,11	179/1
	Каша гречневая вязкая *	130	4,14	4,37	18,62	130,33		464/3
	Компот из смеси сухофруктов *	180	0,44		13,49	102,99	0,62	241/1
	Хлеб пшеничный *	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое *	200	5,80	5,00	9,40	118,40	2,60	255/1
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05		
УЖИН	Салат картофельный с солёными огурцами	50	0,68	4,11	4,37	57,13	5,45	22/5
	Суп с рыбой консервированной *	250	9,15	8,84	16,70	182,91	15,34	87/11
	Яйцо отварное *	1	5,08	4,60	0,28	62,84		424/3
	Чай с сахаром *	180			8,99	35,99		263/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		

ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			77,00	54,00	304,00	2042,00	47,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой *	200	5,06	5,09	18,97	150,70	1,82	43/1
	Кофейный напиток с молоком 1 *	180	2,85	2,30	18,85	113,16	1,17	253/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины со сметаной *	250/10/5	5,44	7,34	17,19	163,05	16,77	33/2
	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	30	0,21		0,57	3,39	2,10	71/1
	Котлеты рыбные любительские *	70	9,50	3,08	5,72	89,32	2,33	135/1
	Рис отварной *	130	3,33	4,71	34,71	194,50		191/1
	Соус молочный к блюдам *	50	1,37	2,78	4,06	49,06	0,49	220/1
	Компот из яблок *	180	0,14	0,14	17,00	69,87	3,60	240/1
	Хлеб пшеничный *	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,26	251/1
	Булочка "Ванильная" *	70	5,61	5,38	41,64	237,61		273/1
УЖИН	Пудинг из творога запеченный *	160	28,29	11,63	36,89	370,43	0,62	128/1
	Соус фруктовый из яблок *	50	0,06	0,05	8,55	34,94	1,13	230/1
	Кисель *	180	0,10		10,44	42,73	1,49	233/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,00	

ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			62,00	70,00	264,00	1975,00	254,00	
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молочная с сливочным маслом	200/5	6,82	8,16	28,61	221,84	1,39	93/1
	Чай с молоком *	180	1,21	1,05	10,96	60,75	0,54	261/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Сыр *	10	2,63	2,66		34,46	0,07	42/1
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом с крупой со сметаной	250/10/5	5,20	4,95	17,14	140,00	16,81	204/1
	Овощи отварные *	50	0,65	0,05	3,45	21,05	2,50	752/5
	Котлеты из говядины *	70	13,29	14,54	12,22	233,88	0,21	161/1
	Сложный гарнир *	70/60	2,86	6,46	16,05	132,89	41,22	ТТК/1
	Напиток из шиповника *	180	0,61		22,16	93,38	180,00	256/1
	Хлеб пшеничный *	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое *	200	5,80	5,00	9,40	118,40	2,60	255/1
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40		
УЖИН	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	60	0,42		1,14	6,78	4,20	71/1
	Сосиски отварные *	50	5,50	11,95	0,20	130,35		536/5
	Макаронные изделия с овощами *	130	4,65	5,25	29,02	181,83	2,50	195/1
	Чай с лимоном *	180	0,06		9,18	38,07		260/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		

ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			84,00	70,00	302,00	2211,00	110,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200/5	8,94	8,28	34,15	255,15	1,73	86/1
	Какао с молоком *	180	3,27	2,25	22,47	132,51	1,17	248/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Свекольник с мясом и сметаной *	250/10/5	5,18	7,20	15,07	157,87	13,82	34/1
	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	30	0,21		0,57	3,39	2,10	71/1
	Запеканка из капусты с мясом говядины	180	16,39	24,98	22,87	385,92	69,68	166/1
	Соус красный *	50	0,39	0,87	3,12	21,86	0,82	759/5
	Компот из кураги *	180	1,73	0,10	30,45	129,65	1,33	239/1
	Хлеб пшеничный *	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,26	251/1
	Пирожок с яблоком *	70	3,77	3,68	37,48	198,25	3,00	406/1
УЖИН	Суфле творожное со сгущенным молоком	150/30	29,21	10,75	37,87	367,00	1,26	82/12
	Чай с сахаром *	180			8,99	35,99		263/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,00	

ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			60,00	57,00	252,00	1842,00	98,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макарон. изделиями *	200	5,84	5,16	19,89	158,11	1,82	44/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Кофейный напиток с молоком 1 *	180	2,85	2,30	18,85	113,16	1,17	253/1
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0,10	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	4,88	8,51	8,93	137,23	30,02	56/2
	Биточки рыбные запеченные *	70	9,92	4,83	10,97	127,13	0,26	271/4
	Икра кабачковая порционная *	50	0,95		3,85	59,25	3,50	328/1
	Картофельное пюре*	150	3,25	4,88	21,99	146,32	25,89	206/1
	Соус красный *	30	0,23	0,52	1,87	13,12	0,49	759/5
	Компот из яблок *	180	0,14	0,14	17,00	69,87	3,60	240/1
	Хлеб пшеничный *	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое *	200	5,80	5,00	9,40	118,40	2,60	255/1
	Плюшка *	50	4,05	2,68	29,93	160,12		766/6
УЖИН	Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	0,55	4,11	3,18	51,18	13,70	6/1
	Омлет с мясом или сосиской *	112	11,15	16,93	2,32	208,54	0,48	114/1
	Чай с лимоном *	180	0,06		9,18	38,07		260/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,00	

ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			70,00	51,00	269,00	1880,00	51,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом *	200/5	5,29	6,61	32,86	218,74	1,39	98/1
	Чай с молоком *	180	1,21	1,05	10,96	60,75	0,54	261/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Сыр *	10	2,63	2,66		34,46	0,07	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом с клецками	250/25/1	5,1	5,45	15,50	130,83	11,79	37/1
	Салат из белокачанной капусты *	30	0,49	1,53	2,77	26,07	12,15	21/1
	Плов из отварной/филе/ птицы *	180	22,31	10,04	32,85	310,96	1,44	180/3
	Компот из смеси сухофруктов *	180	0,44		13,49	102,99	0,62	241/1
	Хлеб пшеничный *	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,26	251/1
	Гребешок *	70	5,36	3,63	45,64	236,69	0,08	417/8
УЖИН	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	50	0,35		0,95	5,65	3,50	71/1
	Суфле "Золотая рыбка" *	75	9,57	8,58	12,22	164,81	1,08	47/9
	Сложный гарнир *	70/60	2,37	4,18	15,64	115,17	15,35	ТТК/4
	Чай с сахаром *	180			8,99	35,99		263/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		

День 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			83,00	72,00	253,00	2087,00	76,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой *	200	5,06	5,09	18,97	150,70	1,82	43/1
	Кофейный напиток с молоком 1 *	180	2,85	2,30	18,85	113,16	1,17	253/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		41/1
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	4,88	8,51	8,93	137,23	30,02	56/2
	Салат из свеклы *	50	0,57	4,04	4,54	60,47	2,20	41/9
	Жаркое по-домашнему *	180	14,85	15,50	17,16	267,40	21,32	153/1
	Компот из смеси сухофруктов *	180	0,44		13,49	102,99	0,62	241/1
	Хлеб пшеничный *	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое *	200	5,80	5,00	9,40	118,40	2,60	255/1
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40		
УЖИН	Запеканка из творога *	150	32,52	13,60	26,17	366,26	1,19	117/12
	Соус молочный сладкий *	50	1,32	2,41	8,19	62,05	0,49	224/1
	Чай с молоком *	180	1,21	1,05	10,96	60,75	0,54	261/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,00	

День 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			58,00	63,00	270,00	1905,00	299,00	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" *	200/5	5,32	6,69	28,27	200,93	1,33	84/1
	Какао с молоком *	180	3,27	2,25	22,47	132,51	1,17	248/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Сыр *	10	2,63	2,66		34,46	0,07	42/1
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом с макаронными изд.	250/10	5,61	5,49	21,14	155,84	16,92	38/1
	Салат картофельный с зел. горошком и огурцом	50	0,89	3,14	4,95	51,53	6,60	/1
	Капуста тушеная с отварным мясом *	180	13,90	16,45	8,49	233,50	75,45	49/1
	Напиток из шиповника *	180	0,61		22,16	93,38	180,00	256/1
	Хлеб пшеничный *	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,26	251/1
	Булочка "Домашняя" *	70	5,23	9,71	44,39	285,89		769/6
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями *	200	5,84	5,16	19,89	158,11	1,82	44/1
	Чай с сахаром *	180			8,99	35,99		263/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,00	

День 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			65,00	57,00	247,00	1856,00	69,00	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный*	94,5	8,74	10,56	2,23	141,24	0,49	110/1
	Пюре морковное *	50	0,90	2,09	4,26	40,03	2,52	213/1
	Чай с молоком *	180	1,21	1,05	10,96	60,75	0,54	261/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0,10	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом говядины и гречками	250/10/2	10,15	6,87	27,52	212,45	11,50	36/1
	Фрикадельки из говядины паровые *	70	10,47	10,08	5,17	153,28		175/1
	Каша гречневая вязкая *	130	4,14	4,37	18,62	130,33		464/3
	Соус томатный *	50	0,39	1,84	3,05	30,30	0,78	228/1
	Компот из смеси сухофруктов *	180	0,44		13,49	102,99	0,62	241/1
	Хлеб пшеничный *	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое *	200	5,80	5,00	9,40	118,40	2,60	255/1
	Зефир	50	0,85	0,15	40,00	161,50		
УЖИН	Салат из белокачанной капусты *	50	0,81	2,54	4,61	43,42	20,21	21/1
	Котлеты рыбные любительские *	70	9,32	3,07	4,75	84,60	1,63	135/1
	Рагу из овощей *	130	2,69	7,91	13,68	162,70	26,18	77/1
	Чай с лимоном *	180	0,06		9,18	38,07		260/1
	Хлеб пшеничный *	35	2,66	0,28	17,22	82,04		

МЕНЮ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			64,00	57,00	267,00	1907,00	104,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой *	200	5,06	5,09	18,97	150,70	1,82	43/1
	Какао с молоком *	180	3,27	2,25	22,47	132,51	1,17	248/1
	Батон *	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Сыр *	10	2,63	2,66		34,46	0,07	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый *	100	0,50		10,10	43,30	2,00	
ОБЕД	Борщ с капустой с мясом со сметаной	250/10/5	4,62	6,47	10,91	129,89	16,15	27/1
	Овощи натур. (помидоры/огурцы)*	30	0,21		0,57	3,39	2,10	71/1
	Печень по-строгановски *	110	19,07	15,04	6,90	266,06	34,07	162/1
	Картофельное пюре*	150	3,25	4,88	21,99	146,32	25,89	206/1
	Компот из яблок *	180	0,14	0,14	17,00	69,87	3,60	240/1
	Хлеб пшеничный *	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
ПОЛДНИК	Заварной чай*	200	4,06	3,50	20,58	138,89	1,82	1/1
	Пирожок с рисом и яйцом *	60	4,07	5,16	27,66	173,28		731/7
УЖИН	Салат из свежих огурцов *	30	0,19	2,40	0,51	24,63	1,89	15/1
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,74	7,09	27,56	204,92	0,09	274/3
	Кисель *	180	0,10		10,44	42,73	1,49	233/1
	Хлеб пшеничный *	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,00	

ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА	698,00	611,00	2682,00	19613,00	1175,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П1	70,00	61,00	268,00	1961,00	117,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	14,20	28,00	54,70			

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;

2 "Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкол.образов организ." 2016г под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575916

Владелец Лундовских Вера Николаевна

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022