

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 2
"Солнышко" г. Аргун"
Э.В. Юнусова
01 сентября 2021 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 12- часовым пребыванием в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении "Детский сад № 2 "Солнышко" г. Аргун"

Прием пищи (Сал)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ ТК
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша манная вязкая	200/180	7,4	9,4	35,3	251	СПб 2008	40
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	СПб 2008	23
	Бутерброд с маслом	30	1,8	4,2	11,5	92	СПб 2008	5
	Какао с молоком	200/150	2,8	2,4	23,7	129	СПб 2008	41
Обед	Каша манная вязкая	200/180	7,4	9,4	35,3	251	СПб 2008	40
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	СПб 2008	23
	Бутерброд с маслом	30	1,8	4,2	11,5	92	СПб 2008	5
	Какао с молоком	200/150	2,8	2,4	23,7	129	СПб 2008	41
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
	Кисель из концентрата	200/150	-	-	30	129	Урип 2004	74
	Рыба отварная	120	13,7	0,8	0,8	105,5	СПб 2008	13
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	150/130	3,2	4,4	22	145	СПб 2008	48
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	СПб 2008	23
	Сок фруктовый	200/150	1	0,2	20	86	СПб 2008	6
	Вафли	50	1,4	1,7	39	177	СПб 2008	63
Итого за первый день			45,8	40,5	290,7	1768,5		

Прием пищи (Сал)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронами	250/200	6,5	9	24,5	235	СПб 2008	39
	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	115	СПб 2008	5
	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	62	СПб 2008	46
	Чай с сахаром	200/150	0,1		12	48	СПб 2008	25
Обед	Суп с крупой и томатом	250/200	4,5	6,8	29,4	258	СПб 2008	44
	Салат "Витаминный"	60/45	1,1	2,5	5,3	49	СПб 2008	31
	Плов из птицы	200/150	12,5	15,6	31,4	327	СПб 2008	37
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	СПб 2008	10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
	Компот из смеси сухофруктов	200/150	0	0	14,6	59	СПб 2008	12
Уплотненный полдник	Каша перловая вязкая	200/180	7	7,9	31,1	235	СПб 2008	60
	Сдоба обыкновенная	70	5,6	4,4	38,4	217	СПб 2008	65
	Какао с молоком	200	2,8	2,5	24	129	СПб 2008	41
Итого за второй день			51,2	57,8	251,1	1870		

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша гречневая вязкая	250/200	9,7	7,6	32	235	СПб 2008	19
	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	115	СПб 2008	5
	Чай с сахаром	200/150	0,1		12	48	СПб 2008	25
Обед	Салат "Степной"	100	1,4	4,1	7,9	96	СПб 2008	9
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/200/11	2	4,2	8,3	168	СПб 2008	28
	Азу	240/200	17,1	16,3	25	315	СПб 2008	57
	Кисель из концентрата	200/150			30	129	Урип 2004	74
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	СПб 2008	10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
Уплотненный полдник	Каша кукурузная молочная вязкая	200/180	6,1	9,5	40	268	СПб 2008	68
	Вафли	50	1,4	1,7	39	177	СПб 2008	63
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,13	10,1	48	СПб 2008	10
	Сок фруктовый	200/150	1	0,2	20	86	СПб 2008	6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	СПб 2008	64
Итого за третий день			47	48,63	274,7	1868		

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200/180	7,3	7,5	36	265,5	СПб 2008	14
	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	115	СПб 2008	5
	Чай с сахаром	200/150	0,1		12	48	СПб 2008	25
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60/45	0,9	4,8	4,8	66	Урип 2004	4
	Суп картофельный с бобовыми	250/200	5,5	5,3	17,1	147	2011	69
	Гуляш	100	17	14	5,3	237	СПб 2008	312
	Макаронные изделия отварные	150	4,5	4,4	29,1	189	СПб 2008	2
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	СПб 2008	10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
	Компот из смеси сухофруктов	200/150	0	0	14,6	59	СПб 2008	12
	Омлет натуральный	105	10	8,9	7,8	177	Урип 2004	32
Уплотненный полдник	Салат из моркови с горошком	80	1	5,07	3,03	62	Урип 2004	81
	Сок фруктовый	200/150	1	0,2	20	86	СПб 2008	6
	Печенье	30	5,6	4,4	38,4	217,2	СПб 2008	16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,13	10,1	48	СПб 2008	10
день			60,7	59,3	238,33	1852,7		

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная.	200/180	7,4	8,5	33	237	СПб 2008	85
	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	115	СПб 2008	5
	Какао с молоком	200/150	2,8	2,5	24	129	СПб 2008	41
Обед	репчатым	60/45	1,5	3	4,3	50	Уриш 2004	72
	Рассольник домашний	250/200	3,1	4,4	21	148,3	СПб 2008	58
	Рагу из птицы	200/150	12	15	19	265,2	СПб 2008	24
	Кисель из концентрата	200/150			30	129	Уриш 2004	74
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	СПб 2008	10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
	Салат "Свеколка"	60	1,08	1,92	11	65	СПб 2008	15
Уплотненный полдник	Оладьи со сметаной	80/10	4,9	10,2	31	219	СПб 2008	45
	Чай с сахаром	200/150	0,1		12	48	СПб 2008	25
	Банан	100	1,3	0,4	18	82	СПб 2008	52
	Итого за пятый день		40,38	50,52	243,4	1623,5		

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша манная вязкая	200/180	7,4	9,4	35,3	251	СПб 2008	40
	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	115	СПб 2008	5
	Чай с сахаром	200/150	0,1		12	48	СПб 2008	25
Обед	Салат из помидор свежих и яблок	100	4	7,3	9,4	122	СПб 2008	66
	Борщ с капустой и картофелем	250/200	2	4,1	12	95	СПб 2008	17
	Курица в соусе с томатом	100	10,7	14	3,8	157	Уршп 2004	77
	Каша перловая рассыпчатая	150/100	4,4	4,3	31,3	183	Уршп 2004	75
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	СПб 2008	10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
	Компот из смеси сухофруктов	200/150	0	0	14,6	59	СПб 2008	12
Уплотненный полдник	Рыба отварная	100	13,7	0,8	0,8	75,5	СПб 2008	13
	Пюре картофельное	150/130	3,2	4,4	22	140,5	СПб 2008	48
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	СПб 2008	23
	Сок фруктовый	200/150	1	0,2	20	86	СПб 2008	6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,13	10,1	48	СПб 2008	10
день			54,7	49,63	221,2	1563		

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2 02.10.2020 г								
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200/220	6,1	9,5	39,5	268	СПб 2008	27
	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	115	СПб 2008	5
	Чай с сахаром	200/150	0,1		12	48	СПб 2008	25
Обед	Салат из моркови с чесноком	60/45	0,7	5,05	3,2	56	Уршп 2004	82
	Суп картофельный с макаронами	250/200	3,2	3,1	22,5	137,4	СПб 2008	26
	Гуляш	80/100	15	17	8,5	243	СПб 2008	
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	6,7	7,9	30,6	221	СПб 2008	78
	Кисель из концентрата	200/150			30	129	Уршп 2004	74
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	СПб 2008	10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
Уплотненный полдник	Салат "Винегрет"	100	1,4	4,1	7	72	СПб 2008	21
	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	62	СПб 2008	46
	Печенье	30	5,6	4,4	38,4	217,2	СПб 2008	16
	Какао с молоком	200	2,8	2,5	24	129	СПб 2008	41
Итого за второй день			52,7	62,65	256,1	1833,6		

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша гречневая вязкая	250/200	9,7	7,6	32	235	СПб 2008	19
	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	115	СПб 2008	5
	Какао с молоком	200/150	2,8	2,5	24	129	СПб 2008	41
Обед	Салат "Свеколка"	60	1,08	1,92	11	65	СПб 2008	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/200	2,2	2,6	11	85	СПб 2008	18
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,4	3,5	5,5	96	СПб 2008	38
	Пюре картофельное	150/120	3,2	4,4	22	145	СПб 2008	48
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	СПб 2008	10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
	Компот из смеси сухофруктов	200/150	0	0	14,6	59	СПб 2008	12
	Суп молочный с макаронами	250/200	6,5	9	24,5	205	СПб 2008	39
Уплотненный полдник	Вафли	50	1,4	1,7	39	177	СПб 2008	63
	Чай с сахаром	200/150	0,1		12	48	СПб 2008	25
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,13	10,1	48	СПб 2008	10
Итого за второй день			45,18	37,95	245,8	1543		

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	200/180	6,1	9,5	40	268	СПб 2008	68
	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	115	СПб 2008	5
	Какао с молоком	200/150	2,8	2,5	24	129	СПб 2008	41
Обед	Салат "Витаминный"	60/45	1,1	2,5	5,3	49	СПб 2008	31
	Рассольник ленинградский	200/150	5,4	14,4	26,7	148	Мог 2011	86
	Рагу из птицы	200/150	12	15	19	260	СПб 2008	24
	Кисель из концентрата	200/150			30	129	Уршп 2004	74
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	СПб 2008	10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
Уплотненный полдник	Салат "Степной"	100	1,4	4,1	7,9	76	СПб 2008	9
	Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	62	СПб 2008	46
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,13	10,1	48	СПб 2008	10
	Сок фруктовый	200/150	1	0,2	20	86	СПб 2008	6
	Печенье	30	5,6	4,4	38,4	217	СПб 2008	16
день			48,1	61,83	261,8	1723		

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200/180	7,3	7,5	36	240	СПб 2008	14
	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	115	СПб 2008	5
	Чай с сахаром	200/150	0,1		12	48	СПб 2008	25
Обед	Салат из картофеля с огурцами.	60	0,9	6,9	5,8	89	Урип 2004	22
	Суп картофельный с бобовыми	250/200	5,5	5,3	16,3	165	Мог 2011	69
	Шницель натуральный рубленый	70	17	17,5	10,2	264	СПб 2008	11
	Макаронные изделия отварные	150	4,5	4,4	29,1	195	СПб 2008	2
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	95	СПб 2008	10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	41	СПб 2008	29
	Компот из смеси сухофруктов	200/150	0	0	14,6	59	СПб 2008	12
	Омлет натуральный	110	10	8,9	7,8	237	Урип 2004	32
Уплотненный полдник	Банан	100	1,3	0,4	18	82	СПб 2008	52
	Конфеты шоколадные	30	1,9	10,4	16,5	163	к/к	76
	Какао с молоком	200/150	2,8	2,5	24	129	СПб 2008	41
день			57,5	68,4	230,4	1922		
Среднее значение за период			52,07	53,45	240,5	1900		