

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Детский сад №9»

А.И. Мешерякова
А.И. Мешерякова

«19» ноября 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:

ТО Управления Роспотребнадзора по СК в
Шпаковском районе

по Ставропольскому краю
«17» января 2013 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ВСЕЗЕНОННОЕ МЕНЮ

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №9»

для организации питания воспитанников от 3 до 7 лет

меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания.

Главный технолог МКУ Центр
по техобслуживанию

Н.В. Котова

Н.В. Котова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы			
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200			5.7041	3.3414	39.4749	208.826	1.3	181/2005
	крупа манная		29.5	29.5	3.0385	0.295	20	96.76	0	
	молоко		95.2	95.2	2.6656	3.0464	4	55.216	1.3	
	вода		71.4	71.4	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		0.3	0.3	0	0	0	0	0	
	сахар		15	15	0	0	15	56.85	0	
	Бутерброд с маслом	40			2.62	5.8	16.69	131.4	0	№1/2009
	масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0.32	4.9	1.79	58.2	0	
	хлеб пшеничный		30	30	2.3	0.9	14.9	78.6	0	r/n
	Кофейный напиток	200			3.55	3.38	24.9	139	1.3	379/2005
	кофейный напиток		5	5	0.75	0.18	0.35	14.3	0	
	сахар-песок		20	20	0	0	20	19.5	0	
	молоко		100	100	2.8	3.2	4.55	105.2	1.3	
	вода		120	120	0	0	0	0	0	
2-й завтрак	Компот из свежих плодов	180			0	0	21.5	87.8	1.5	372/2014
	яблоко		41	36	0	0	10.75	43.9	1.5	
	сахар-песок		18	18	0	0	10.75	43.9	0	
	лимонная кислота		0.18	0.18	0	0	0	0	0	
	вода		155	155	0	0	0	0	0	
	Итого за завтрак				11.8741	12.5214	102.5649	567.026	4.1	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200			1.6	4.689	8.895	92.07	16.217	82/2005
	картофель		31.3	23.3	0.5	0	2.4	11.47	3.4	
	капуста белокачанная свежая		17.3	4	0.072	0	0.2	5.382	6.525	
	лук репчатый		10	8	0.112	0	2.205	0.76	1	
	морковь		13.3	10	0.23	0	0.69	3.5	0.665	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3.996	0	35.96	0	
	соль йодированная		1.2	1.2	0	0	0	0	0	
	вода		160	160	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		2	2	0	0	1.3	12.782	0	
	свекла		34	27.3	0.5	0	1.4	11.466	3.4	
	томатная паста		2.7	2.7	0.086	0	0.7	2.75	1.215	
	лавровый лист		0.007	0.007	0	0	0	0	0	
	сметана		4	4	0.1	0.693	0	8	0.012	
	Шницель рыбный натуральный	85			12.532	7.879	6.642	148.13	6.558	258/2014
	минтай		95.2	68	9.542	0.42	0	61.32	0.058	
	лук репчатый		16	13	0.11	0.02	0.66	3.28	0	

[illegible]

Чай с сахаром	180				0.1	0	15	57.7	0	392/2014
чай заварка		0.3	0.3		0.1	0	0	0.8	0	391/2014
вода		150	150		0	0	0	0	0	
сахар-песок		10	10		0	0	15	56.9	0	
Компот из свежих плодов	180				0	0	21.5	87.8	1.5	372/2014
яблоко		41	36		0	0	10.75	43.9	1.5	
сахар-песок		18	18		0	0	10.75	43.9	0	
лимонная кислота		0.18	0.18		0	0	0	0	0	
вода		155	155		0	0	0	0	0	
Итого за завтрак					9.76	13.3375	72.455	438.7525	11.86	
Суп картофельный с бобовыми	200				4.722	4.412	15.994	124.156	9.3	102/2005
картофель		53.4	40		0.8	0.16	6.52	30.8	8	
горох лущеный		16.2	16		3.68	0.256	8.128	50.24	0	
лук репчатый		9.6	8		0.112	0	0.656	0.656	0.8	
морковь		12.6	10		0.13	0	0.69	3.5	0.5	
масло растительное подсолнечное		4	4		0	3.996	0	35.96	0	
соль йодированная		1.2	1.2		0	0	0	0	0	
вода		140	140		0	0	0	0	0	
лавровый лист		0.007	0.007		0	0	0	0	0	
Плов из птицы	225				22.196	27.4365	39.744	500.166	5.04	291/2005
цыпленок-бройлер		144	102		19.074	16.422	0	224.4	0	
масло растительное		10.5	10.5		0	10.4895	0	94.395	0	
лук репчатый		12	10.5		0.147	0	0.861	0.861	1.05	
морковь		15	12		0.156	0	0.828	4.2	0.6	
томатная паста		3	3		0.144	0	0.57	3.06	1.35	
соль йодированная		2	2		0	0	0	0	0	
крупа рисовая		52.5	52.5		2.675	0.525	37.485	173.25	0	
Огурец соленый	30	33	30		0	0	0.51	3.9	1.5	г/л
Компот из смеси сухофруктов	200				0	0	19.98	104	0.24	868/2009
сухофрукты(смесь)		20	50		0	0	0	28.2	0.24	
сахар-песок		20	20		0	0	19.98	75.8	0	
вода		200	200		0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20			1.32	0.2	0	36.2	0	г/л
Хлеб пшеничный йодированный	40	40			3.06	1.2	19.87	104.8	0	г/л
Итого за обед					31.298	34.4485	96.098	873.222	16.08	
Крендель сахарный	80				5.9644	10.272	31.9362	247.004	0.2314	415/2005
мука пшеничная		44.8	44.8		3.46	0.3696	18.2125	101.224	0	
сахар		17.6	17.6		0	0	13.5781	62.704	0	
масло сливочное		11.2	11.2		0.0896	8.12	0.1456	74.032	0	
яйцо куриное		6	6		0.762	0.69	0	5.448	0	
соль		0.3	0.3		0	0	0	0	0	
дрожжи		1.3	1.3		0	0	0	0	0	
вода		16	16		16	0	0	0	0	

полдник

Итого за 2 день 3 ДЕНЬ ЗАВТРАК	масло растительное			0.4	0.4	0	0.3996	0	3.596	0		
	Молоко кипяченное	200	211	200	5.6	6.4		5.1	116		2	385/2005
	Итого за полдник											
						9.4244	10.6416	45.5143	309.708	0.2314		
						50.4824	58.4276	214.0673	1621.6825	28.1714		
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200				7.28	5.644	40.507	240.1	1.235	173/2005	
	молоко		42	42		4.62	2.604	21.042	128.1	0		
	вода		95	95		2.66	3.04	4.465	55.1	1.235		
	сахар-песок		57	57		0	0	0	0	0		
	соль йодированная		15	15		0	0	15	56.9	0		
2-й завтрак	Бутерброд с маслом	40				0.3	0.3	0	0	0		
	масло сливочное "Крестьянское"					2.62	5.8	16.69	131.4	0	№1/2009	
	хлеб пшеничный		10	10		0.32	4.9	1.79	58.2	0		
	Чай с лимоном	200				2.3	0.9	14.9	78.6	0	r/n	
	чай-заварка					0.1	0	15.2	60.1	2.1	393/2014	
	сахар-песок		0.5	0.5		0.1	0	0	0.8	0		
	лимон свежий		15	15		0	0	15.2	0.48	0		
	вода		8	7		0.1	0	0	58.82	2.1		
			150	150		0	0	0	0	0		
	Компот из свежих плодов	180				0	0	21.5	87.8	1.5	372/2014	
ОБЕД	яблоко		41	36		0	0	10.75	43.9	1.5		
	сахар-песок		18	18		0	0	10.75	43.9	0		
	лимонная кислота		0.18	0.18		0	0	0	0	0		
	вода		155	155		0	0	0	0	0		
	Итого за завтрак					7.38	5.644	77.207	388	4.835		
	Суп картофельный с крупой	200				1.6	2.19	11.7	72.6	6.7	80/2014	
	крупа рисовая или пшено		4	4		0	0	0	9.5	0		
	картофель		80	60		0.8	0.16	7.52	33.7	5.2		
	морковь		10	8		0.104	0	1.2	2.8	0.5		
	лук репчатый		10	8		0.696	0	2.98	5.6	1		
	масло растительное подсолнечное		2	2		0	2.03	0	21	0		
	соль йодированная		0.2	0.2		0	0	0	0	0		
	вода или бульон		140	140		0	0	0	0	0		
	Тефтели с соусом красным основным	80				13.2	17.25	13.36	255.11	3.6	619/2009	
	говядина(котлетное мясо)		69.3	51		11.4	8.09	0	110	0		
	вода		8	8		0	0	0	0	0		
	крупа рисовая		6.7	6.7		0.5	0.06	4.7	21.8	0		
	лук репчатый		28	24		0.33	0.05	1.9	9.8	2.4		
	масло растительное подсолнечное		10.7	10.7		0	8	0	71.8	0		
	мука пшеничная		5.3	5.3		0.5	0.05	3.6	17.7	0		
	соль		0.7	0.7		0	0	0	0	0		
	Соус красный основной	67				0.63	1.34	4.23	32.16	1.6	759/2009	
	вода		67	67		0	0	0	0	0		

масло растительное подсолнечное		1.3	1.3	0	1.34	0	12	0	
мука пшеничная в/с		3.4	3.4	0.4	0	2	10.4	0	
томатная паста		2.7	2.7	0.1	0	0.7	4	1	
морковь		6.7	5.4	0.07	0	0.4	2.4	0.4	
лук репчатый		1.6	1.3	0.06	0	1	0.65	0.2	
сахар-песок		1	1	0	0	0.13	2.71	0	
соль		0.7	0.7	0	0	0	0	0	
лавровый лист		0.03	0.03	0	0	0	0	0	
Каша пшеничная рассыпчатая	150			3	5.4	15	124.5	24.99	139/2005
крупа пшеничная		60	60	0	0	0	0	0	
масло сливочное		6	6	0	0	0	0	0	
Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	0.24	868/2009
сухофрукты(смесь)		20	50	0	0	0	28.2	0.24	
сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0	
вода		200	200	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20		1.32	0.2	0	36.2	0	г/н
Хлеб пшеничный йодированный	40	40		3.06	1.2	19.87	104.8	0	г/н
Итого за обед				22.81	27.58	84.14	729.37	37.13	
Яйцо вареное	1	1	40	5.1	4.6	0.3	63	0	209/2005
Икра кабачковая	50	53	50	0.80	4.45	3.85	59.5	3.5	г/н
Хлеб пшеничный йодированный	20	20		1.54	0.6	9.96	52.4	0	г/н
Чай с сахаром	180			0.1	0	15	57.7	0	392/2014
чай заварка		0.3	0.3	0.1	0	0	0.8	0	391/2014
вода		150	150	0	0	0	0	0	
сахар-песок		10	10	0	0	15	56.9	0	
Итого за полдник				7.54	9.65	29.11	232.6	3.5	
				37.73	42.874	190.457	1349.97	45.465	
Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200			5.6	3.3	39.4	208.8	1.2	182/2005
крупа пшеничная		40	40	4.5069	0.6516	38.553	178.104	1.2	
молоко		96	96	2.6656	3.0464	4.4744	55.216	0	
вода		64	64	0	0	0	0	0	
сахар		15.2	15.2	0	0	14.8	57.4	0	
соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
Бутерброд с маслом	40			2.62	5.8	16.69	131.4	0	№1/2009
масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0.32	4.9	1.79	58.2	0	
хлеб пшеничный		30	30	2.3	0.9	14.9	78.6	0	г/н
Чай с сахаром	180			0.1	0	15	57.7	0	392/2014
чай заварка		0.3	0.3	0.1	0	0	0.8	0	391/2014
вода		150	150	0	0	0	0	0	
сахар-песок		10	10	0	0	15	56.9	0	

ПОЛДНИК

Итого за 3 день
4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

Расположник ленинградский со сметаной	200						1.99	4.89	14.16	110.34	13.71	96/2005
картофель		80	60				1.3	0.64	7.56	31.2	12	
крупа (перловая или пшеничная)		4	4				0.3	0.04	5.24	12.9	0	
морковь		10	8				0.07	0.01	0.7	3.5	0.5	
лук репчатый		4.8	4				0.06	0.09	0.4	1.9	0.5	
огурцы соленные		13.3	12				0.05	0.01	0.12	1.7	0.7	
масло растительное		4	4				0	3.5	0	43.24	0	
соль		1.3	1.3				0	0	0	0	0	
вода		150	150				0	0	0	0	0	
сметана		4	4				0.21	0.6	0.14	15.9	0.01	
Рыба, тушеная в томате с овощами	120						12.5276	6.6636	5.866	134.42	4.42	229/2005
минтай или хек		147.6	74.4				11.8296	0.6696	0	53.568	0	
вода		22.8	22.8				0	0	0	0	0	
морковь		32.4	25.2				0.3276	0	1.7388	8.82	1.26	
лук репчатый		14.4	11				0.14	0	0.82	4.1	1	
томатная паста		4.8	4.8				0.2304	0	0.912	4.896	2.16	
масло растительное подсолнечное		6	6				0	5.994	0	53.94	0	
сахар песок		2.4	2.4				0	0	2.4	9.1	0	
соль йодированная		1.7	1.7				0	0	0	0	0	
лавровый лист		0.01	0.01				0	0	0	0	0	
Пюре картофельное	110						1.272	1.988	7.3155	52.17	8.2145	312/2005
картофель		125.4	94				0.872	0	6.4155	33.17	8.2145	
масло сливочное		3.9	3.6				10	1.688	0	13	0	
соль йодированная		0.5	0.5				0	0	0	0	0	
молоко		17.4	16.5				0.4	0.3	0.9	6	0	
Компот из смеси сухофруктов	200						0	0	19.98	104	0.24	868/2009
сухофрукты(смесь)		20	50				0	0	0	28.2	0.24	
сахар-песок		20	20				0	0	19.98	75.8	0	
вода		200	200				0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20					1.32	0.2	0	36.2	0	г/н
Хлеб пшеничный йодированный	40	40					3.06	1.2	19.87	104.8	0	г/н
Итого за обед							20.1696	14.9416	67.1915	541.93	26.5845	
Оладьи с повидлом или джемом	100						7	6.23	42.42	253.8	0.36	449/2014
Тесто для оладий			108.5									448/204
мука пшеничная в/с		52.2	52.2				5.46	0.006	36	183.2	0	
яйцо куриное столовое, гр		2.6	2.6				1.54	1.3	0	5.1	0	
вода		52.2	52.2				0	0	0	0	0	
дрожжи пекарские сухие		0.4	0.4				0	0	0	0	0	
сахар-песок		1.8	1.8				0	0	1.8	6.8	0	
соль йодированная		1	1				0	0	0	0	0	
масло растительное для жарки		4.6	4.6				0	4.924	0	37.5	0	
повидло или джем		7.7	7.7				0	0	4.62	21.2	0.36	
Отвар шиповника	200						0.51	0.21	22.17	99.45	160	129/2007
плоды шиповника сушеные		16	16				0.51	0.21	10.957	45.44	160	

Медя пшеничная		5	5	0.8	0	5.2	25.02	0	
вода при отвар		50.3	50.3	0	0	0	0	0	
томатная паста		2.7	2.7	0.19	0	0.76	4.1	1.8	
соль йодированная		0.7	0.7	0	0	0	0	0	
Компот из смеси сухофруктов	200			0	0	19.98	104	0.24	868/2009
сухофрукты(ябл.)		20	50	0	0	0	28.2	0.24	
сахар-песок		20	20	0	0	19.98	75.8	0	
вода		200	200	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20		1.32	0.2	0	36.2	0	г/л
Хлеб пшеничный йодированный	40	40		3.06	1.2	19.87	104.8	0	г/л
Итого за обед				26.9857	32.233	68.0435	743.55	36.7174	
Ябло варенье	1	1	40	5.1	4.6	0.3	63	0	209/2005
Медя кабачковая	50	53	50	0.80	4.45	3.85	59.5	3.5	г/л
Хлеб пшеничный йодированный	20	20		1.54	0.6	9.96	52.4	0	г/л
Чай с сахаром	180			0.1	0	15	57.7	0	392/2014
чай заварка		0.3	0.3	0.1	0	0	0.8	0	391/2014
вода		150	150	0	0	0	0	0	
сахар-песок		10	10	0	0	15	56.9	0	
Итого за полдник				5.2	4.6	15.3	120.7	0	
				40.8957	47.033	145.4819	1244.07	40.8998	
Каша жидкая молочная рисовая	200			2.17	3.98	27.45	154	0	182/2005
крупа рисовая		28.2	28.2	1.15	0.4	23	102.6	0	
молоко		91	91	1.02	1	3	35.1	0	
вода		68.2	68.2	0	0	0	0	0	
сахар-песок		14.5	14.5	0	0	1	41.5	0	
соль йодированная		1.4	1.4	0	0	0	0	0	
масло сливочное		9	9	0.35	2.58	0	26	0	
Бутерброд с маслом	40			2.62	5.8	16.69	131.4	0	№1/2009
масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0.32	4.9	1.79	58.2	0	
хлеб пшеничный		30	30	2.3	0.9	14.9	78.6	0	г/л
Кофейный напиток	200			3.55	3.38	24.9	139	1.3	379/2005
кофейный напиток		5	5	0.75	0.18	0.35	14.3	0	
сахар-песок		20	20	0	0	20	19.5	0	
молоко		100	100	2.8	3.2	4.55	105.2	1.3	
вода		120	120	0	0	0	0	0	
Компот из свежих плодов	180			0	0	21.5	87.8	1.5	372/2014
яблоко		41	36	0	0	10.75	43.9	1.5	
сахар-песок		18	18	0	0	10.75	43.9	0	
лимонная кислота		0.18	0.18	0	0	0	0	0	
вода		155	155	0	0	0	0	0	

ПОЛДНИК

Всего за 7 дней
в день
ЗАВТРАК

2-й завтрак

лук репчатый			10	8		0.122	0	0.656	0.656	0.015	
томатная паста			1.3	1.3		0.0624	0	0.247	1.326	0.228	
масло растительное подсолнечное			4	4		0	3.996	0	35.96	0	
соль йодированная			1.3	1.3		0	0	0	0	0	
вода			160	160		0	0	0	0	0	
сметана			4	4		0.1	0.6	0	8	0.012	
пюре из лука			0.007	0.007		0	0	0	0	0	
Колбаса рубленая из бройлер-цыплят	80					11.052	21.602	9.5097	277.759	1.02	295/2005
бройлер цыпленок			124	51		4.9	4.2	0	57.8	0.22	
яйцо куриное			11.6	11.6		0.09	0.4	9.4097	5.2	0	
вода			19.2	19.2		0	0	0	0	0	
сметана			7.3	7.3		2.15	0	0.1	77	0	
внутренний жир			3	3		3.2	6.45	0	87.8	0.8	
соль йодированная			1.9	1.9		0	0	0	0	0	
масло растительное			4.4	4.4		0	4.6	0	40.9	0	
масло сливочное			7.5	7.5		0	5.952	0	9.059	0	
Горюх отварной с луком и томатом	150					14.4	6.4	33	250.8	3.95	308/2005
горюх			61	60.5		1.89	2.3	31.074	166.26	0	
томатная паста			6	6		0.3072	0	1.216	6.528	2.88	
лук репчатый			15	12.6		0.1	0.01	0.61	3.01	1.07	
масло сливочное			7.5	7.5		0.1	4.09	0.1	75	0	
Компот из смеси сухофруктов	200					0	0	19.98	104	0.24	868/2009
сухофрукты(смесь)			20	50		0	0	0	28.2	0.24	
сахар песок			20	20		0	0	19.98	75.8	0	
вода			200	200		0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный йодированный	40		40			3.06	1.2	19.87	104.8	0	г/н
Хлеб ржаной	20		20			1.32	0.2	0	36.2	0	г/н
Итого за обед						31.456	34.122	70.7267	752.435	5.57	
Булочка в ассортименте	100					7.9	9.4	55.5	339	0	г/н
Чай с сахаром	180					0.1	0	15	57.7	0	392/2014
чай заварка			0.3	0.3		0.1	0	0	0.8	0	391/2014
вода			150	150		0	0	0	0	0	
сахар-песок			10	10		0	0	15	56.9	0	
Итого за полдник						8	8	70.5	396.7	0	
Всего за 10 дней						48.8008	49.6792	236.0599	1618.903	11.7108	
Итого за 10 дней						354.9498	392.818	2177.0299	12852.4345	562.751	
Среднее значение за 1 день						35.49498	39.2818	217.70299	1285.24345	56.2751	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности						3.06	3.09	14.5		461.0004	

ПОЛДНИК

Всего за 10 дней

Итого за 10 дней

Среднее значение за 1 день

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности

по санпин				73	69	275	1963	46.10004
% выполнения				48.62326027	56.9302	79.1647236	65.47343097	