

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МКДОУ ДС
с.Преображенка Катангского района
Иркутской области
Пискун О.Ф. Пискун
« 28 » августа 2018 г.

**Примерное 10-дневное меню
МКДОУ ДС с.Преображенка на 2018-2019 гг.
С 9-ти часовым пребыванием детей
С 1 года до 7 лет**

№ тех карт	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическа я ценность к/кал
День 1-й						
281	Завтрак: Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200/5	7,16	8,98	28,83	227,19
104	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,67	9,51	9,88	151,73
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
	Всего на завтрак	450	16,44	18,44	64,66	497,21
172	Обед: Суп с макаронными изделиями	200	0,24	4,02	1,19	41,95
414	Птица отварная	70	11,33	8,50	0,00	131,6
255	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,94	8,14	49,73	298,98
399	Тефтели из говядины паровые	20	2,58	2,27	1,64	37,34
8	Салат из моркови и яблок	20	0,18	2,04	1,43	25,07
534	Напиток клюквенный	200	0,11	0,03	21,07	84,99
122	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,0
	Всего на обед	810	26,98	25,80	124,26	854,93
551	Полдник: Оладьи с джемом	165	12,15	12,68	66,97	430,76
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12
	Всего на полдник	365	13,60	13,93	84,41	517,88
	Общее количество за день		57,02	58,67	273,33	1870,02
День 2-ой						
278	Завтрак: Каша манная молочная жидкая с изюмом	200/5	6,41	11,29	44,29	309,02
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56
107	Бутерброд с маслом	20/20	1,62	16,66	10,00	196,42
	Всего на завтрак	445	10,82	27,99	74,09	596,00
158	Обед: Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41
184	Фрикаделька мясная для супа	100	20,02	15,89	0,85	230,01
132	Макаронные изделия отварные	200	7,37	8,31	45,12	293,88
405	Сосиски отварные	40	3,31	3,10	2,62	51,15
4	Салат из белокочанной капусты с	20	0,32	2,02	1,92	27,37

	МОРКОВЬЮ					
--	----------	--	--	--	--	--

123	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,40	111,84
	Всего на обед	810	36,71	33,49	102,56	881,66
600	Полдник: Полоска песочная с повидлом	50	2,30	9,34	27,33	202,59
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	Всего на полдник	250	7,89	15,72	37,41	322,71
	Общее количество за день		55,42	77,20	214,06	1800,37
	День 3-ий					
275	Завтрак: Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50
125	Батон нарезной	50/5	3,75	1,45	25,70	101,0
	Всего на завтрак	455	9,08	12,77	63,64	378,77
142	Обед: Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,11	8,99	81,25
368	Мясо отварное	50	13,61	9,72	-	138,75
252	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,94	10,46	9,84	343,66
422	Котлеты припущенные	35	4,44	5,22	3,15	77,40
16	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,05	1,14	51,32
124	Хлеб столовый	50	3,30	0,60	21,50	101,0
532	Сок яблочный	100	0,25	0,05	5,05	23,0
	Всего на обед	685	31,32	35,21	49,67	816,38
602	Полдник: Вафли	50	1,40	1,65	38,65	177
504	Чай-заварка	200	-	-	0,27	1,08
531	Йогурт	100	5,0	3,20	8,50	87,0
	Всего на полдник	350	6,40	4,87	47,42	265,8
	Общее количество за день		46,80	52,83	160,73	1460,95
	День 4-ий					
180	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,13
604	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
504	Чай-заварка	200			0,27	1,08
	Всего на завтрак	450	9,46	10,15	54,72	352,71
148	Обед: Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,21	97,87
188	Картофель отварной	100	1,84	4,78	10,95	86,36
354	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15
122	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235
517	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52
	Всего на обед	740	25,82	17,06	105,39	682,90
329	Полдник: Пудинг твороженный запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,89
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12
	Всего на полдник	350	22,34	14,92	49,51	394,01
	Общее количество за день		57,62	42,13	209,62	1429,62
	День 5-ий					
310	Завтрак: Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0

511	Какао с молоком сгущенным	200	2,25	2,16	22,43	118,96
105	Бутерброд с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14
	Всего на завтрак	275	12,36	14,92	30,15	305,10
154	Обед: Щи из свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12
391	Котлета	50	8,96	8,44	7,15	140,33
257	Каша перловая рассыпчатая	200	6,11	8,98	41,95	278,89
129	Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	39,0
123	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0
528	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0,26	40,15	165,40
	Всего на обед	750	20,77	24,56	113,97	768,74
578	Полдник: Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	Всего на полдник	260	10,14	14,42	48,17	363,05
	Общее количество за день		43,27	53,90	192,29	1436,89
	День 6-ой					
270	Завтрак: Каша ячневая вязкая	200	5,20	10,47	38,27	271,26
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50
108	Бутерброд с маслом	30	1,22	12,50	7,50	147,32
	Всего на завтрак	430	6,48	22,98	61,02	481,08
168	Обед: Суп с рыбными консервами	200	7,73	4,39	10,21	114,06
416	Плов из отварной птицы	210	13,16	13,12	36,43	311,65
60	Салат из свеклы отварной	50	0,85	2,54	4,65	45,27
122	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,0
523	Компот из свежих яблок	200	0,25	0,21	25,35	104,30
	Всего на обед	760	29,59	21,06	125,84	810,28
335	Полдник: Вареники ленивые	210	29,66	22,65	29,94	444,69
505	Чай с медом	200	-	-	15,04	60,12
	Всего на полдник	410	29,66	22,65	44,98	504,81
	Общее количество за день		65,73	66,69	231,84	1796,17
	День 7-ой					
273	Завтрак: Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,50	37,17	298,94
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12
109	Бутерброд с джемом	30	0,84	2,14	16,31	87,91
	Всего на завтрак	430	11,01	15,89	70,92	473,97
149	Обед: Солянка сборная мясная	200	7,65	13,18	2,92	160,95
250	Голубцы овощные	200	5,55	9,18	13,24	106,34
418	Суфле из кур	75	9,14	8,53	10,87	125,69
533	Напиток из шиповника	200	0,68	-	23,05	94,90
124	Хлеб столовый	50	3,30	0,60	21,50	101,0
	Всего на обед	725	26,32	31,49	71,58	588,88
305	Полдник: Биточки манные	200	8,84	5,71	52,97	298,62
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50
	Всего на полдник	400	8,90	5,72	68,22	361,12

	Общее количество за день		46,23	53,10	210,72	1423,97
	День 8-ой					
283	Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	9,03	32,49	236,20
515	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	0,02	17,35	75,18
125	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,0
	Всего на завтрак	450	10,69	10,50	75,54	442,38
171	Обед: Суп-лапша домашняя	200	2,23	4,66	11,15	95,32
420	Фрикадельки из кур	75	10,25	9,80	6,21	161,58
217	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,83	8,74	13,48	169,33
357	Котлета рыбная любительская	50	6,24	1,55	3,01	51,01
20	Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,53	5,05	1,80	55,85
123	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,66
	Всего на обед	775	26,81	30,58	80,19	734,75
543	Полдник: Блинчики с вареньем	165	12,01	10,20	56,98	367,76
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12
	Всего на полдник	365	13,46	11,45	74,42	454,88
	Общее количество за день		50,98	52,53	230,15	1632,01
	День 9-ый					
263	Завтрак: Каша гречневая вязкая	200	9,15	12,65	32,89	285,31
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,29	2,67	26,11	138,36
95	Бутерброд с вареными колбасами	25	0,19	4,28	4,93	68,62
	Всего на завтрак	425	11,63	19,60	63,93	492,29
163	Обед: Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	1,81	2,33	9,87	82,56
408	Печенье по-строгановски	55	7,31	6,69	2,70	100,29
433	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7,37	8,90	35,13	264,49
57	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,29	30,75
532	Сок абрикосовый	100	1,10	0,10	12,60	56,0
	Всего на обед	575	18,01	20,57	61,59	534,09
331	Полдник: Сырники из творога запеченные	150	26,19	14,75	32,94	345,26
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	61,50
	Всего на полдник	350	26,25	14,76	48,19	406,76
	Общее количество за день		55,89	54,93	173,71	1433,14
	День 10-ый					
312	Завтрак: Омлет с зеленым горошком	75	4,93	5,78	2,61	82,18
510	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	148,17
107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10,0	196,42
	Всего на завтрак	315	10,26	26,27	37,10	426,77
153	Обед: Щи из квашеной капусты с	200	1,16	3,97	4,39	62,16

	картофелем					
414	Птица отварная	70	11,33	8,50	-	131,6
379	Жаркое по – домашнему	220	22,25	22,82	17,17	363,06
69	Салат из свеклы с чесноком	50	0,67	5,05	3,59	63,09
122	Хлеб пшеничный	100	-	0,80	49,20	235,0
518	Кисель из варенья	200	0,12	-	38,71	155,32
	Всего на обед	870	35,53	41,14	113,06	1010,23
556	Полдник: Пирожки, печенье из сдобного теста с повидлом	60	3,29	3,81	28,72	187,32
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	Всего на полдник	260	8,88	10,19	38,80	307,44
	Общее количество за день		54,67	77,60	188,96	1744,44

При составлении меню был использован «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и оздоровительных учреждений». Составитель: профессор Перевалов А.Я. Пермь 2012 год.

