Лето – Осень

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7306E1DD7FB52877BA4AEB498B49B5EBBA776582
Владелец: Губанова Светлана Викторовна
Действителен: с 22.12.2021 до 22.03.2023

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
« Детский сад № 4»
_____ С.В. Губанова

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста

С 12- часовым пребыванием в детском саду

(возраст с 1,6 до 3-х лет)

2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	№ Рецептуры
День 1			
Завтрак :	Каша рисовая молочная жидкая	160	№283,2012
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2 -й вариант)	180	№503,2013
	Масло сливочное	4	№119,2012
	Батон нарезной	20	№125,2012
Суммарный объем:		364	
	Плоды свежие	70	№126,2012
10 часов	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
Суммарный объем:		170	
Обед:	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	40	№17,2012
	Суп крестьянский с крупой	150	№169,2012
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	№349,2012
	Макаронные изделия отварные	90	№432,2012
	Компот из смеси сухофруктов	140	№522,2012
	Хлеб пшеничный	15	№122,2012
	Сметана	6	№491,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2013
Суммарный объем:		531	
Полдник:	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряж	200	№530,2012
	Вафля	15	№602,2012
Суммарный объем:		215	
Ужин:	Биточки или котлеты манные	130	№335,2012
	Молоко сгущенное	40	№493,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Чай с молоком (2-й вариант)	200	№507,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
Суммарный объем:		400	

День 2			
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	160	№279,2012
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	№514,2012
	Батон нарезной	20	№125,2012
	Сыр твердый порциями	10	№114,2012
Суммарный объем:		360	
	Плоды свежие	75	№126,2012
10 часов	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
Суммарный объем:		175	
Обед:	Овощи натуральные (Помидоры)	40	№120,2012
	Суп картофельный с клецками	150	№160,2012
	Жаркое по-домашнему	180	№379,2012
	Компот из плодов или ягод свежих	150	№521,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
Суммарный объем:		550	
Полдник:	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка	200	№530,2012
	Булка домашняя	25	№578,2012
Суммарный объем:		225	
Ужин:	Рагу из овощей с кабачками	130	№211,2012
	Чай с лимоном (2 -й вариант)	200	№505,2013
	Мясо отварное	40	№368,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
Суммарный объем:		400	
День 3			
Завтрак:	Салат из моркови и яблок	50	№8,2012
	Омлет натуральный	100	№311,2012

	Какао с молоком (1- й вариант)	165	№508,2012
	Масло сливочное	2	№490,2012
	Батон нарезной	20	№125,2012
Суммарный объем:		337	
	Плоды свежие	90	№126,2012
10 часов	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
Суммарный объем:		190	
Обед:	Салат из свежих помидоров с перцем	40	№20,2012
	Суп- пюре из разных овощей	150	№,2012176
	Фрикадельки рыбные	60	№358,2012
	Картофельное пюре	110	№441,2012
	Гренки из пшеничного хлеба	20	№185,2012
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	140	№517,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
Суммарный объем:		550	
Полдник:	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряж	200	№530,2012
	Пряники	20	№603,2012
Суммарный объем:		220	
Ужин:	Голубцы ленивые	130	№382,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й в	180	№503,2013
	Картофель отварной	100	№188,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
Суммарный объем:		440	
День 4			
Завтрак:	Каша "Дружба"	160	№275,2012
	Кофейный напиток с молоком (2- й вариант)	200	№515,2012
	Батон нарезной	20	№125,2012

	Сыр твердый порциями	10	№114,2012
Суммарный объем:		390	
	Плоды свежие	90	№126,2012
10 часов	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
Суммарный объем:		190	
Обед:	Овощи натуральные (Огурцы)	40	№120,2012
	Борщ с капустой и картофелем	150	№142,2012
	Сметана	6	№491,2012
	Капуста, тушенная с морковью в молоке	120	№436,2012
	Компот из смеси сухофруктов	150	№522,2012
	Котлеты, биточки, шницели	60	№391,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
Суммарный объем:		556	
Полдник:	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряж	200	№530,2012
	Фарш из зеленого лука с яйцом	20.8	№605,2012
	Пирожки, печенные из сдобного теста с фаршем	50	№557,2012
Суммарный объем:		250	
Ужин:	Пудинг творожный запеченный	90	№329,2012
	Соус молочный сладкий	50	№452,2012
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	№504,2013
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
Суммарный объем:		370	
День 5			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	№180,2012
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	№514,2012
	Батон нарезной	20	№125,2012

	Масло сливочное	4	№119,2012
Суммарный объем:		404	
	Плоды свежие	65	№126,2012
10 часов	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
Суммарный объем:		165	
Обед:	Салат- коктейль овощной	50	№47,2012
	Щи из свежей капусты	150	№156,2012
	Сметана	6	№491,2012
	Рагу из птицы	170	№417,2012
	Компот из плодов или ягод свежих	150	№521,2012
	Хлеб пшеничный	10	№ 122,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
Суммарный объем:		556	
Полдник:	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряж	200	№530,2012
	Пирожки, печеные из сдобного теста с фаршем	40	№557,2012
	Фарш из свежей капусты (1-й	16.6	№606,2012
Суммарный объем:		240	
Ужин:	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	№129,2012
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	№354,2012
	Рис припущенный	90	№425,2012
	Чай с лимоном (2 -й вариант)	200	№505,2013
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
Суммарный объем:		410	
День 6			
Завтрак:	Каша овсянная жидкая	190	№281,2012
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2 -й вариант)	200	№503,2013
	Батон нарезной	20	№125,2012
	Масло сливочное	4	№490,2012
Суммарный объем:		414	

10 часов	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
	Плоды свежие	110	№126,2012
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	50	№69,2012
	Рассольник домашний	150	№146,2012
	Оладьи из печени по - кунцевски	70	№409,2012
	Картофельное пюре	110	№441,2012
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	140	№517,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
Суммарный объем:		480	
Полдник:	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряж	200	№530,2012
	Пряники	15	№603,2012
Суммарный объем:		215	
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	150	№324,2012
	Молоко сгущенное	30	№493,2012
	Чай с молоком (2-й вариант)	200	№507,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
Суммарный объем:		410	
День 7			
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	160	№263,2012
	Какао с молоком (1 -й вариант)	180	№508,2012
	Батон нарезной	20	№125,2012
	Сыр твердый порциями	10	№114,2012
Суммарный объем:		370	
10 часов	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
	Плоды свежие	135	№126,2012
Суммарный объем:		235	
Обед:	Салат "Летний"	50	№31,2012
	Свекольник	150	№145,2012
	Сметана	6	№491,2012
	Говядина, тушенная с капустой	170	№376,2012

	Компот из смеси сухофруктов	150	№522,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
Суммарный объем:		**556**	
Полдник:	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряж	200	№530,2012
	Ватрушка "Лакомка"	40	№653,2012
Суммарный объем:		**240**	
Ужин:	Макаронные изделия отварные	100	№432,2012
	Овощи натуральные (огурец свежий)	50	№120,2012
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й в	180	№503,2013
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
	Пюре из кур	80	№423,2012
Суммарный объем:		**440**	
День 8			
Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	120	№280,2012
	Кофейный напиток с молоком (2- й вариант)	200	№515,2012
	Батон нарезной	20	№125,2012
	Масло сливочное	4	№119,2012
Суммарный объем:		**344**	
10 часов:	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
	Плоды свежие	50	№126,2012
Суммарный объем:		**150**	
Обед:	Овощи натуральные (помидор)	40	№120,2012
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	140	№158,2012
	Кнели из говядины	70	№389,2012
	Картофель отварной	120	№438,2012
	Компот из плодов или ягод свежих	140	№521,2012
	Хлеб пшеничный	20	№122,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012

Суммарный объем:		550	
Полдник:	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряж	200	№530,2012
	Вафля	10	№602,2012
Суммарный объем:		210	
Ужин:	Икра кабачковая	100	№128,2012
	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	№505,2013
	Фрикадельки рыбные	70	№358,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
Суммарный объем:		400	
День 9			
Завтрак:	Каша ячневая вязкая	160	№270,2012
	Чай с молоком (2-й вариант)	200	№507,2012
	Сыр сычужный твердый порциями	11	№114,2012
	Батон нарезной	20	№125,2012
Суммарный объем:		391	
	Плоды свежие	115	№126,2012
10 часов	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
Суммарный объем:		215	
Обед:	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	50	№53,2012
	Суп картофельный с рыбой	150	№165,2012
	Азу	160	№375,2012
	Гренки из пшеничного хлеба	20	№185,2012
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	140	№517,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
Суммарный объем:		550	
Полдник:	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряж	200	№530,2012
	Шанежка с картофелем	40	№567,2012
Суммарный объем:		240	
Ужин:	Винегрет овощной	200	№90,2012

	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й в	180	№502,2013
	Яйца вареные	20	№310,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
Суммарный объем:		430	
День 10			
Завтрак:	Каша пшенная молочная	140	№282,2012
	Какао с молоком (1 -й вариант)	180	№508,2012
	Батон нарезной	26	№125,2012
	Масло сливочное	4	№490,2012
Суммарный объем:		350	
10 часов	Соки фруктовые, овощные, ягодные	100	№532,2012
	Плоды свежие	90	№126,2012
Суммарный объем:		190	
	Салат "Степной" из различных овощей	50	№33,2012
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150	№156,2012
	Сметана	6	№491,2012
	Запеканка капустная с говядиной	130	№384,2012
	Компот из сухофруктов	150	№522,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
Суммарный объем:		516	
Полдник:	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряж	200	№530,2012
	Печенье	15	№604,2012
Суммарный объем:		215	
Ужин:	Салат из овощей	50	№26,2012
	Рыба (филе) отварная	70	№343,2012
	Картофель отварной в молоке	130	№439,2012
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	№504,2013
	Хлеб ржаной	20	№123,2012
	Хлеб пшеничный	10	№122,2012
Суммарный объем:		460	

Итого среднее значение за период:			
Белки:	**53.25**		
Жиры:	**53.6**		
Углеводы:	**200.9**		
К/кал.:	**1506.29**		
Витамин "С"	**84.93**		

Список литературы:

1 СанПин2.4.1.3049-13

2 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздорокительных учереждений 2012,2013 г.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах):

Возраст детей	**Завтрак**
от 1 года до 3 лет	350-450
от 3 до 7 лет	400-550
	Обед
	450-550
	600-800
	Полдник
	200-250
	250-350
	Ужин
	400-500
	450-600