Утверждаю

Заведующий

МАДОУ – детского сада №180

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Ф.Чунтонова

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018

ПРИКАЗ \_\_\_\_\_\_\_

Сборник технических нормативов для питания детей в

дошкольных организациях

(Методические рекомендации и технические документы)

Екатеринбург, 2011

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда, г. | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным. | 200 | 5 | 5,9 | 26,4 | 175 | 0,5 | 16/4 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 24,5 | 135 | 0,5 | 14/10 |
|  | Батон с маслом | 50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,6 | 181 | 0 | 1/13 |
| 10.00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 10 | 1/0 |
| Обед | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,7 | 3,6 | 11,2 | 81 | 6,2 | 27/2 |
|  | Бигус с мясом | 230 | 5,8 | 4,83 | 7,27 | 85,3 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9.84 | 46,64 | 0 | 7/0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0 | 8/0 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,2 | 8,54 | 33,5 | 50,1 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 150 | 25,3 | 14.4 | 20.1 | 313 | 0,3 | 9/5 |
|  | Молоко сгущённое | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 65,8 | 0 | 17/0 |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 | 0 |  |
|  | Биойогурт | 200 | 4,99 | 3,2 | 8,49 | 76,3 |  |  |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200 | 5,3 | 5,1 | 28,6 | 178 | 0,4 | 5/4 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 181 | 0 | 1/13 |
|  | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 | 4/13 |
| 10.00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 10 | 1/0 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,7 | 1,1 | 12,2 | 63 | 2,4 | 18/2 |
|  | Жаркое по-домашнему с курой | 180 | 6,6 | 7,2 | 10,21 | 129,1 |  |  |
|  | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,3 | 0 | 19,3 | 71 | 50,1 | 4/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9.84 | 46,64 | 0 | 7/0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0 | 8/0 |
| Уплотненный полдник | Суфле рыбное (горбуша) | 60 | 21 | 8,7 | 3,2 | 173,8 |  |  |
|  | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 1,8 | 6,7 | 7,2 | 92 | 3,9 | 32/1 |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 36 | 0,8 | 10/10 |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная со сливочным маслом | 200 | 6,5 | 6 | 32,5 | 206 | 0,4 | 11/4 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 24,5 | 135 | 0,5 | 14/10 |
|  | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 | 4/13 |
| 10.00 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 10 | 1/0 |
| Обед | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,7 | 3,6 | 11,2 | 81 | 6,2 | 27/2 |
|  | Голубец ленивый с мясом и рисом в молочном соусе | 230 | 14,53 | 16,35 | 20,76 | 289,6 |  |  |
|  | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,1 | 0 | 9,49 | 39,13 | 50,1 |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога с морковью | 150 | 20,3 | 17,6 | 20,2 | 319 | 0,9 | 13/5 |
|  | Джем | 20 | 7,3 | 3,2 | 53,1 | 245,2 |  |  |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 |  |  |
|  | Снежок | 200 | 2,6 | 3,2 | 10,9 | 74,7 |  |  |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с лапшой | 200 | 2,2 | 3,0 | 9,29 | 71,7 |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 181 | 0 | 1/13 |
|  | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 | 4/13 |
| 10.00 | Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 2,2 | 5,4 | 12,7 | 100 | 10,8 | 2/2 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 3,1 | 4,1 | 25,6 | 139 | 4,4 | 44/3 |
|  | Мясо куриное отварное с соусом | 100 | 12,1 | 13,3 | 2,5 | 179,5 |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,2 | 8,54 | 33,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9.84 | 46,64 | 0 | 7/0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0 | 8/0 |
| Уплотненный полдник | Рыба в омлете овощная (минтай) | 150 | 12,8 | 6,6 | 2,39 | 138,7 |  |  |
|  | Салат (капуста, кукуруза) | 60 | 1,9 | 6,18 | 15,8 | 124,6 |  |  |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 36 | 0,8 | 10/10 |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 200 | 6 | 5,3 | 33,7 | 195 | 0,4 | 14/4 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 24,5 | 135 | 0,5 | 14/10 |
|  | Батон с маслом | 50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,6 | 181 | 0 | 1/13 |
| 10.00 | Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,49 | 2,54 | 6,01 | 53 | 10,8 | 6/2 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,2 | 22,3 | 135 | 10,7 | 3/3 |
|  | Сосиска | 80 | 10,3 | 21,04 | 1,45 | 239,4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9.84 | 46,64 | 0 | 7/0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0 | 8/0 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0,16 | 0 | 9,09 | 37,5 |  |  |
| Уплотненный полдник | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,3 | 3,9 | 33,8 | 188 | 0,1 | 8/12 |
|  | Салат Винегрет | 60 | 1,4 | 8,9 | 10,9 | 125,8 |  |  |
|  | Сельдь | 30 | 17,1 | 8,5 | 0 | 131,3 |  |  |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 36 | 0,8 | 10/10 |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным. | 200 | 5 | 5,9 | 26,4 | 175 | 0,5 | 16/4 |
|  | Батон с маслом | 50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,6 | 181 | 0 | 1/13 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 181 | 0 | 1/13 |
| 10.00 | Сок |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Бульон куриный яйцо и гренки | 200 | 2,04 | 1,1 | 5,2 | 37,4 |  |  |
|  | Котлета | 80 | 14,1 | 14,5 | 10,1 | 224,9 |  |  |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 94 | 31,3 | 8/3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9.84 | 46,64 | 0 | 7/0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0 | 8/0 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,2 | 0,2 | 8,54 | 33,5 |  |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 150 | 25,3 | 14.4 | 20.1 | 313 | 0,3 | 9/5 |
|  | Молоко сгущённое | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 65,8 | 0 | 17/0 |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 |  |  |
|  | Биойогурт | 200 | 4,99 | 3,2 | 8,49 | 76,3 |  |  |
| 7 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 200 | 6,4 | 7,4 | 29,2 | 202 | 0,4 | 8/4 |
|  | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 | 4/13 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 24,5 | 135 | 0,5 | 14/10 |
| 10.00 | Сок |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Бульон куриный яйцо и гренки | 200 | 2,04 | 1,1 | 5,2 | 37,4 |  |  |
|  | Плов с курой | 200 | 9,6 | 9,4 | 14,8 | 173,1 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9.84 | 46,64 | 0 | 7/0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0 | 8/0 |
|  | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,3 | 0 | 19,3 | 71 | 50,1 | 4/10 |
| Уплотненный полдник | Суфле рыбное (горбуша) | 60 | 21 | 8,7 | 3,2 | 173,8 |  |  |
|  | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 36 | 0,8 | 10/10 |
|  | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 1,8 | 6,7 | 7,2 | 92 | 3,9 | 32/1 |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая со сливочным маслом | 200 | 3,1 | 3,9 | 13,8 | 95,7 |  |  |
|  | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 | 4/13 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 181 | 0 | 1/13 |
| 10.00 | Сок |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми и сметаной | 200 | 4,3 | 4 | 18,6 | 118 | 28,4 | 17/2 |
|  | Гуляш из отарного мяса | 80 | 9,2 | 8,4 | 5,6 | 133,07 |  |  |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,2 | 22,3 | 135 | 10,7 | 3/3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9.84 | 46,64 | 0 | 7/0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0 | 8/0 |
|  | Компот из чернослива с изюмом | 200 | 0,1 | 0 | 9,4 | 35,2 |  |  |
| Уплотненный полдник | Запеканка творожно-рисовая | 150 | 6,03 | 10,55 | 22,4 | 202,5 |  |  |
|  | Джем | 20 | 7,3 | 3,2 | 53,1 | 245,2 |  |  |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 |  |  |
|  | Кефир | 180 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56,0 |  |  |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 200 | 2,7 | 3,8 | 11,2 | 88,9 |  |  |
|  | Батон с маслом и сыром | 30/5/10 | 5 | 6,6 | 14,1 | 137 | 0,1 | 4/13 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 24,5 | 135 | 0,5 | 14/10 |
| 10.00 | Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,49 | 2,54 | 6,01 | 53 | 10,8 | 6/2 |
|  | Макаронные изделия отварные |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо куриное отварное с соусом | 100 | 12,1 | 13,3 | 2,5 | 179,5 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9.84 | 46,64 | 0 | 7/0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0 | 8/0 |
|  | Компот из чернослива |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотненный полдник | Тефтели рыбные в соусе (минтай) | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат (капуста, кукуруза) | 60 | 1,9 | 6,1 | 15,8 | 124,6 |  |  |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,3 | 36 | 0,8 | 10/10 |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая со сливочным маслом |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Батон с маслом | 50/10 | 3,9 | 7,7 | 23,6 | 181 | 0 | 1/13 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 181 | 0 | 1/13 |
| 10.00 | Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 2,2 | 5,4 | 12,7 | 100 | 10,8 | 2/2 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,2 | 22,3 | 135 | 10,7 | 3/3 |
|  | Печень по-строгановски | 80 | 13,2 | 15,4 | 2,7 | 226,7 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9.84 | 46,64 | 0 | 7/0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 0 | 8/0 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0 | 10,9 | 40,5 |  |  |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 150 | 7,8 | 10,06 | 2,5 | 132,53 |  |  |
|  | Сдоба Обыкновенная | 90 | 9,2 | 6,6 | 56,3 | 315,7 |  |  |
|  | Батон | 25 | 7,72 | 3 | 53,32 | 211,5 |  |  |
|  | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 48,08 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |