

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Д/С № 9
"Колокольчик" Е.И. Анашкина
приказ № _____
от " " _____ 2015г.

**Цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 9 "Колокольчик"
с 10,5 часовым пребыванием**

с. Знаменка, 2015

Меню 1 день, 3 - 7 лет (зима - весна)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с повидлом и маслом	45	2.92	4.51	21.29	133.63	102	2013	21.73%
Каша "Дружба"	180	4.73	10.49	22.55	203.58	266	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	405	7.74	15	57.34	391.21			
Второй завтрак								
Салат из свеклы отварной	100	1.5	5.5	8.4	89	51	2013	4.94%
Обед								
Суп картофельный с клецками	200	1.67	2.68	9.71	69.8	151	2013	33.23%
Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3.10	5.7	31.8	131	440	2013	
Птица отварная	70	16.5	11.4	0.4	170	409	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Кисель из концентрата	180	1.26	0	26.1	109.8	516	2013	
Всего за прием	650	26.33	20.18	92.61	598.1			
Полдник								
Печенье сахарное	50	3.75	4.9	37.2	208.5	609	2013	15.53%
Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	514	2013	
Всего за прием	230	6.63	7.33	51.51	279.6			
Итого за 1 день	1385	42.2	48.01	209.86	1357.91			75.43%

Меню 2 день, 3 - 7 лет

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	40	2.32	8.51	14.86	145.5	99	2013	26.03%
Каша вязкая пшениная с маслом	180	7.85	11.57	33.4	269.1	264	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	400	10.26	20.08	61.76	468.6			
Второй завтрак								
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	100	0.15	0	10.05	40.5	531	2013	2.25%
Обед								
Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.52	76	133	2013	33.97%
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.41	6.8	32.14	219.31	243	2013	
Курица в соусе с томатом	70	7.89	7.83	2.38	111.36	410	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	87.3	538	2013	
Всего за прием	630	21.19	19.3	88.16	611.47			
Полдник								
Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	175	2013	13.06%
Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	144	2013	
Всего за прием	250	1.5	1.65	53.65	235			
Итого за 2 день	1380	33.1	41.03	213.62	1355.57			75.31%

Меню 3 день, 3 - 7 лет

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	40	2.3	0.24	21.25	96.13	102	2013	23.03%
Каша пшеничная вязкая	180	7.79	10.71	34.24	264.42	262	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	400	10.18	10.95	68.99	414.55			
Второй завтрак								
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	100	0.15	0	10.05	40.5	531	2013	2.25%
Обед								
Суп с рыбными консервами	200	7.38	5.78	12.84	133	159	2013	33.17%
Макаронные изделия отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297	2013	
Котлеты куриные припущенные	70	10.5	7.5	6.5	132	417	2013	
Соус красный основной	30	0.44	0.73	2.78	19.41	465	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	527	2013	
Всего за прием	630	26.34	14.86	90.38	597.51			
Полдник								
Суп молочный с вермешелью	150	4.28	3.95	14.24	109.5	171	2013	15.89%
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114	2013	
Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.5	129.6	508	2013	
Всего за прием	350	9.04	7.08	46.58	286.1			
Итого за 3 день	1480	45.71	32.89	216	1338.66			74.34%

Меню 4 день, 3 - 7 лет

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	40	2.32	8.51	14.86	145.5	99	2013	23.10%
Каша молочная кукурузная жидкая	180	5.58	6.71	33.3	216	271	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	400	7.99	15.22	61.66	415.5			
Второй завтрак								
Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	100	0.15	0	10.05	40.5	531	2013	2.25%
Обед								
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	2	2013	34.56%
Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.4	12.1	86.4	149	2013	
Рис отварной	100	2.46	4.05	22.54	136.4	434	2013	
Рыба, припущенная в молоке	70	9.38	5.04	2.17	90.3	342	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Кисель из концентрата	180	1.26	0	26.1	109.8	538	2013	
Всего за прием	660	19.7	18.95	93.27	622			
Полдник								
Макароны отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297	2013	11.31%
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114	2013	
Кофейный напиток	180	0.1	0	15	60	144	2013	
Всего за прием	300	5.39	0.61	44.2	203.6			

Итого за 4 день	1460	33.23	34.78	209.18	1281.6			71.22%
-----------------	------	-------	-------	--------	--------	--	--	--------

Меню 5 день, 3 - 7 лет

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	96	2013	22.27%
Каша манная молочная жидкая	180	5.58	6.71	27.77	193.9	268	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	405	12.37	16.21	51.17	400.9			
Второй завтрак								
Сок яблочный	100	0.15	0	10.05	40.5	531	2013	2.56%
Обед								
Суп с макаронными изделиями	200	1.9	4.06	13.12	96.6	163	2013	32.84%
Рагу из овощей	150	3.00	8.03	12.75	135	201	2013	
Биточки	70	10.5	7.5	6.5	132	417	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527	2013	
Всего за прием	670	19.7	19.99	83.97	591.1			
Полдник								
Омлет натуральный	65	5.6	8.7	1.5	106	307	2013	13.35%
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114	2013	
Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	87.3	538	2013	
Всего за прием	265	7.75	9.13	31.86	240.3			

Итого за 5 день	1440	39.97	45.33	177.05	1272.8			71.02%
------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--	--	---------------

Меню 6 день, 3-7 лет

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	40	1.8	4.2	20.01	169	102	2013	25.94%
Каша ячневая вязкая	180	5.76	10.26	32.18	244	261	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	400	7.65	14.46	65.69	467			
Второй завтрак								
Компот из изюма	100	0.3	0	20.1	40.5	531	2013	2.25%
Обед								
Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	77.6	136	2013	33.62%
Фрикадельки из кур	75	10.70	9.3	5.7	149	415	2013	
Пюре из гороха	130	12.66	1.24	25.18	151.32	422	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Компот из сухофруктов	180	0.45	0	24.3	109.8	99	2013	
Всего за прием	635	29.35	14.5	89.4	605.22			
Полдник								
Печенье сахарное	50	3.75	4.9	37.2	208.5	609	2013	14.90%
Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	502	2013	
Всего за прием	250	3.85	4.9	52.2	268.5			
Итого за 6 день	1385	41.15	33.86	227.39	1381.22			76.73%

Меню 7 день, 3 - 7 лет (зима - весна)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	40	1.6	16.7	10	197	99	2013	21.24%
Суп молочный с вермешелью	180	5.13	4.73	17.08	131.4	171	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	400	6.82	21.43	40.58	382.4			
Второй завтрак								
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	51	2013	2.61%
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66.4	147	2013	33.51%
Картофельное пюре	130	3.19	5.26	29.3	119.6	434	2013	
Курица в соусе с томатом	70	7.93	7.83	2.37	111.36	410	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Салат из свеклы	60	0.9	6.06	5.1	78.6	57	2013	
Кисель из концентрата	180	1.26	0	26.1	109.8	516	2013	
Всего за прием	690	18.48	23.53	93.69	603.26			
Полдник								
вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	607	2013	17.72%
какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	508	2013	
Всего за прием	250	5	4.95	63.65	319			
Итого за 7 день	1440	30.7	50.31	207.72	1351.66			75.08%

Меню 8 день, 3 - 7 лет (зима - весна)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	96	2013	22.92%
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6.44	8.46	25.92	205.56	171	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	405	13.23	17.96	49.32	412.56			
Второй завтрак								
Компот из чернослива	100	0.15	0	10.05	4.05	531	2013	2.25%
Обед								
Рассольник ленинградский	200	1.7	4.08	11.64	97	139	2013	33.96%
Капуста тушеная	130	4.81	4.68	5.07	81.9	428	2013	
Птица отварная	70	16.5	11.4	0.4	170	409	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Салат картофельный с соленым огурцом	60	1.02	3.18	6.3	57.6	65	2013	
Напиток из шиповника	180	0.63	0.27	20.52	87.3	516	2013	
Всего за прием	690	28.46	24.01	68.53	611.3			
Полдник								
Булочка домашняя	50	3.74	6.49	30.04	193.39	583	2013	15.13%
Кофейный напиток с молоком	200	0.1	0	16	79	508	2013	
Всего за прием	250	3.84	6.49	46.04	272.39			
Итого за 8 день	1445	45.68	48.46	173.94	1300.3			74.26%

Меню 9 день, 3 - 7 лет (зима - весна)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	40	1.8	4.2	20.01	169	102	2013	23.15%
Каша манная молочная жидкая	180	5.58	6.71	27.78	193.86	171	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	400	7.47	10.91	61.29	416.86			
Второй завтрак								
компот из изюма	100	0.15	0	10.05	40.5	19	2013	2.25%
Обед								
Суп крестьянский с крупой	200	1.7	4.08	11.64	90	160	2013	34.47%
Биточки куринные	70	10.50	7.5	6.5	132	417	2013	
Соус красный основной	30	0.44	0.73	2.78	19.41	465	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Макароны отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297	2013	
Компот из сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	527		
Салат из моркови	50	0.55	5.05	4.55	66	19	2013	
Всего за прием	680	21.21	18.21	93.73	620.51			
Полдник								
Пирожок из сдобного теста,с картофелем и	60	5.25	8.68	26.6	145	562	2013	12.88%
Чай с молоком	200	1.5	1.3	17.4	87	507	2013	
Всего за прием	260	6.75	9.98	44	232			

Итого за 9 день	1440	35.58	39.1	209.07	1309.87			72.75%
------------------------	------	-------	------	--------	---------	--	--	---------------

Меню 10 день, 3 - 7 лет (зима - весна)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	96	2013	25.05%
Каша ячневая вязкая	180	5.76	10.26	32.18	244	261	2013	
Чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	502	2013	
Всего за прием	405	12.55	19.76	55.58	451			
Второй завтрак								
компот из сухофруктов	100	0.25	0	13.5	55	527	2013	3.05%
Обед								
Свекольник	200	1.74	3.56	9.62	77.6	136	2013	38.78%
Суфле из кур	75	12.46	12.25	10.01	174	413	2013	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.41	6.8	32.14	219.31	243	2013	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	114	2013	
Кисель из концентрата	180		1.26	0	26.1	109.8	516	
Всего за прием	635	26.67	23.01	102.47	698.21			
Полдник								
Макароны отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.6	297	2013	9.42%
Какао с молоком	180	1.35	1.17	14.31	72.9	508	2013	
Всего за прием	280	5.12	1.62	33.67	169.5			

Итого за 10 день	1420	44.59	44.39	205.22	1373.71			76.30%
-------------------------	------	-------	-------	--------	---------	--	--	---------------