

«Согласовано»:
Заместитель начальника
ТО Роспотребнадзора по РБ
в Баргузинском районе
Марактаев З.В.

Утверждено:
Заведующей
МДОУ Ильинский
д/с «Колокольчик»
Беликова В.В.

«__»____20__г.

«__»____20__г.

Десятидневное меню на осеннее - зимний период

День	№ рецептуры	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
1	Завтрак		ясли	сад	ясли	сад
	№ 2	Каша манная, молочная	150	200	174,5	190,9
	№ 47	Батон с вареной сгущенкой	30	50	98,7	141,7
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 13	Борщ на мясном бульоне	150	250	125,7	162,0
	№ 28	Котлета мясная	60	80	153,0	226,0
	№ 22	Вермишель отварная с маслом	110	120	145,79	162,13
	№ 45	Томатный соус	30	50	45,9	76,5
	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,5	85,7
	№ 67	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	Полдник					
	№ 68	Булочка «Дорожная»	50	70	198,3	277,5
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
2	Завтрак					
	№ 4	Каша молочная «Солнышко»	150	200	153,4	204,5
	№47	Батон с маслом	30/8	50/9	107,0	187,7
	№ 69	Какао	150	200	25,57	32,76
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 7	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	250	101,0	122,4
	№ 34	Солянка с мясом	160	190	230,3	277,3
	№ 52	Кисель	150	180	36,8	55,2
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	Полдник					
	№9	Омлет	80	80	76,52	76,52
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
	№ 47	Хлеб	30	50	75	125
		Конфета	20	25	82	102
3	Завтрак					
	№ 8	Суп молочный рисовый	200	250	168,0	194,0
	№ 47	Батон с джемом	30/	50	109,0	169,0
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 62	Салат «Овощной»	40	50	77,7	85,7
	№ 19	Суп картофельный с клёцками	150	250	215,4	230,4
	№ 67	Тефтели мясные	120	160	169,2	233,1
	№ 45	Томатный соус	30	50	45,9	76,5
	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,5	85,7
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0

	Полдник					
	№ 62	Сосиска в тесте	70	90	271,5	357,7
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
4	Завтрак					
	№ 6	Каша молочная «Здоровье»	150	200	188,5	222,9
	№ 47	Батон с маслом	30/8	50/9	107,0	187,7
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 12	Рассольник на мясном бульоне	150	250	119,3	162,15
	№ 30	Котлета рыбная из минтая	60	80	76,6	84,03
	№ 65	Рис отварной с маслом (гарнир)	100	120	146,2	162,7
	№ 45	Томатный соус	30	50	45,9	76,5
	№ 52	Кисель	150	180	36,8	55,2
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	Полдник					
5	№ 60	Биточки манные с джемом	110	130	244,7	274
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
	Завтрак					
	№ 5	Каша молочная «Дружба»	150	200	194,2	210,7
	№ 47	Батон с маслом	30/8	50/9	107,0	187,7
	№ 48	Чай с сахаром и лимоном	180	200	39,57	58,8
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 63	Салат из свеклы с зелёным горошком	40	50	62,51	66,71
	№ 16	Уха из сайры (консервы)	150	250	148,0	198,76
	№ 38	Колбаса отварная	50	60	103,5	124,4
	№ 22	Вермишель отварная с маслом	110	120	145,79	162,13
	№ 45	Томатный соус	30	50	45,9	76,5
6	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,43	85,71
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	Полдник					
	№ 55	Запеканка рисовая с творогом	120	140	193,3	231,3
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
	Завтрак					
	№ 2	Каша манная, молочная	150	200	174,5	190,9
	№ 47	Батон с джемом	30	50	109,0	169,0
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 62	Салат «Овощной»	40	50	60,91	68,51
	№ 11	Щи на мясном бульоне	150	250	108,9	155,8
7	№ 42	Плов с говядиной	140	170	226,6	289,5
	№ 52	кисель	150	180	36,8	55,2
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	Полдник					
	№ 54, № 56	Пирожки с печенью (с капустой)	50	70	162,1	216,1
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
	Завтрак					
	№ 1	Каша молочная «Радуга»	150	200	211,0	263,8
	№ 47	Батон с маслом	30/8	50/9	107,0	187,7
	№ 69	Какао	150	180	126,6	157,4

	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 64	Салат «Сельдь солёная с луком»	25	35	47,0	70,5
	№ 14	Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	150	250	112,3	158,5
	№ 25	Картофель по-домашнему	170	210	212,9	286,8
	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,43	85,71
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	Полдник					
	№ 61	Ватрушка с повидлом	45	60	271,5	357,7
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
8	Завтрак					
	№7	Суп молочный вермишелевый	200	250	185,8	212,0
	№47	Батон с маслом	30/8	50/9	107,0	187,7
	№48	Чай сладкий с лимоном	180	200	39,,6	58,5
	Второй завтрак					
	обед					
	№63	Салат из свеклы с зелёным горошком	40	50	52,51	66,71
	№18	Суп «Крестьянский» на мясном б-не	150	250	144,5	157,8
	№ 26	Голубцы «Ленивые»	120	160	169,2	233,1
	№ 39	Молочный соус	30	50	53,46	59,95
	№ 52	Кисель	150	180	35,8	55,2
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	Полдник					
	№ 63	Пицца «Детская	80	110	231,7	289,2
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
9	Завтрак					
	№ 10	Вермишель отварная с маслом, с сахаром	100	122	189,2	222,9
	№ 47	Батон с маслом	30/8	50/9	107,0	187,7
		Сыр				
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	39,6	58,5
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 15	Суп геркулесовый	150	250	141,4	157,7
	№ 35	Рыба порционная (Горбуша)	65	75	73,1	104,9
	№ 65	Рис отварной с маслом	100	120	146,2	162,7
	№ 45	Томатный соус	30	50	45,9	76,5
	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,43	85,71
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	Полдник					
	№ 58	Блины с варёной сгущенкой	50	70	261,6	302,6
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
10	Завтрак					
	№ 3	Каша рисовая	150	200	170,2	184,5
	№ 47	Батон с варёной сгущенкой	30/	50	98,72	141,7
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 62	Салат «Овощной»	40	50	60,91	48,51
	№ 19	Суп с клёцками	150	250	215,4	230,4
	№ 38	Колбаса отварная	50	60	103,5	124,4

	№ 64	Каша гречневая с маслом	100	120	148,8	164,9
	№ 45	Томатный соус	30	50	45,9	76,5
	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,43	85,71
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	Полдник					
	№ 53	Рогалик творожный	45	60	190,0	216,0
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0

Меню составили:

1. Медсестра - Корытова Т.А. _____
2. Завхоз – Дмитриева О.Б. _____
3. Повар – Самойлова Г.И. _____
4. Повар – Балаганская Л.П. _____

Список использованной литературы:

1. Организация рационального питания детей в ДООУ.-М.:ТЦ Сфера,2002.-195 с .
Под редакцией Г,И, Беленова.
2. Организация детского питания в дошкольном учреждении под редакцией И.Я.Коня. – М.: Просвещение, 2007. – 174 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Беликова Виктория Викторовна

Действителен с 24.05.2021 по 24.05.2022