

«Согласовано»:
Заместитель начальника
ТО Роспотребнадзора
Марактаев З.В.

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ ИДС «Колокольчик»
Беликова В.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

День	№ рецептуры	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
			ясли	сад	ясли	сад
Завтрак						
1	№2	Каша манная, молочная	150	200	174,5	190,9
	№47	Батон с вареной сгущенкой	30/15	50/20	98,7	141,7
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
					292,7	358,6
	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	Соус томатный	30	50	45,9	76,5
	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,5	85,7
	№ 67	Хлеб	50	70	125,0	175,0
					652,89	887,3
	Полдник					
	№ 68	Булочка «Дорожная»	50	70	198,3	277,5
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
					236,2	334,4
	ИТОГО:				1181,79	1580,3
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
					285,97	424,96
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 62	Салат «Свекольный»	40	50	62,51	66,71
	№ 17	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	250	201,0	222,4
	№ 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
					551,91	708,81
	Полдник					
	№9	Омлет	80	80	76,52	76,52
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
	№ 70	Конфета	20	20	82	102
	№ 47	Хлеб	30	50	75	125
				253,02	329,52	
ИТОГО:				1190,9	1573,1	

3	Завтрак					
	№ 8	Суп молочный рисовый	200	250	168,0	194,0
	№ 47	Батон с джемом	30/15	50/20	109,0	169,0
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
					296,5	389,0
	Второй завтрак					
	Обед					
	№19	Суп картофельный с клецками	200	250	215,4	230,4
	№ 67	Тефтели мясные	60	80	153,0	229,0
	№ 45	Соус томатный	30	50	45,9	76,5
	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,5	85,7
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
					596,8	796,6
	Полдник					
	№ 62	Сосиска в тесте	70	90	271,5	357,7
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
					309,4	414,6
	ИТОГО:				1202,7	1600,2
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
					333,4	467,5
	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
					549,8	715,58
	Полдник					
	№ 60	Биточки манные с джемом	110/15	130/20	244,7	274
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
					264,2	300,0
	ИТОГО:				1147,4	1483,08
5	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
					340,77	457,2
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 63	Салат «Овощной»	40	50	47,7	85,7
	№ 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
	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,43	85,71
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
					673,32	908,2

	Полдник					
	№ 55	Запеканка рисовая с творогом	120	140	193,3	231,3
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
					231,2	288,2
	ИТОГО:				1245,29	1653,6
6	Завтрак					
	№ 2	Каша манная, молочная	150	200	174,5	190,9
	№ 47	Батон с джемом	30/15	50/20	109,0	169,0
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
					303,0	385,9
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 11	Щи на мясном бульоне	150	250	108,9	155,8
	№ 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
					497,3	675,5
	Полдник					
	№ 54, № 56	Пирожки с печенью (с картош.)	50	70	162,1	216,1
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
					200,0	273,0
	ИТОГО:				1100,3	1306,5
7	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
					444,6	608,9
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 14	Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	150	250	112,3	158,5
	№20	Жаркое из говядины с вермешелью	140	160	115,52	166,4
	№ 51	Компот из сухофруктов	150	180	57,43	85,71
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
					410,25	585,61
	Полдник					
	№ 61	Ватрушка с джемом	45/15	60/20	271,5	357,7
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
					291,0	383,7
	ИТОГО:				1145,85	1578,21
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	180/5	200/5	39,6	58,5
					332,4	458,2
	Второй завтрак					
	Обед					
	№18	Суп «Крестьянский» на мяс.бул	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
					527,96	681,05

	Полдник					
	№ 63	Пицца «Детская»	80	110	231,7	289,2
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
					269,6	346,1
	ИТОГО:				1129,96	1485,35
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
					335,8	469,1
	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
					589,03	762,51
	Полдник					
	№ 53	Рогалик творожный	45	60	190,0	216,0
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
					209,5	242,0
	ИТОГО:				1134,33	1473,61
10	Завтрак					
	№ 3	Каша рисовая	150	200	170,2	184,5
	№ 47	Батон с варёной сгущенкой	30/15	50/20	98,72	141,7
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
					288,42	352,2
	Второй завтрак					
	Обед					
	№ 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
					696,03	856,91
	Полдник					
	№59	Булочка сладкая	45	60	224,5	257,9
	№ 48	Чай с сахаром и лимоном	180	200	39,57	58,8
					264,07	316,7
	ИТОГО:				1248,52	1525,81

Составили меню:

Медсестра: Корытова Т.А. _____

Завхоз: Дмитриева О.Б. _____

Повар: Самойлова Г.И. _____

Повар: Трудова А.Н. _____

Список использованной литературы:

1. Организация рационального питания детей в ДОУ под редакцией Г.И. Беленова- М.:ТЦ Сфера, 2002.-195 с .
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