«Утверждаю»
Заведующей
МДОУ ИДС «Колокольчик»
Беликова В.В.
Приказ № 8-ОД от 01.03.2024г.

Десятидневное меню на весеннее - летний 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
					292,7	**358,6**
		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
					652,19	**827,3**
		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:			**1181,8**	**1589,3**
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	**426,96**
		Обед				
	№ 7	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	250	101,0	122,4
	№ 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
					489,4	**641,7**
		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
					353,03	**329,52**
		ИТОГО:			**1128,4**	**1398,18**

3	**Завтрак**					
	№ 8	Суп молочный рисовый	200	250	168,0	194,0
	№ 47	Батон с повидлом	30/	50	109,0	169,0
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
					296,5	**389,0**
	Обед					
	№ 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
					675,51	**867,41**
	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:				**1281,41**	**1641,01**
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**
	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 повидлом	110	130	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**
	Обед					
	№ 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	**298,2**
	ИТОГО:				**1245,29**	**1663,6**

6	**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				**303,00**	**385,9**
	Обед					
	№ 14	Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	150	250	112,3	158,5
	№ 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
					500,7	**678,2**
	Полдник					
	№ 54, № 56	Пирожки с печенью (с капустой)	50	70	162,1	216,1
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	37,9	56,9
					200,0	**273,0**
	ИТОГО:				**1003,0**	**1337,1**
7	**Завтрак**					
	№ 1	Каша молочная «Радуга»	150	200	200,9	220,4
	№ 47	Батон с маслом	30/8	50/9	123,1	176,8
	№ 69	Какао	180	200	70,44	90,72
					394,44	**487,92**
	Обед					
	№ 62	Щи на мясном бульоне	150	250	110,3	160,4
	№ 11	Жаркое из говядины с вермишелью	140	160	225,0	273,8
	№ 25	Компот из сухофруктов	150	180	61,96	92,95
	№ 51	Хлеб	50	70	125,0	175,0
	№ 47				**522,26**	**702,15**
	Полдник					
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
	№ 61	Ватрушка с повидлом	40	50	225,2	266,2
					247,5	**288,16**
	ИТОГО:				**1163,9**	**1478,2**
8	**Завтрак**					
	№7	Суп молочный вермишелевый	200	250	185,8	212,0
	№47	Батон с маслом	30/8	50/9	107,0	187,7
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
	Второй завтрак				**332,4**	**458,2**
	Обед					
	№18	Суп «Крестьянский» на мясном б-не	150	250	144,5	157,8
	№ 25	Картофель по-домашнему	170	210	212,9	286,8
	№ 52	Кисель	150	180	35,8	55,2
	№ 47	Хлеб	50	70	125,0	175,0
					527,9	**681,05**
	Полдник					
	№ 68	Булочка «Сладкая»	50	70	198,3	277,5
	№ 50	Чай с молоком	180	200	19,5	26,0
					269,6	**346,1**
	ИТОГО:				**1129,**	**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
	Второй завтрак				**335,8**	**469,1**
	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
					589,0	**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:				**1134,3**	**1473,61**
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				**289,0**	**252,2**
	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
					754,9	**925,42**
	Полдник					
	№ 48	Чай с сахаром	180	200	39,6	58,5
	№ 68	Булочка «Сладкая»	50	70	198,3	277,5
					238,0	**336,0**
	ИТОГО:				**1283,9**	**1614,0**

Меню составили:

1. Завхоз – Дмитриева О.Б. _____
2. Повар – Самойлова Г.И. _____
3. Повар – Трудова А.Н. _____

Список использованной литературы:

1. Организация рационального питания детей в ДОУ.-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 460837604057956529703830632163952415623550190512

Владелец Беликова Виктория Викторовна

Действителен С 18.10.2023 по 17.10.2024