



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦПР - «Детский сад №160»
С.Н. Крутлова

25.10.18 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 года

МЕНЮ. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года

| День понедельник | Наименования блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------------|-------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная с маслом | 150 | 5.5 | 6.8 | 25.3 | 183.7 | 0,1 | 128 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4.35 | 0.08 | 39.7 | 0 | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром. | 180 | 5.6 | 5.7 | 20.1 | 152.8 | 0.9 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | 486,5 | | | |
| Обед | Щи из св. капусты на м/б со сметаной | 200 | 1.68 | 1.34 | 7.4 | 49.3 | 19.74 | 32 |
| | Гуляш | 70 | 9,2 | 6.6 | 1.9 | 103,3 | 0,25 | 95 |
| | Перловая каша рассыпчатая | 120 | 4.7 | 4.9 | 25.0 | 165.9 | 0 | 77 |
| | Свекла отварная ломтик | 40 | 0.72 | 0.04 | 3.92 | 19.2 | 0.5 | 179 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.23 | 0.43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0.9 | 0 | 24.3 | 96.7 | 0.72 | 126 |
| | | | | | 562,4 | | | |
| Полдник | Гренки с сыром | 30 | 4.92 | 4.53 | 18.45 | 134.4 | 0 | 33 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5.76 | 7.4 | 100.8 | 1,1 | 131 |
| | | | | | 235,2 | | | |
| Ужин | Овощное рагу | 120 | 3.13 | 4.86 | 20.6 | 140.4 | 2.16 | 156 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.6 | 0.2 | 4.2 | 21.44 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.7 | 46.8 | 0 | 136 |
| | | | | | 208,4 | | | |
| Итого за 1 день | | | 48.5 | 47.8 | 214.1 | 1492.5 | 27.6 | |

МЕНЮ. День: ВТОРНИК. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года

| День вторник | Наименования блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4.99 | 8.25 | 16.98 | 162.3 | 0,7 | 125 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Сыр порционно | 12 | 3.12 | 3.22 | 0 | 42.24 | 0.44 | 29 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4.35 | 0.08 | 39.7 | 0 | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 5.6 | 5.7 | 20.1 | 152.8 | 0.9 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | | 407,34 | | |
| Обед | Суп картофельный на м\б со сметаной | 200 | 3.8 | 2.0 | 15.5 | 112.5 | 11.7 | 38 |
| | Гренки | 10 | 1.52 | 0.2 | 9.7 | 47.6 | 0 | 49 |
| | Биточки мясные | 70 | 14.7 | 5.9 | 5.44 | 125 | 0 | 14 |
| | Тушеная капуста | 120 | 2.54 | 5.4 | 5.58 | 95.8 | 13.6 | 50 |
| | Лук репчатый с подсолнечным маслом | 30 | 1,3 | 6,18 | 7,79 | 92,1 | 9,5 | 170 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.6 | 0.2 | 4.2 | 21.44 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0,2 | 8,9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Компот из изюма с витамином С | 180 | 0.94 | 0 | 24.3 | 96.7 | 0.7 | 137 |
| | | | | | | 686,6 | | |
| Полдник | Булочка сдобная | 60 | 4.46 | 4.54 | 26.16 | 173.3 | 0.01 | 186 |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4.2 | 6.4 | 4.8 | 88.5 | 1.05 | 123 |
| | | | | | | 261,8 | | |
| Ужин | Сырники творожные | 120 | 16.4 | 10.8 | 12.9 | 217.6 | 0.32 | 81 |
| | Соус молочный | 40 | 1.66 | 1.4 | 3.23 | 47.1 | 0.13 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12.2 | 46.8 | 0 | 136 |
| | | | | | | 375,8 | | |
| Итого за 2 день | | | 66.8 | 56.6 | 205.4 | 1731,6 | 31.1 | |

МЕНЮ. День: Среда. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года

| День среда | Наименования блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------------|------------|----------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150 | 4.99 | 8.25 | 16.9 | 162.3 | 0,7 | 69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4,35 | 0,08 | 39,7 | 0 | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 5.6 | 5.7 | 20.1 | 152.8 | 0.9 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | | 465,1 | | |
| Обед | Рассольник на кур/б | 200 | 3.38 | 1.9 | 12.24 | 94.7 | 7.3 | 34 |
| | Жаркое по - домашнему | 200 | 10.62 | 10.86 | 19.4 | 243.7 | 4.1 | 96 |
| | Морковь отварная ломтик | 40 | 0.3 | 0.07 | 2.09 | 14 | 0.5 | 176 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.23 | 0.43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0,2 | 8.9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0.9 | 0 | 24.3 | 96.7 | 0.72 | 126 |
| | | | | | | 594,8 | | |
| Полдник | Сдоба | 60 | 4,4 | 7.51 | 32.4 | 214.8 | 0 | 469 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5.76 | 7.4 | 100.8 | 1,1 | 131 |
| | | | | | | 315,6 | | |
| Ужин | Рыбное суфле | 120 | 19.7 | 14.7 | 3.36 | 224.0 | 0.01 | 57 |
| | Соус томатный | 40 | 0.5 | 1.2 | 3.9 | 28.5 | 0.9 | 119 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12.2 | 46.8 | 0 | 136 |
| | | | | | | 363,6 | | |
| Итого за 3 день | | | 68.8 | 66.8 | 208 | 1739.1 | 21.8 | |

МЕНЮ. День: Четверг. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года

| День четверг | Наименования блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная с маслом | 150 | 5.1 | 7.3 | 6.24 | 227.2 | 0 | 226 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4.35 | 0,08 | 39.7 | 0 | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 5.6 | 5.7 | 20.1 | 152.8 | 0.9 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | 530 | | | |
| Обед | Суп крестьянский на кур/б со сметаной | 200 | 2.42 | 1.62 | 13.2 | 92.1 | 7.08 | 39 |
| | Котлета из мяса кур | 70 | 14.1 | 17.4 | 8.96 | 249.9 | 0.52 | 98 |
| | Свекла тушеная | 120 | 1.96 | 3.6 | 9.8 | 82.2 | 1.52 | 61 |
| | Лук репчатый с подсолнечным маслом | 30 | 1,3 | 6,18 | 7,79 | 92,1 | 9,5 | 170 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.23 | 0.43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0,2 | 8,9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Компот из изюма с витамином С | 180 | 0.81 | 0.05 | 25.7 | 106.6 | 0.4 | 380 |
| | | | | | 703,6 | | | |
| Полдник | Булочка сдобная | 60 | 4,1 | 8.4 | 31.3 | 217.2 | 0 | 470 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5.76 | 7.4 | 100.8 | 1,1 | 131 |
| | | | | | 318 | | | |
| Ужин | Творожная запеканка | 120 | 17.8 | 12.2 | 37.7 | 332.4 | 0.2 | 81 |
| | Соус молочный | 40 | 1.66 | 1.4 | 3.23 | 47.1 | 0.13 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12.2 | 46.8 | 0 | 136 |
| | | | | | 490,6 | | | |
| Итого за 4 день | | | 65.15 | 69.71 | 228.5 | 2042,2 | 13.85 | |

**МЕНЮ. День: Пятница. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года**

| День пятница | Наименования блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|---|----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на молоке с маслом. | 150 | 5.5 | 6,75 | 25.3 | 183.8 | 0.2 | 133 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4,35 | 0,08 | 39,7 | 0 | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 5.58 | 5.76 | 20.1 | 152.8 | 0.97 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | | 486,6 | | |
| Обед | Суп свекольник на м\б со сметаной. | 200 | 3.74 | 1.7 | 10.18 | 72.8 | 9,9 | 46 |
| | Печень по строгановски | 70 | 20.4 | 26.9 | 4.2 | 341.5 | 1.6 | 63 |
| | Отварные макароны | 120 | 3,4 | 3.5 | 21,5 | 133.6 | 0.7 | 124 |
| | Морковь отварная ломтик | 40 | 0.3 | 0.07 | 2.09 | 14 | 0.5 | 176 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.23 | 0.43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0,2 | 8.9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Компот из сухофруктов и св. яблок с витамином С | 180 | 0.9 | 0 | 24.3 | 96.7 | 0.72 | 126 |
| | | | | | | 580,4 | | |
| Полдник | Кондитерские изделия | 25 | 1.9 | 2.95 | 18.7 | 104.3 | 0 | 178 |
| | Кисломолочные продукты | 180 | 5,04 | 5.76 | 7.4 | 100.8 | 1,1 | 131 |
| | | | | | | 205,1 | | |
| Ужин | Рыба припущенная | 70 | 8.7 | 8.4 | 1.4 | 116.1 | 1.54 | 52 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2.6 | 3.74 | 6.43 | 99.1 | 2.5 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12.2 | 46.8 | 0 | 136 |
| | | | | | | 326,3 | | |
| Итого за 5 день | | | 64.15 | 71.71 | 196.4 | 1598.4 | 19.73 | |

МЕНЮ. День: Понедельник. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года

| День понедельник | Наименования блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|---|----------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом | 150 | 4.5 | 6.15 | 21.97 | 161.3 | 0,2 | 127 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4.35 | 0,08 | 39.7 | 0 | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром. | 180 | 5.6 | 5.7 | 20.1 | 152.8 | 0.9 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | 464,1 | | | |
| Обед | Суп картофельный с клецками, со сметаной на м/б | 200 | 27.9 | 26.3 | 33.3 | 395 | 9.6 | 278 |
| | Тефтели мясные | 70 | 10.9 | 9.5 | 4.3 | 147.9 | 0.84 | 107 |
| | Каша гороховая | 120 | 11.34 | 3.06 | 25.9 | 178.2 | 3.5 | 146 |
| | Свекла отварная ломтик | 40 | 0.72 | 0.04 | 3.92 | 19.2 | 0.5 | 179 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.23 | 0.43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0,2 | 8.9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0.9 | 0 | 24.3 | 96.7 | 0.72 | 126 |
| | | | | | 945,86 | | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5.76 | 7.4 | 100.8 | 1,1 | 131 |
| | Кондитерские изделия | 20/15 | 1.3 | 0,43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | | | | | 143,7 | | | |
| Ужин | Запеканка из макарон с сыром | 200 | 5 | 6.8 | 19.3 | 168.4 | 11.2 | 59 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.6 | 0.2 | 4.2 | 21.44 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12.2 | 46.8 | 0 | 194 |
| | | | | | 236,64 | | | |
| Итого за 1 день | | | 80.7 | 71.8 | 225.4 | 1790.3 | 30.8 | |

**МЕНЮ. День: Вторник. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года**

| День вторник | Наименования блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша полтавская молочная с маслом | 150 | 4.95 | 6.75 | 15.5 | 140.3 | 0,7 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Сыр порционно | 8 | 2.08 | 2.14 | 0 | 28.2 | 0.22 | 29 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4.35 | 0,08 | 39.7 | 0 | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 5.6 | 5.7 | 20.1 | 152.8 | 0.9 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | | 471,3 | | |
| Обед | Борщ на м\б, со сметаной | 200 | 3.08 | 1.74 | 5.42 | 64.98 | 9.98 | 30 |
| | Плов из говядины | 200 | 16.2 | 16.3 | 34.2 | 351 | 0.7 | 90 |
| | Морковь отварная ломтик | 40 | 0.53 | 2.5 | 3.1 | 36.8 | 3.8 | 11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.23 | 0.43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0,2 | 8.9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Компот изюмовый с витамином С | 180 | 0.94 | 0 | 24.3 | 96.7 | 0.7 | 137 |
| | | | | | | 584,2 | | |
| Полдник | Сдоба | 60 | 4.7 | 5.2 | 31.6 | 190.8 | 0.02 | 267 |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4.2 | 4.8 | 6.15 | 88.5 | 1.05 | 123 |
| | | | | | | 279,3 | | |
| Ужин | Пудинг творожный | 120 | 16,4 | 10,8 | 11.9 | 217.6 | 0.32 | 81 |
| | Соус молочный | 40 | 1.66 | 1.4 | 3.23 | 47.1 | 0.13 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12.2 | 46.8 | 0 | 136 |
| | | | | | | 375,8 | | |
| Итого за 2 день | | | 66.43 | 63.51 | 210.3 | 1710.6 | 23.92 | |

**МЕНЮ. День: Среда. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года**

| День среда | Наименования блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|---|----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 150 | 3.75 | 6.15 | 22.7 | 161.25 | 0,2 | 132 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4.35 | 0,08 | 39.7 | 0 | 149 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 5.6 | 6.7 | 20.1 | 152.8 | 0.9 | 130 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | | 464,05 | | |
| Обед | Суп – лапша на кур/бульоне | 200 | 3.5 | 0.54 | 14.52 | 85.64 | 2.96 | 36 |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом кур | 200 | 16.98 | 16.7 | 14.6 | 303.9 | 8.7 | 97 |
| | Соус томатно-сметанный | 40 | 0.7 | 2 | 2.8 | 32.04 | 0.54 | 355 |
| | Свекла отварная ломтик | 40 | 0.72 | 0.04 | 3.92 | 19.2 | 0.05 | 179 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.23 | 0.43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0,2 | 8.9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Компот из сухофруктов и св. яблок с витамином С | 180 | 0.9 | 0 | 24.3 | 96.7 | 0.72 | 126 |
| | | | | | | 617,26 | | |
| Полдник | Гренки из хлеба | 20 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 95.2 | 0 | 49 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,04 | 5.76 | 7.4 | 100.8 | 1,1 | 131 |
| | | | | | | 196 | | |
| Ужин | Рыбная котлета | 70 | 17.7 | 0.62 | 4.53 | 88.1 | 0 | 89 |
| | Овощи тушеные | 120 | 3 | 4.1 | 11.6 | 101.0 | 6.74 | 180 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0.6 | 0.2 | 4.2 | 21.44 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12.2 | 46.8 | 5.4 | 136 |
| | | | | | | 257,34 | | |
| Итого за 3 день | | | 66.32 | 48.81 | 202.4 | 1535.6 | 23.91 | |

**МЕНЮ. День: Четверг. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года**

| День четверг | Наименования блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с сахаром | 150 | 4.99 | 8.25 | 16.98 | 162.3 | 0.7 | 125 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4.35 | 0,08 | 39.7 | 0 | 149 |
| | Сыр порционнно | 8 | 2.08 | 2.14 | 0 | 28,2 | 0,22 | 29 |
| | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 5.6 | 5.7 | 20.1 | 152.8 | 0.9 | 130 |
| | 10.00 - Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10.1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | 493,3 | | | |
| Обед | Суп солянка | 200 | 8.14 | 2.08 | 13.32 | 120.7 | 6.42 | 44 |
| | Бефстроганов из печени | 70 | 11.7 | 11.0 | 2.97 | 158.1 | 0,33 | 93 |
| | Гречневая каша рассыпчатая | 120 | 6.84 | 5.8 | 32.9 | 216.4 | 0 | 67 |
| | Морковь отварная ломтик | 40 | 0.3 | 0.07 | 2.1 | 14 | 0.5 | 176 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.23 | 0.43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Кисель из изюма с витамином С | 180 | 0.81 | 0.05 | 25.7 | 106.6 | 0.4 | 380 |
| | | | | | 696,5 | | | |
| Полдник | Сдоба | 60 | 3.9 | 6.41 | 22.45 | 173.7 | 0.5 | 143 |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 4.2 | 4.8 | 6.15 | 88.5 | 1.05 | 123 |
| | | | | | 262,2 | | | |
| Ужин | Сырники творожные | 120 | 20.6 | 16.2 | 15.7 | 299.9 | 0.3 | 85 |
| | Соус молочный | 40 | 1.66 | 1.4 | 3.23 | 47.1 | 0.13 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12.2 | 46.8 | 0 | 136 |
| | | | | | 458,1 | | | |
| Итого за 4 день | | | 77.41 | 70.18 | 226.5 | 1910.1 | 13.45 | |

МЕНЮ. День: Пятница. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 1-3 года

| День пятница | Наименования блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150 | 4.99 | 8.25 | 16.98 | 162.3 | 0,7 | 69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Масло сливочное | 6 | 0.06 | 4.35 | 0,08 | 39.7 | 0 | 149 |
| | Какао на молоке с сахаром. | 180 | 5.6 | 5.7 | 20.1 | 152.8 | 0.9 | 121 |
| | 10.00- Сок (свежие фрукты) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2 | 134,144 |
| | | | | | 465,1 | | | |
| Обед | Суп гороховый на кур/б, со сметаной | 200 | 5.72 | 0.5 | 17 | 101.9 | 4.3 | 37 |
| | Котлеты из мяса кур | 70 | 14.14 | 17.43 | 8.96 | 249.9 | 0.52 | 98 |
| | Сложный гарнир (картофельное пюре +капуста тушеная) | 120 | 1.86 | 3.25 | 10.3 | 78.4 | 8.7 | 700 |
| | Лук репчатый с подсолнечным маслом | 30 | 1,3 | 6,18 | 7,79 | 92,1 | 9,5 | 170 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.23 | 0.43 | 8.4 | 42.9 | 0 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.9 | 37.8 | 0 | 148 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0.9 | 0 | 24.3 | 96.7 | 0.72 | 126 |
| | | | | | 639,9 | | | |
| Полдник | Кондитерские изделия | 25 | 1.9 | 2.95 | 18.7 | 104.3 | 0 | 178 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5.76 | 7.4 | 100.8 | 1.1 | 131 |
| | | | | | 205,1 | | | |
| Ужин | Рыба по-польски | 120 | 22.7 | 12.3 | 3.9 | 216.9 | 1.0 | 79 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.6 | 12.6 | 64.3 | 0 | 147 |
| | Морковь отварная ломтик | 40 | 0.3 | 0.07 | 2.1 | 14 | 0.5 | 176 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12.2 | 46.8 | 5.4 | 136 |
| | | | | | 342 | | | |
| Итого за 5 день | | | 68.94 | 62,32 | 182.42 | 1652,1 | 23.34 | |

Всего за период – 16912.2
Среднее за период – 1691.22

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

Молоко йодированное;

Соль йодированная;

Хлеб йодированный.

Используемая литература:

СанПиН 2.4.1.3049-13 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».-М.: -2013.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 N 41 "О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.09.2015 N 38824)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы (реферативно).

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР - «Детский сад №160»
_____ С.Н. Круглова
«_____» _____ 20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 года