

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
 _____ Е.В. Семичаевская
 Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
 на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 1

№ технологи ческой	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
262	Каша пшеничная вязкая	200		8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	0,17	1,38	143,60	2,38
117	Батон нарезной	30		2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
106	Сыр сычужный твердый порциями	6		1,54	1,57	0,00	20,58	0,00	0,02	0,04	54,00	0,05
508	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,16	1,30	124,00	0,80
	ИТОГО	436		16,05	17,64	78,46	536,98	0,21	0,36	2,72	327,30	3,59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	Сок яблочный	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ИТОГО	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД												
149	Суп картофельный с бобовыми	180		1,66	3,06	10,89	77,76	0,14	0,04	6,25	13,68	0,67
247	Каша пшеничная рассыпчатая	150		6,63	8,12	36,60	246,00	0,17	0,02	0,00	16,50	1,56
386	Биточек из говядины	70		12,46	12,25	10,01	200,20	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
457	Соус белый основной	10		0,12	0,04	0,59	6,48	0,00	0,00	0,07	0,55	0,01
176	Гренки из пшеничного хлеба	20		2,25	0,23	13,95	66,84	0,03	0,01	0,00	6,04	0,33
5	Салат витаминный	50		0,55	5,05	5,30	69,00	0,02	0,02	7,70	15,00	0,45
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
528	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	0,01	3,30	11,00	1,20
	ИТОГО	730		27,27	29,55	119,14	856,28	1,34	0,26	17,32	107,57	8,13
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
440	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	200		4,03	7,41	41,34	170,30	0,10	0,13	19,89	79,30	2,86
609	Печенье	20		1,50	2,00	15,00	83,40	0,02	0,00	0,00	5,80	0,42

114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	450		7,91	9,65	86,10	384,20	0,15	0,14	19,89	96,10	4,01
	ВСЕГО	1716		51,72	56,93	293,80	1823,46	1,71	0,78	41,93	537,97	17,13

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
 _____ Е.В. Семичаевская
 Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
 на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 2

№ технологической	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
271	Каша молочная кукурузная жидкая	200		6,20	7,46	37,00	240,00	0,08	0,17	1,30	127,40	1,20
99	Бутерброд с маслом	35		1,44	15,03	9,00	177,30	0,02	0,03	0,00	5,40	0,27
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	435		7,74	22,49	61,00	477,30	0,10	0,20	1,30	137,80	1,87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
118	Фрукты свежие (груша)	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
	ИТОГО	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
ОБЕД												
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180		1,58	2,12	10,58	67,86	0,09	0,05	7,97	11,70	0,79
175	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	15		3,02	2,16	0,13	32,01	0,00	0,02	0,08	2,06	0,40
248	Каша перловая рассыпчатая	150		4,59	6,74	31,47	209,25	0,04	0,03	0,00	19,50	0,90
462	Соус томатный	10		0,11	0,37	0,69	6,56	0,00	0,00	0,16	0,45	0,04
377	Голубцы ленивые	70		5,95	5,81	2,80	87,50	0,03	0,05	8,68	23,80	1,05
19	Салат из моркови	30		0,33	3,03	2,73	39,60	0,01	0,02	0,96	7,20	0,18
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
517	Кисель из повидла	200		0,10	0,00	38,30	154,00	0,00	0,00	0,10	8,00	0,50
	ИТОГО	735		21,26	21,07	118,17	754,28	1,10	0,22	17,95	96,21	6,14
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												

170	Суп молочный с крупой	200		4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	0,19	1,28	155,60	0,26
572	Шанежка с картофелем	60		6,30	6,20	33,20	214,00	0,10	0,10	4,00	45,00	0,90
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	490		13,50	11,60	79,48	476,30	0,19	0,30	5,28	211,60	1,89
	ВСЕГО	1760		42,90	55,46	268,95	1754,88	1,41	0,75	29,53	464,61	12,20

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 3

№ технологи ческой	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
259	Каша рисовая вязкая	200		6,28	11,82	37,00	279,40	0,06	0,15	1,42	131,00	0,56
101	Бутерброд с джемом или повидлом	50		1,42	3,58	27,17	146,67	0,02	0,02	0,17	8,30	0,58
504	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
	ИТОГО	450		7,80	15,40	79,37	487,07	0,08	0,17	4,39	153,50	1,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
536	Йогурт	100		5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
	ИТОГО	100		5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
ОБЕД												
159	Суп с рыбными консервами	180		6,64	5,20	11,56	119,70	0,07	0,09	5,69	45,90	0,90
374	Жаркое по-домашнему	220		26,00	23,20	16,60	379,00	0,16	0,23	7,60	35,00	3,40
54	Салат из свёклы с зеленым горошком	50		0,85	3,15	3,65	46,50	0,02	0,15	2,85	14,00	0,60
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
527	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	0,50	28,00	1,50
	ИТОГО	730		39,57	32,39	90,27	812,70	1,19	0,53	16,64	146,40	8,68
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
320	Запеканка морковная с творогом	150		13,10	15,60	27,30	290,00	0,11	0,26	2,40	146,00	1,40

490	Молоко сгущенное	20		1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	61,40	0,04
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	ИТОГО	400		16,92	17,54	68,16	486,10	0,15	0,35	2,60	218,40	2,17
	ВСЕГО	1680		69,29	68,53	246,30	1872,87	1,46	1,20	24,23	637,30	12,49

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"

 Е.В. Семичаевская
 Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
 на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 4

№ технологической	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
261	Каша ячневая вязкая	200		6,40	11,40	35,76	271,20	0,12	0,12	1,42	167,00	0,92
99	Бутерброд с маслом	35		1,44	15,03	9,00	177,30	0,02	0,03	0,00	5,40	0,27
512	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,08	0,04	129,00	0,80
	ИТОГО	435		10,74	28,43	65,66	561,50	0,16	0,23	1,46	301,40	1,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	Сок абрикосовый	100		0,50	0,00	12,70	55,00	0,02	0,04	4,00	20,00	0,20
	ИТОГО	100		0,50	0,00	12,70	55,00	0,02	0,04	4,00	20,00	0,20
ОБЕД												
162	Суп-лапша домашняя	180		1,84	4,01	10,01	79,92	0,02	0,02	0,27	6,48	0,29
428	Капуста тушеная	150		5,55	5,40	5,85	94,50	0,06	0,05	25,50	91,50	1,50
409	Птица отварная	30		7,10	4,90	0,17	73,00	0,02	0,04	1,42	10,70	0,47
62	Салат картофельный	50		0,95	2,70	6,70	55,00	0,45	0,02	6,10	7,00	0,40
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
528	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	0,01	3,30	11,00	1,20
	ИТОГО	690		21,32	18,05	79,29	562,92	1,49	0,19	36,59	150,18	6,14
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
301	Макаронные изделия отварные с сыром	200		12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,10	207,00	1,10

607	Вафли	20		0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,01	0,00	3,20	0,30
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
607	Вафля	20		0,56	0,66	15,46	70,00	0,01	0,01	0,00	3,20	0,30
	ИТОГО	470		15,60	11,66	94,68	545,50	0,13	0,13	0,10	224,40	2,43
	ВСЕГО	1695		48,16	58,14	252,33	1724,92	1,80	0,59	42,14	695,98	10,76

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
_____ Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 5

№ технологической	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
256	Каша манная вязкая	200		7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	0,15	1,42	140,60	0,56
101	Бутерброд с джемом или повидлом	50		1,42	3,58	27,17	146,67	0,02	0,02	0,17	8,30	0,58
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	450		9,26	15,40	77,71	486,07	0,10	0,17	1,59	153,90	1,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
534	Молоко кипяченое	100		2,90	2,50	4,80	53,00	0,04	0,15	1,30	120,00	0,10
	ИТОГО	100		2,90	2,50	4,80	53,00	0,04	0,15	1,30	120,00	0,10
ОБЕД												
134	Борщ с фасолью и картофелем	180		2,66	3,67	9,95	83,52	0,06	0,04	4,86	30,60	1,22
243	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,11	0,00	14,25	4,55
386	Котлета	70		12,46	12,25	10,01	200,20	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
457	Соус белый основной	10		0,12	0,04	0,59	6,48	0,00	0,00	0,07	0,55	0,01
36	Салат из свежих огурцов	50		0,35	5,05	1,00	51,00	0,02	0,02	2,50	9,00	0,25
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
538	Напиток шиповника	200		0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0,06	70,00	12,00	1,50
	ИТОГО	740		30,42	30,00	112,89	848,75	1,29	0,39	77,43	117,20	11,77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												

170	Суп молочный с крупой	200		4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	0,19	1,28	155,60	0,26
584	Булочка дорожная	60		4,20	8,30	33,50	226,00	0,06	0,02	0,00	8,00	0,50
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	490		11,40	13,70	79,78	488,30	0,15	0,22	1,28	174,60	1,49
	ВСЕГО	1780		53,00	61,60	275,18	1876,12	1,58	0,94	81,60	565,70	14,90

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
_____ Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 6

№ технологической	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг				
				Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
253	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200		8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	0,18	1,42	154,60	1,70
117	Батон нарезной	30		2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
106	Сыр сычужный твердый порциями	6		1,54	1,57	0,00	20,58	0,00	0,02	0,04	54,00	0,05
506	Чай с молоком	200		1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0,16	1,30	127,00	0,40
	ИТОГО	436		13,85	17,86	62,84	467,58	0,25	0,37	2,76	341,30	2,51
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
118	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ИТОГО	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
ОБЕД												
147	Щи из свежей капусты с картофелем	180		1,26	3,58	5,60	59,76	0,04	0,03	13,30	24,48	0,58
411	Плов из отварной птицы	210		16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	0,08	1,30	33,00	1,30
82	Винегрет овощной	50		0,65	5,40	3,40	65,00	0,02	0,02	4,20	11,50	0,40
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
526	Компот из свежих плодов или ягод	200		0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0,02	4,30	22,00	1,10
	ИТОГО	720		23,99	25,92	101,46	737,26	1,04	0,20	23,10	114,48	5,66

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
308	Омлет с зелёным горошком	200		13,50	15,93	7,29	226,80	0,11	0,49	2,43	151,20	2,43
559	Ватрушка с повидлом	60		3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,03	0,10	11,00	0,70
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	490		19,58	17,87	77,95	551,30	0,18	0,53	2,53	173,20	3,86
	ВСЕГО	1746		57,82	62,05	252,05	1803,14	1,50	1,11	38,39	644,98	14,23

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
 _____ Е.В. Семичаевская
 Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
 на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 7

№ технологической	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
271	Каша молочная кукурузная жидкая	200		6,20	7,46	37,00	240,00	0,08	0,17	1,30	127,40	1,20
117	Батон нарезной	30		2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
504	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
	ИТОГО	430		8,55	8,33	67,62	379,60	0,12	0,18	4,10	147,30	1,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
118	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ИТОГО	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
ОБЕД												
139	Рассольник ленинградский	180		1,48	3,78	11,70	87,30	0,06	0,04	5,53	11,16	0,67
423	Пюре из гороха с маслом	150		14,24	4,38	28,32	209,51	0,31	0,09	0,00	81,76	4,82
394	Тефтели из говядины паровые	70		9,70	8,89	6,09	142,80	0,04	0,08	1,75	13,30	1,54
19	Салат из моркови	50		0,55	5,05	4,55	66,00	0,02	0,03	1,60	12,00	0,30
521	Кисель из кураги	200		0,80	0,12	32,80	134,00	0,02	0,04	0,40	32,00	0,68
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
	ИТОГО	730		32,34	23,06	114,92	797,11	1,38	0,32	9,28	173,72	10,28
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												

171	Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,20	0,92	164,40	0,36
583	Булочка домашняя	60		4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,03	0,00	9,00	0,50
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	490		12,58	13,30	84,94	509,50	0,17	0,24	0,92	184,40	1,59
	ВСЕГО	1750		53,87	45,09	277,28	1733,21	1,69	0,76	24,30	521,42	16,03

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
 _____ Е.В. Семичаевская
 Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
 на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 8

№ технологической	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
254	Каша гречневая вязкая	200		9,16	12,88	32,60	283,00	0,19	0,22	1,36	135,80	3,44
99	Бутерброд с маслом	35		1,44	15,03	9,00	177,30	0,02	0,03	0,00	5,40	0,27
506	Чай с молоком	200		1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0,16	1,30	127,00	0,40
	ИТОГО	435		12,10	29,21	57,50	541,30	0,25	0,41	2,66	268,20	4,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	Сок яблочный	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ИТОГО	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД												
151	Суп картофельный с клецками	180		0,86	1,87	6,32	45,54	0,05	0,03	4,14	7,74	0,43
178	Клецки мучные	15		0,88	0,83	3,59	25,32	0,01	0,02	0,05	10,32	0,10
419	Рис отварной	150		3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,02	0,00	5,10	0,53
403	Печень говяжья по-строгановски	70		10,80	8,28	2,58	127,80	0,17	1,23	5,10	13,80	4,02
30	Салат из свежих помидоров	30		0,30	3,06	1,05	33,00	0,01	0,01	4,95	3,90	0,24
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
528	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	0,01	3,30	11,00	1,20
	ИТОГО	725		22,41	21,16	103,91	696,76	1,21	1,37	17,54	75,36	8,79
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
290	Пудинг манный	200		9,20	8,10	54,20	326,00	0,08	0,15	0,30	84,00	1,20

490	Молоко сгущенное	20		1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	61,40	0,04
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	450		13,02	10,04	95,06	522,10	0,12	0,24	0,50	156,40	1,97
	ВСЕГО	1710		48,03	60,51	266,57	1806,16	1,59	2,02	22,70	506,96	16,27

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
_____ Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 9

№ техноло- гической	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
266	Каша "Дружба"	200		5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	0,14	1,32	126,60	0,56
101	Бутерброд с джемом или повидлом	50		1,42	3,58	27,17	146,67	0,02	0,02	0,17	8,30	0,58
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	450		6,78	15,24	67,23	432,87	0,10	0,16	1,49	139,90	1,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
118	Фрукты свежие (груша)	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
	ИТОГО	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
ОБЕД												
160	Суп крестьянский с крупой	180		1,53	3,67	10,48	81,00	0,04	0,03	7,16	18,90	0,52
434	Картофельное пюре	150		3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	0,11	5,10	39,00	1,05
351	Котлеты или биточки рыбные	70		9,73	1,47	6,72	79,10	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	50		0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	0,25	3,50	20,50	0,35
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
527	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	0,50	28,00	1,50
	ИТОГО	730		21,44	17,03	95,86	625,10	1,17	0,52	16,54	154,40	6,12
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												

331	Вареники ленивые	200		29,70	22,60	28,70	437,00	0,09	0,42	0,40	187,00	1,00
608	Пряники	20		1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	2,20	0,16
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	450		33,26	23,78	73,46	640,70	0,14	0,43	0,40	200,20	1,89
	ВСЕГО	1730		55,10	41,11	179,62	1745,67	1,43	1,14	23,43	513,50	11,85

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 1 "Аленушка"
_____ Е.В. Семичаевская
Приказ № _____ от _____ 2022г.

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ детского сада № 1 "Аленушка" с 3 до 7 лет
на 2022 - 2023 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под ред. проф. А.Я. Первалова (издание 7-е, Пермь, 2013).

ДЕНЬ 10

№ технологической	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
256	Каша манная вязкая	200		7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	0,15	1,42	140,60	0,56
117	Батон нарезной	25		1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,01	0,00	4,75	0,30
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,08	0,04	129,00	0,80
	ИТОГО	425		12,52	14,55	69,29	457,90	0,13	0,24	1,46	274,35	1,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
534	Молоко кипяченое	100		2,90	2,50	4,80	53,00	0,04	0,15	1,30	120,00	0,10
	ИТОГО	100		2,90	2,50	4,80	53,00	0,04	0,15	1,30	120,00	0,10
ОБЕД												
136	Свекольник	180		1,57	3,20	8,66	69,84	0,05	0,05	6,61	27,18	1,10
297	Макаронные изделия отварные	150		5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	0,02	5,70	0,78
386	Биточки	70		12,46	12,25	10,01	200,20	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
457	Соус белый основной	10		0,12	0,40	0,59	6,48	0,00	0,00	0,07	0,55	0,01
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	50		0,45	2,55	1,80	32,00	0,02	0,02	7,05	8,50	0,35
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
115	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,04	0,00	17,50	1,95
517	Кисель из повидла	200		0,10	0,00	38,30	154,00	0,00	0,00	0,10	8,00	0,50

	ИТОГО	740		25,94	19,92	119,86	764,92	1,12	0,24	13,85	100,73	6,98
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
285	Запеканка рисовая	200		4,50	1,80	44,10	217,00	0,04	0,04	0,00	12,00	0,80
449	Соус молочный сладкий	15		0,39	0,95	2,36	19,58	0,01	0,02	0,11	13,52	0,02
609	Коржик молочный	60		4,10	7,30	39,30	239,00	0,05	0,04	0,00	15,00	0,50
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО	505		11,37	10,29	115,52	606,08	0,13	0,11	0,11	51,52	2,05
	ВСЕГО	1770		52,72	47,26	309,46	1881,90	1,41	0,73	16,71	546,60	10,80

| |