

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ "Золотая рыбка"
_____ А.В. Костарева

**Основное (организованное) 10 дневное меню
4-х разового питания для воспитанников дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет с длительностью пребывания в учреждении до 12-ти часов
на осенне-зимний период (октябрь)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Макро- и микроэл.			Вит. "С", мг	Наименование сборника рецептур, номер рецептуры
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	Fe		
День 1											
Завтрак:	Суп молочный манный	200	5,5	5,0	16,9	132	171,1	20,9	0,3	1,0	92 дош. пит. 2012г
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113	252,0	29,4	0,2	2,7	400 дош. пит. 2012г
	Повидло	15	0,0	0,0	13,0	38,0	2,8	1,4	0,2	0,2	ГОСТ
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,9	15,0	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		445	13,6	11,3	55,0	362	431,6	55,6	1,1	3,9	
2-ой завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	89	14,0	8,0	2,8	4,0	399 а дош. пит.2012г
Итого 2-ой завтрак:		200	1,0	0,0	20,2	89	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Икра свекольная	60	1,2	2,3	6,2	60	0,0	0,0	0,0	2,2	54 дош.пит. 2012г
	Щи из свежей капусты с картофелем, зелень	200/2	1,5	4,0	6,9	68	39,6	19,6	0,6	16,8	67 дош. пит. 2012г
	Пудинг из говядины	80	18,9	7,0	0,9	134	30,5	21,5	1,9	0,2	291 дош. пит. 2012г
	Каша вязкая гречневая, соус томатный с овощами	150/30	5,0	7,4	24,3	182	54,3	104,3	5,3	0,7	314, 349 дош. пит. 2012г
	Компот из яблок свежих протертый*	200	0,2	0,2	15,9	67	6,9	3,6	0,9	4,0	156 сбор. рец. 1994г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,2	8,5	45	4,4	3,1	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	28	1,8	0,2	13,2	65	5,4	3,7	0,2	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед:		772	30,1	21,3	75,9	622	141,1	155,8	9,1	23,9	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови с курагой	50	0,7	0,1	6,2	26	17,1	19,9	0,4	2,3	42 дош. пит. 2012г
	Котлеты из минтая запеченные с маслом	85	11,3	8,9	8,3	168	52,8	37,8	0,7	0,4	255 дош. пит. 2012г
	Картофель печеный, зелень	150/2	3,6	6,1	28,8	189	23,9	41,7	1,6	38,0	56 Как вкусно корм. реб. К.С. Ладодо Л.В. Дружинина
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош. пит. 2012г
	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,0	41	4,0	2,8	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл. полдник:		617	20,2	15,3	72,7	548	242,0	118,9	3,3	44,5	
Итого за день:			64,8	47,9	223,8	1620	828,7	338,3	16,3	76,4	
День 2											
Завтрак:											
	Масло сливочное	5	0,1	1,5	0,1	33	1,0	0,0	0,0	0,0	6 дош. пит. 2012г
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	205	3,8	5,5	19,0	142	17,8	39,4	1,1	0,0	185 дош. пит. 2012г
	Чай со сгущенным молоком	180	2,5	3,0	23,9	116	111,6	3,9	0,0	0,0	394 дош. пит. 2012г

	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,9	15,0	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		420	8,4	10,9	58,0	369	136,1	47,2	1,5	0,0	
2-ой завтрак	Компот из апельсинов	180	0,0	0,0	21,5	88	11,6	21,2	5,9	0,2	374 дош. пит. 2012г
Итого 2-ой завтрак:		180	0,0	0,0	21,5	88	11,6	21,2	5,9	0,2	
Обед:											
	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым, зелень	50/1	0,8	2,5	2,9	44	27,2	8,3	0,3	17,6	20 дош. пит.2012г
	Борщ с фасолью и картофелем, говядина, зелень	180/10/2	4,9	3,7	9,1	87	40,3	29,0	1,4	7,3	63, 272 дош. пит. 2012г
	Люля-кебаб "по-Ямальски" из оленины и птицы	70	11,0	10,8	5,3	164	27,2	15,6	1,2	1,5	ТТК-№5
	Макаронные изделия отварные	130	3,0	4,0	22,9	146	4,2	18,3	1,0	0,0	317 дош. пит.2012г
	Напиток из шиповника*	180	0,6	0,3	17,7	77	19,2	3,1	0,6	90,0	398 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,2	8,5	45	4,4	3,1	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	31	2,2	0,5	15,1	69	6,3	4,4	0,4	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед:		676	24,0	22,0	81,5	632	128,8	81,8	5,1	116,4	
Уплот. полдник:											
	Салат из свеклы с черносливом,зелень	50/1	0,8	2,6	9,8	66	21,1	16,5	0,8	4,3	28 дош. пит. 2012г
	Пудинг паровой из горбуши	80	13,5	8,4	6,1	153	38,7	24,1	0,7	0,7	270 дош. пит. 2012г
	Пюре картофельное, соус томатный	150/20	3,3	5,7	23,1	153	40,2	30,1	1,1	18,7	321, 348 дош. пит. 2012г
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,1	29	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош. пит. 2012г
	Кондитерские изделия	25	0,2	3,5	14,0	89	5,0	9,8	0,6	0,0	ГОСТ
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,0	41	4,0	2,8	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл. полдник:		526	19,3	20,4	69,1	531	119,0	84,6	3,7	23,7	
Итого за день:			51,7	53,3	230,1	1620	395,5	234,8	16,2	140,3	
День 3											
Завтрак:											
	Сыр порционно	14	2,0	3,0	0,0	50	88,0	3,5	0,1	0,1	7 дош. пит. 2012г
	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,8	5,5	20,0	132	161,9	29,6	0,5	0,9	94 дош. пит. 2012г
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	12,9	95	137,0	19,2	0,4	1,4	397 дош. пит. 2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,9	15,0	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		424	13,5	12,6	47,9	356	392,6	56,2	1,4	2,4	
2-ой завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	368 дош. пит.2012г
Итого 2-ой завтрак:		100	1,5	0,5	21,0	95	8,0	42,0	0,6	10,0	
Обед:											
	Салат овощной, зелень	50/2	0,8	0,1	3,7	18	21,3	10,4	0,7	13,2	37 дош. пит. 2012г
	Суп - лапша домашняя, фрикадельки из говядины, зелень	200/20/2	6,4	3,4	15,7	114	33,0	32,5	0,9	23,8	86, 121 дош.пит. 2012г
	Суфле из цыпленка с рисом	73	7,3	11,5	3,4	156	42,8	12,6	1,0	0,0	311 дош. пит. 2012г
	Картофель в молоке	150	3,5	3,7	19,7	127	59,8	28,0	1,0	16,2	319 дош. пит. 2012г
	Кисель из сока натурального*	200	0,6	0,1	21,2	88	1,1	15,7	3,4	0,4	382 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,2	8,5	45	4,4	3,1	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	42	3,0	0,6	20,0	102	8,2	5,2	0,4	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого обед:		761	23,1	19,6	92,2	650	170,6	107,5	7,6	53,6	
Уплот. полдник:											
	Салат из моркови	50	0,7	0,1	5,8	26	13,0	18,2	0,4	0,5	41 дош. пит. 2012г
	Пирог творожный со сметаной	180/30	25,9	29,5	37,1	317	345,1	49,1	1,4	0,9	543 дош. пит. 2012г

	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	223,2	25,2	0,2	0,5	401 дош. пит. 2012г
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	9,0	2,2	10,0	368 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,0	41	4,0	2,8	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл. полдник:		560	33,6	34,7	68,3	520	601,3	104,3	4,4	11,9	
Итого за день:			71,7	67,3	229,4	1620	1172,5	310,0	14,0	77,9	
День 4											
Завтрак:											
	Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,3	61	8,5	7,0	0,3	3,5	101 сбор. рецеп. 2004 г
	Омлет "Драчена" с маслом	110/5	10,8	9,4	12,1	165	102,2	20,2	2,6	0,4	228 дош. пит. 2012 г
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	8,4	33	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош. пит. 2012 г
	Повидло	14	0,0	0,0	13,0	36	2,8	1,4	0,2	0,2	Гост
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,9	15,0	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		409	13,9	14,8	52,8	373	133,4	34,9	3,8	7,2	
2-ой завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	гост
Итого 2-ой завтрак:		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	
Обед:											
	Салат из картофеля с огурцами консервированными, зелень	50/1	0,8	2,6	4,4	44	15,6	12,7	0,4	8,0	22 дош. пит. 2012г
	Борщ украински, зелень	180/2	1,8	10,4	10,2	66	29,1	20,7	0,7	4,8	278 дош. пит. 2012г
	Пудинг из печени	80	15,0	5,4	5,5	133	29,5	15,6	5,1	11,7	ТТК № 8
	Картофель отварной	130	2,5	3,7	19,9	123	12,7	25,4	1,0	18,2	318 дош. пит. 2012г
	Компот из сухофруктов*	180	0,4	0,0	23,1	96	28,6	5,4	1,1	0,4	376 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,2	8,5	45	4,4	3,1	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	42	3,0	0,6	20,0	102	8,2	5,2	0,4	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого за обед:		687	25,0	22,9	91,6	608	128,1	88,1	8,9	43,1	
Уплот. полдник:											
	Салат витаминный, зелень	50/1	0,8	3,0	3,0	43	20,2	8,3	0,3	25,2	49 а дош. пит. 2012г
	Блинчики с маслом, сгущенным молоком	150/20	8,0	14,5	39,5	373	94,3	34,0	1,6	0,2	447 дош. пит. 2012г
	Чай из шиповника	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК № 6
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	19,0	12,0	2,3	5,0	368 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,0	41	4,0	2,8	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл. полдник:		541	10,8	18,1	71,2	549	141,6	58,3	4,6	80,5	ГОСТ 26983-15
Итого за день:			52,7	55,8	228,6	1620	533,1	195,6	17,4	131,5	
День 5											
Завтрак:											
	Каша манная с тыквой	180	3,8	5,0	20,3	158	76,8	20,5	0,6	3,7	170 дош. пит. 2012г
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	226,8	26,5	0,2	2,5	400 дош. пит. 2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,9	15,0	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
	Кондитерские изделия	10	0,1	1,0	7,4	25	2,5	4,9	0,3	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		400	11,4	11,8	51,8	364	311,8	55,8	1,5	6,2	
2-ой завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	89	14,0	8,0	2,8	4,0	399 а дош. пит. 2012г
Итого 2-ой завтрак:		200	1,0	0,0	20,2	89	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Винегрет овощной с зеленым луком	50	0,7	3,2	3,8	47	16,8	10,7	0,4	6,7	45 дош. пит. 2012г

	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	50	0,7	2,5	2,8	43	22,3	6,6	0,3	17,5	20 дош. пит. 2012г
	Горбуша, запеченная в сметанном соусе, зелень	80/1	12,0	9,2	2,2	144	57,7	18,7	0,9	0,5	252 дош. пит. 2012г
	Пюре из овощей	130	3,1	3,8	14,0	108	46,0	33,6	1,2	23,3	330 дош. пит. 2012г
	Пирожки сдобные печеные с яблоками	55	3,2	3,6	26,5	150	11,9	12,6	1,0	0,3	454 дош.пит. 2012г
	Чай из шиповника	200	0,2	0,1	10,4	46	4,1	1,2	0,2	50,1	ТТК № 6
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	21	1,5	0,2	8,4	43	4,2	2,9	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл. полдник:		537	20,7	19,4	64,3	533	146,2	75,6	3,8	91,7	
Итого за день:			52,8	52,6	217,4	1620	627,7	267,0	10,4	135,4	
День 9											
Завтрак:	Сыр порционно	20	4,0	6,0	0,0	72	176,0	7,0	0,2	0,1	7 дош. пит. 2012г
	Каша молочная "Дружба" (пшено, рис)	200	4,3	8,6	25,0	190	128,5	30,5	0,5	1,3	46 Азбука питания стр 130 г. Москва
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	32	10,0	1,3	0,3	0,0	392 дош. пит. 2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,9	15,0	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		450	10,4	15,5	49,0	373	320,2	42,7	1,4	1,4	
2-ой завтрак:	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	89	14,0	8,0	2,8	4,0	399 а дош. пит.2012г
Итого 2-ой завтрак:		200	1,0	0,0	20,2	89	14,0	8,0	2,8	4,0	
Обед:											
	Салат зимний, зелень	50/2	1,2	3,4	6,1	61	14,9	15,3	0,4	10,0	134 "Пит. ребенка" 1994г
	Суп картофельный с горохом, фрикадельки из говядины, зелень	200/12/2	5,2	6,4	10,3	128	34,3	32,0	1,8	5,2	81, 121 дош. пит. 2012г
	Котлета рубленая запеченная из птицы	80	15,0	4,5	13,5	151	31,2	25,5	1,4	0,1	305 дош. пит. 2012г
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,1	1,7	10,0	70	49,8	27,2	1,8	1,5	340 дош. пит. 2012г
	Компот из изюма*	180	0,3	0,0	23,1	94	23,9	4,5	0,9	0,3	348 сбор.рец. 2017г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,2	8,5	45	4,4	3,1	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	27	1,8	0,2	13,2	66	5,4	3,7	0,2	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого обед:		705	27,1	16,4	84,7	614	163,9	111,3	6,7	17,1	
Уплот. полдник:											
Уплот. полдник:	Салат из моркови с курагой	50	0,7	0,1	7,2	26	17,1	19,9	0,4	2,3	42 дош. пит. 2012г
	Биточки манные с творогом, молоко сгущенное	200/30	14,1	14,0	55,0	343	247,9	36,2	0,8	0,6	68 Ладодо К.С. Дружинина Л.В. 1991г
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	223,2	25,2	0,2	0,5	401 дош. пит. 2012г
	Яблоки	100	0,4	0,3	10,3	42	19,0	12,0	2,3	5,0	368 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	20	1,4	0,2	8,0	41	4,0	2,8	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл. полдник:		580	21,8	19,1	88,1	544	511,2	96,1	3,9	8,4	
Итого за день:			60,3	51,0	241,9	1620	1009,3	258,1	14,7	31,0	
День 10											
Завтрак:	Горошек зеленый	60	1,9	0,0	0,1	24	1,2	1,3	0,0	6,0	101 сбор. Рец. 2004г
	Омлет натуральный	110	11,7	16,9	1,3	188	79,9	2,2	14,2	0,3	215 дош.пит. 2012г
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	8,0	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош. пит. 2012г
	Батон с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,9	15,0	79	5,7	3,9	0,4	0,0	ГОСТ 27844-88
	Кондитерские изделия	10	0,1	1,0	7,4	25	2,5	4,9	0,3	0,0	ГОСТ
Итого завтрак:		410	15,8	18,8	31,8	349	103,5	14,7	15,2	9,5	
2-ой завтрак:	Йогурт	110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	ГОСТ
Итого 2-ой завтрак:		110	3,0	0,0	13,0	90	130,0	14,3	0,1	0,7	

Обед:											
	Салат из моркови с чесноком, зелень	50/1	0,6	3,0	3,2	46	15,8	17,7	0,3	2,5	132 "Питание ребенка" 1994г
	Борщ с говядиной, зелень	180/20/1	6,5	5,0	8,2	127	52,0	40,0	1,8	13,9	62 дош. пит. 2012г
	Горбуша "Аппетитная"	180	14,0	11,3	11,0	230	116,3	59,1	1,8	40,0	321 сбор. рец. 1996г
	Компот из сухофруктов*	200	0,4	0,0	25,9	108	31,8	6,0	1,2	0,4	376 дош. пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	22	1,5	0,2	8,5	45	4,4	3,1	0,2	0,0	ГОСТ 26983-15
	Хлеб пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	42	3,0	0,6	20,0	102	8,2	5,2	0,4	0,0	ГОСТ Р 58233-2018
Итого обед:		646	26,0	20,1	76,8	658	228,5	131,1	5,7	56,8	
Уплот. полдник:	Салат овощной, зелень	50/2	0,1	0,1	3,7	18	21,3	10,4	0,7	13,2	37 дош. пит. 2012г
	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный	180/40	12,0	9,2	33,1	261	37,7	46,8	4,3	6,1	291 дош.пит. 2012г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,4	34	14,2	2,4	0,3	3,1	393 дош.пит. 2012г
	Блинчики с вареньем	85/15	5,2	2,8	39,7	179	23,0	19,4	1,3	0,1	447 дош.пит. 2012г
	Хлеб ржано-пшеничный с витамин-и и микроэл-ми	15	1,1	0,1	6,2	31	3,0	2,1	0,1	0,0	ГОСТ 26983-15
Итого упл. полдник:		587	18,5	12,2	91,1	523	99,2	81,1	6,7	22,6	
Итого за день:			63,4	51,1	212,7	1620	561,2	241,2	27,7	89,5	
Итого за весь период:			605,5	541,5	2242,2	16202	7031,3	2642,8	173,3	860,8	
Среднее значение за период 10 дней:			60,6	54,1	224,2	1620,2	703,1	264,3	17,3	86,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период, %			15	30	55	100					
Нормы по СанПиН белков, жиров, углеводов в % от калорийности:			12-15	30-32	55-58						

Примечание *: витаминизация 3-его блюда аскорбиновой кислотой 45 мг на 1 ребенка в сутки.

