

Заведующий МКДОУ «Шкилевский д/с»

Утверждаю

О.В. Попова

2016г.



Примерное 10-дневное меню для организации питания в МКДОУ «Шкилевский д/с» в зимне-весенний период

Разработано согласно:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОУ»
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Пермской государственной медицинской академии
- Методических рекомендаций института питания Академии наук РФ

понедельник, I неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
17	яйцо куриное столовое варёное	40	6,32	5,66	0,3	62,8
14	каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,16	8,21	35,68	283,47
29	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	5,8	7,9	16,8	152,0
3	хлеб пшеничный с маслом	40/10	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	фрукты	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
4	салат из зеленого горошка	50	4,98	5,81	6,99	74,17
37	суп гороховый на курином бульоне	200	5,6	6,11	9,87	179,03
36	жаркое по-домашнему с мясом кур	200	6,31	5,43	9,7	121,87
39	компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,56	0	27,89	53,72
1	хлеб ржаной/пшеничный	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
27	кисель из концентрата плодво-ягодного	200	1,36	0	27,02	116,19
2	бутерброды с повидлом	30/15	2,52	6,75	15,58	132,81
Итого за день:			52,31	49,45	205,68	1406,88

вторник, I неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
18	<i>запеканка творожная со сметанным соусом</i>	200	16,22	9,11	29,1	342,23
30	<i>какао на молоке</i>	200	4,85	3,04	14,73	195,71
3	<i>хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	40/10/9	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	<i>фрукты</i>	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
45	<i>салат из свеклы и моркови</i>	50	0,66	3,04	4,87	63,04
10	<i>суп рыбный со сметаной</i>	200	11,9	5,17	34,55	172,5
53	<i>сосиска отварная</i>	70	7,8	11,4	0	176
15	<i>макароны с маслом</i>	130	3,68	3,53	25,55	140,73
39	<i>компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,56	0	27,89	53,72
1	<i>хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
31	<i>йогурт молочный питьевой</i>	200	5,6	6,38	9,18	112,52
	<i>вафли</i>	25	4,52	7,04	9,82	28,4
Итого за день:			53,81	51,31	195,84	1431,67

среда, I неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
47	<i>каша геркулесовая молочная</i>	200	8,33	12,9	25,49	267,38
29	<i>кофейный напиток с молоком</i>	200	1,4	1,6	17,35	89,32
3	<i>хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	40/10/9	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	<i>фрукты</i>	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
44	<i>салат из моркови</i>	50	0,66	5,04	3,87	83,04
13	<i>суп свекольный на к/б со сметаной</i>	200	4,87	4,69	5,09	192,19
21	<i>котлеты рыбные</i>	70	11,87	7,65	5,81	173,55
35	<i>каша рисовая со сливочным маслом</i>	130	7,59	13,39	26,85	155,12
39	<i>компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,56	0	27,89	53,72
1	<i>хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
40	<i>сок фруктовый восстановленный</i>	200	0,56	0	27,89	113,79
	<i>печенье</i>	40	4,96	0,98	6,76	40,8
Итого за день:			52,5	49,83	202,85	1399,73

четверг, I неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
49	<i>каша гречневая молочная</i>	200	9,94	7,21	21,13	346,17
29	<i>кофейный напиток с молоком</i>	200	1,4	1,6	17,35	89,32
3	<i>хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	40/10/9	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	<i>фрукты</i>	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
45	<i>салат из свеклы и моркови</i>	50	0,66	3,04	4,87	63,04
11	<i>лапша по-домашнему на курином бульоне</i>	200	1,94	3,91	11,13	87,50
23	<i>биточки из мяса кур</i>	70	14,78	17,51	5,91	205,32
24	<i>картофельное пюре</i>	130	5,41	5,92	20,38	176,44
39	<i>компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,56	0	27,89	53,72
1	<i>хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
27	<i>кисель из концентрата плодово-ягодного</i>	200	1,36	0	27,02	116,19
	<i>вафли</i>	25	4,52	7,04	9,82	28,4
Итого за день:			52,27	49,81	201,35	1398,92

пятница, I неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
51	<i>каша ассорти молочная</i>	200	3,0	2,9	21,9	124,0
30	<i>какао на молоке</i>	200	4,85	3,04	14,73	195,71
3	<i>хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	40/10/9	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	<i>фрукты</i>	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
33	<i>салат овощной</i>	50	1,11	5,51	1,7	60,87
52	<i>суп с клецками на курином бульоне</i>	200	2,55	0,86	8,45	55,12
38	<i>плов из мяса</i>	200	24,20	27,33	31,05	460,47
39	<i>компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,56	0	27,89	53,72
1	<i>хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
28	<i>чай с лимоном</i>	200	0,07	0,01	15,31	61,62
32	<i>булочка домашняя</i>	60	4,37	7,07	26,8	228,2
Итого за день:			52,41	50,3	203,68	1470,53

понедельник, II неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
16	<i>лапшевник с соусом</i>	200	13,71	12,06	30,44	285,98
28	<i>чай с лимоном</i>	200	0,07	0,01	15,31	61,62
3	<i>хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	40/10/9	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	<i>фрукты</i>	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
	<i>свежий огурец</i>	50	0,95	2,06	3,13	61,88
9	<i>суп перловый на курином бульоне</i>	200	4,93	3,32	14,52	111,68
14	<i>гречка рассыпчатая с маслом</i>	100	2,09	4,69	14,14	121,64
22	<i>бефстроганов из мяса кур</i>	100	17,72	22,11	3,85	225,69
39	<i>компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,56	0	27,89	53,72
1	<i>хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
27	<i>кисель из концентрата плодово-ягодного</i>	200	1,36	0	27,02	116,19
2	<i>бутерброды с повидлом</i>	30/15	2,52	6,75	15,58	132,81
Итого за день:			54.61	54.38	205.53	1400.03

вторник, II неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
19	<i>сырники из творога в сметанном соусе</i>	200	4,1	9,5	20,8	257,0
29	<i>кофейный напиток с молоком</i>	200	1,4	1,6	17,35	89,32
3	<i>хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	40/10/9	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	<i>фрукты</i>	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
5	<i>салат из свеклы с чесноком</i>	50	0,70	5,04	4,61	66,64
10	<i>суп рыбный рисовый со сметаной</i>	200	1109	5,17	34,55	195,5
24	<i>картофельное пюре</i>	130	5,41	5,92	20,38	176,44
53	<i>сосиска отварная</i>	70	7,8	11,4	0	176
39	<i>компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,56	0	27,89	53,72
1	<i>хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
31	<i>йогурт молочный питьевой</i>	200	5,6	6,38	9,18	112,52
	<i>печенье</i>	40	4,96	0,98	6,76	40,8
Итого за день:			54,13	49,57	197,37	1398,76

среда, II неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
41	<i>манные биточки с киселем</i>	200	10,88	11,99	23,04	123,6
30	<i>какао на молоке</i>	200	4,85	3,04	14,73	195,71
3	<i>хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	40/10/9	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	<i>фрукты</i>	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
44	<i>салат из моркови</i>	50	0,66	5,04	3,87	83,04
6	<i>борщ на курином бульоне со сметаной</i>	200	4,87	7,69	5,09	192,19
20	<i>рыба тушеная с овощами</i>	70	11,87	7,65	5,81	173,55
15	<i>вермишель с маслом</i>	130	3,68	3,53	25,55	140,73
39	<i>компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,56	0	27,89	53,72
1	<i>хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
40	<i>сок фруктовый восстановленный</i>	200	0,56	0	27,89	113,79
2	<i>бутерброды с повидлом</i>	30/15	2,52	6,75	15,58	132,81
Итого за день:			52,15	49,27	205,1	1439,96

четверг, II неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
34	<i>каша пшеничная молочная</i>					
30	<i>какао на молоке</i>	200	4,85	3,04	14,73	195,71
3	<i>хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	40/10/9	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	<i>фрукты</i>	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
43	<i>салат витаминный</i>	50	0,57	6,07	5,77	0,97
8	<i>суп рисовый на курином бульоне</i>	200	9,02	9,04	15,90	119,68
25	<i>капуста тушеная с мясом кур</i>	200	2,62	7,46	13,45	187,1
39	<i>компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,56	0	27,89	53,72
1	<i>хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
27	<i>кисель из концентрата плодово-ягодного</i>	200	1,36	0	27,02	116,19
2	<i>бутерброды с повидлом</i>	30/15	2,52	6,75	15,58	132,81
Итого за день:			53,0	49,88	205,92	1438,58

пятница, II неделя						
№ тех.карты	Наименование блюда	Выход порции	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак						
12	<i>лапша молочная</i>	200	4,94	7,2	24,48	250,52
29	<i>кофейный напиток с молоком</i>	200	1,4	1,6	17,35	89,32
3	<i>хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	40/10/9	7,0	2,3	28,0	100
II завтрак						
42	<i>фрукты</i>	100	1,0	0,3	12,15	46,82
Обед						
33	<i>салат овощной</i>					
7	<i>щи на курином бульоне</i>					
50	<i>котлета из говядины</i>					
24	<i>картофельное пюре</i>					
39	<i>компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,56	0	27,89	53,72
1	<i>хлеб ржаной/пшеничный</i>	40/20	3,7	0,98	15,7	84
Полдник:						
28	<i>чай с лимоном</i>	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	<i>оладьи со сгущённым молоком</i>	100	7,25	4,95	23,77	201,05
Итого за день:			54,12	54,4	205,76	1425,41