Утверждаю

Шаповалов Н.Н._____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период
для МБДОУ Верхнеталовский д/с (с 3-до 7 лет)
г. Миллерово

Согласовано

Заведующий МБДОУ Верхнеталовский д/с

_____Лашко И.А.

_____2022-2023 г

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		359	6,43	10,86	44,75	315,8	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом	70	6,85	3,39	7,7	88,45	281
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Винегрет овощной . (Осенне-зимний)	25	0,34	1,54	2,11	23,7	46
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		614	20,41	12,71	111,07	656,13	
Полдник							
	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	33,31	193	457
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		210	8,57	8,56	39,31	268	
Итого за день		1 283	35,91	32,23	205,23	1282,15	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 1 **День:** вторник **(лист 2)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		359	6,46	8,12	35,41	251,89	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	30,8	
Обед							
	Борщ свекольник .	180	1,54	3,81	10,21	82,26	86
	Голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,2	164,25	315
	Соус с томатом и луком .	25	0,29	1,05	2	18,63	366
	Салат из горошка зеленого консервированного (Осенне-зимний)	25	0,75	1,3	1,56	20,9	10
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527

Итого за Обед		589	20,24	15,68	91,99	607,1	
Полдник							
	Макароны отварные с сахаром	130	6,15	3,76	29,5	177,13	218
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
Итого за Полдник		280	9,21	6,42	42,68	266,3	
Итого за день		1 298	36,19	30,5	176,94	1156,09	

Рацион: Детский сад (Сад) **(лист 3)**

Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,31	9,5	1,07	110,82	229
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	25	0,48	2,23	1,93	29,75	57
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		294	7,81	15,4	24,96	280,86	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86
	Печень, тушенная в соусе	50/25	10,3	7,18	6,74	133,44	261
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		639	21,49	15,81	112,65	692,68	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	14,1	449
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386
Итого за Полдник		200	12,88	5,36	38,15	173,1	
Итого за день		1 233	42,68	36,67	185,86	1188,86	

Рацион: Детский сад (Сад) **(лист 4)**

Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(пшеничной).	150	4,44	3,87	13,83	109,32	101
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		365	8,75	7,59	35,74	259,21	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	30,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем .	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
	Птица тушеная с соусом.	50/25	9,37	2,85	2,99	75	318
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. (Осенне-зимний)	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560

	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		619	23,58	12,12	106,7	669,06	
Полдник							
	Сырники из творога(с повидлом)	60	9,35	6,34	5,7	140,4	245
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	414
Итого за Полдник		210	11,72	8,35	17,67	216,23	
Итого за день		1 264	44,33	28,34	166,97	1175,3	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 1 **День:** пятница **(лист 5)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(рисовый).	150	3,61	3,81	12,62	99,3	101
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		359	5,63	7,48	34,58	239,59	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	92,75	304
	Рагу овощное (3-й вариант)	100	1,87	4,27	9,99	85,9	362
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		589	17,75	14,67	90,32	580,53	
Полдник							
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		200	8,1	8,65	43,2	283,5	
Итого за день		1 248	31,98	30,9	178,2	1145,84	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **День:** понедельник **(лист 6)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	150	4,35	4,11	13,93	110,1	101
	Бутерброд с повидлом и маслом.	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Завтрак		385	6,9	8,06	50,95	303,99	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	30,8	
Обед							
	Рассольник ленинградский .	180	1,44	3,68	12,19	87,66	82
	Запеканка картофельная с мясом.	140	10,61	8,31	22,49	207,38	308
	Капуста тушеная. (Осенне-зимний)	25	0,52	0,93	2,4	20	143
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		584	19,64	15,66	100,1	636,1	
Полдник							
	Крендель сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	18,5	443
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386
Итого за Полдник		200	12,54	9,57	39,87	177,5	
Итого за день		1 239	39,36	33,57	197,78	1148,39	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,31	9,5	1,07	110,82	229
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	25	0,48	2,23	1,93	29,75	57
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		294	7,81	15,4	24,96	280,86	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Рыба , тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	261
	Рис отварной с сливочным маслом.	100	2,43	2,87	24,45	133,3	332
	Икра овощная свекольная.	25	0,59	1,15	3,08	25,03	55
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		614	18,78	12,76	111,57	651,97	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251
	Соус молочный (сладкий).	15	0,4	0,83	1,21	13,92	384
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	414
Итого за Полдник		225	13,29	10,07	23,47	237,95	
Итого за день		1 233	40,38	38,33	170,1	1213	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		359	6,5	7,78	34,77	246,94	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	30,8	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	10,74	6,91	7,45	134,75	324
	Макароны отварные с маслом.	120	4,43	2,71	21,25	127,02	219
	Капуста тушеная. (Осенне-зимний)	25	0,52	0,93	2,4	20	143
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		634	24,07	16,83	103,29	676,63	
Полдник							

	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	60	2,88	1,17	27,78	133	437
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		210	7,23	4,92	33,78	208	
Итого за день		1 273	38,08	29,81	178,7	1162,37	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **День:** четверг **(лист 9)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Завтрак		369	8,75	13,81	44,75	351,8	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный с клецками .	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Плов из птицы.	140	13,53	11,33	23,79	251,33	321
	Салат из горошка зеленого консервированного (Осенне-зимний)	25	0,75	1,3	1,56	20,9	10
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		584	22,86	17,79	97,11	656,11	
Полдник							
	Пудинг из творога запеченный.	60	9,08	6,46	14,6	153	249
	Соус молочный (сладкий).	15	0,4	0,83	1,21	13,92	384
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
Итого за Полдник		225	12,54	9,95	28,99	256,09	
Итого за день		1 278	44,65	41,65	180,95	1306,22	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **День:** пятница **(лист 10)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		359	6,33	7,58	36,09	249,19	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,86	30,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	Котлеты рыбные любительские	70	9,77	3,41	7,91	101,5	272
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560

	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		634	23,34	13,78	115,28	691,88	
Полдник							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		200	7,3	6,1	43,5	258	
Итого за день		1 263	37,25	27,74	201,73	1229,87	

Итого за период	12 612	390,81	329,74	1842,46	12008,09	
Среднее значение за период		39,1	33	184,2	1200,8	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Индивидуальный предприниматель * Шаповалов Николай Николаевич * Россия, Ростовская обл., г.Миллерово * ОГРНИП 315617300003222 * ИНН 614906934230

Шаповалов Николай Николаевич