

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №57
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «СОЗВЕЗДИЕ» Г. БЕЛГОРОДА



СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

О. А. Брыткова



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с №57

Т. В. Панова

Приказ от 07.09.2023г. №217

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 3-7 лет,
в МБДОУ д/с №57 г. Белгорода
с 12-ти часовым пребыванием
(сезон: весенне-летний)**


г. Белгород

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 1								
Завтрак 1	Каша гречневая с маслом							
	Печенье	110	5,75	3,88	28,99	173,81		
	Чай с сахаром	35	2,47		38,85	143,33		
Завтрак 2	Сок	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
Обед	Суп гороховый	100						
	Печень по-строгановски в томатном соусе	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	N 1
	Вермишель с маслом	100	12,2	17,57	3,43	181,08	0,51	
	Свежие огурцы	80	3,12	3,28	16,67	110,6		
	Компот из сухофруктов	50	0,99		2,47	10,4		
	Хлеб ржаной	200	1,04		26,96	107,44	0,8	
Полдник	Кефир	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
	Булочка домашняя	150	2,33	1,94	3,03	41,19		
	Яблоко	80	3,16	5,1	26,6	164,94		
Ужин 1	Омлет натуральный	103	0,42	0,42	10,4	46,67	17,18	N 140
	Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	90	7,06	8,15	2,88	112,26	0,16	
	Кисель из яблок	60						
	Булка	200	1,36		29,02	116,2		
Итого за день 1		30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за весь период		1838	63,7	45,44	252,67	1538,09	28,9	
Среднее значение за период		1838	63,7	45,44	252,67	1538,09	28,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		1838	63,7	45,44	252,67	1538,09	28,9	
			4,14	2,95	16,43			

Заведующий  Т.В. Панова 24.03.2023 дата

Медицинская сестра  В.Д. Тимоновская 24.03.2023 дата

Шеф-повар  Е.Н. Бочарова 24.03.2023 дата

Повар  Л.А. Худякова 24.03.2023 дата

Повар  Е.И. Воинова 24.03.2023 дата

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	8,16	9,84	35,6	264	0,5	
	Булка с маслом и сыром	40	3	1,16	20,56	104,8		
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
Завтрак 2	витаминизированный напиток валитек	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
	Обед	Суп пшеничный с мясом	200					
Полдник	Плов с мясом	160	8,38	11,25	21,32	259,26		
	Салат со свежими огурцами и помидорами	60						
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	
	Кефир	150	8,32	10,4	13,36	184,14		
	Булка	40	2,99	1,16	20,55	104,76		
	Яблоко	114	0,47	0,47	11,51	51,66	19,02	N 140
Ужин 1	Запеканка картофельная с отварной рыбой	160	13,45	13,22	11,53	240,68	6,89	
	Свежий помидор	50						
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Чай с сахаром	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
Итого за день 2		2054	73,03	62,19	251,59	1835,43	47,87	
Итого за весь период		2054	73,03	62,19	251,59	1835,43	47,87	
Среднее значение за период		2054	73,03	62,19	251,59	1835,43	47,87	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,98	3,39	13,71			

Заведующий  Т.В. Панова 24.03.2023

Медицинская сестра В.Д. Тимоновская 24.03.2023 дата

Шеф-повар Е.Н. Бочарова 24.03.2023 дата

Повар Л.А. Худякова 24.03.2023 дата

Повар Е.И. Воинова 24.03.2023 дата

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 3								
Завтрак 1	Запеканка творожная	140	15,62	13,69	21,03	276,64		N 268
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Булка с маслом	48	3,6	1,39	24,67	125,75		
	Какао с молоком	200	6,5	6,48	25,02	186	1,1	
Завтрак 2	Сок	100						
Обед	Свекольник с мясом со сметанной	200						N 1
	Свежие огурцы	50	0,99		2,47	10,4		
	Биточки мясные в томатном соусе	80	13,98	15,36	7,52	231,52		
	Гречка отварная с маслом сливочным	80	4,56	3,86	21,96	144,27		
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
Полдник	Кефир	150	8,32	10,4	13,36	184,14		
	Лепешка диетическая	80						
	Яблоко	114	0,47	0,47	11,51	51,66	19,02	N 1
Ужин 1	Молочная вермишель	200						N 140
	Чай с сахаром	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за день 3		1962	74,61	58,45	204,91	1599,57	27	
Итого за весь период		1962	74,61	58,45	204,91	1599,57	27	
Среднее значение за период		1962	74,61	58,45	204,91	1599,57	27	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,66	3,65	12,81			

Заведующий  Т.В. Панова 24.03.2023
 дата
 Медицинская сестра В.Д. Тимоновская 24.03.2023
 дата
 Шеф-повар Е.Н. Бочарова 24.03.2023
 дата
 Повар Л.А. Худякова 24.03.2023
 дата
 Повар Е.И. Воинова 24.03.2023
 дата

В.Д. Тимоновская

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200	1,56	5,16	21,86	140		
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
	Булка с маслом и сыром	50	3,75	1,45	25,7	131		
Завтрак 2	Сок	100						N 1
Обед	Суп вермишелевый с курицей без картофеля	200						
	Тефтели куринные с рисом в томатном соусе	80						
	Свежий помидор	50						
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
Полдник	Кефир	150	8,32	10,4	13,36	184,14		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Яблоко	114	0,47	0,47	11,51	51,66	19,02	N 140
Ужин 1	Котлеты рыбные	80	8,92	3,62	11,05	112,92		
	Пюре картофельное	110	2,33	3,37	5,76	88,77	2,25	
	Свежие огурцы	50	0,99		2,47	10,4		
	Чай с сахаром	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за день 4		1874	53,54	35,78	203,85	1300,59	29,04	
Итого за весь период		1874	53,54	35,78	203,85	1300,59	29,04	
Среднее значение за период		1874	53,54	35,78	203,85	1300,59	29,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,12	2,75	15,67			

Заведующий  Т.В. Панова 24.03.2023

Медицинская сестра В.Д. Тимоновская 24.03.2023 дата

Шеф-повар Е.Н. Бочарова 24.03.2023 дата

Повар Л.А. Худякова 24.03.2023 дата

Повар Е.И. Воинова 24.03.2023 дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 5								
Завтрак 1	Яйцо вареное	60						
	Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	50						
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,79		
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
Завтрак 2	Сок	100						N 1
	Суп гречневый с мясом	200						
Обед	Ленивые голубцы с мясом, с рисом	180	12,04	13,27	19,48	245,96		
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	
	Кефир	150	8,32	10,4	13,36	184,14		
Полдник	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Яблоко	114	0,47	0,47	11,51	51,66	19,02	N 140
	Вареники ленивые с маслом	160	24,06	18,11	19,87	344,94	0,32	
Ужин 1	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Вафли	30	1,2	8,89	18,26	155,01		
	Какао с молоком	200	6,5	6,48	25,02	186	1,1	
	Итого за день 5	1804	68,76	67,59	213,93	1757,67	28,68	
Итого за весь период		1804	68,76	67,59	213,93	1757,67	28,68	
Среднее значение за период		1804	68,76	67,59	213,93	1757,67	28,68	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,91	3,85	12,17			

Заведующий

Т.В. Панова

24.03.2023

дата

Медицинская сестра

В.Д. Тимоновская

24.03.2023

дата

Шеф-повар

Е.Н. Бочарова

24.03.2023

дата

Повар

Л.А. Худякова

24.03.2023

дата

Повар

Е.И. Воинова

24.03.2023

дата




Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 6								
Завтрак 1	Макароны отварные с маслом, сахаром	200						
	Чай с сахаром	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
	Пряник	30	2,34	4,8	18,78	127,8		
Завтрак 2	Сок	100						
Обед	Борщ постный со сметаной	200	1,6	3,4	8,6	72		N 1
	Оладьи из печени	70	12,24	13,44	6,58	202,58		
	Рис отварной	80	1,91	3,11	15,06	95,61		
	Свежие огурцы	50	0,99		2,47	10,4		
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	
Полдник	Кефир	150	8,32	10,4	13,36	184,14		
	Печенье домашнее	80	6,57	4,28	38,63	219,36		
	Яблоко	114	0,47	0,47	11,51	51,66	19,02	N 140
Ужин 1	Каша пшенная на молоке	160						N 1
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Кисель из яблок	200	1,36		29,02	116,2		
Итого за день 6		1914	54,91	44,51	218,22	1415,48	25,8	
Итого за весь период		1914	54,91	44,51	218,22	1415,48	25,8	
Среднее значение за период		1914	54,91	44,51	218,22	1415,48	25,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,88	3,14	15,42			

Заведующий  Т.В. Панова 24.03.2023

Медицинская сестра  В.Д. Тимоновская 24.03.2023


Шеф-повар  Е.Н. Бочарова 24.03.2023

Повар  Л.А. Худякова 24.03.2023

Повар  Е.И. Воинова 24.03.2023

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 8								
Завтрак 1	Запеканка творожная с морковью	140	15,62	13,69	21,03	276,64		N 268
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,79		
	Какао с молоком	200	6,5	6,48	25,02	186	1,1	
Завтрак 2	Сок	100						
Обед	Суп рисовый с мясом	200	4,82	2,46	9,78	81,6		N 1
	Картофель тушеный с мясом	190						
	Свежий помидор	50						
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
Полдник	Кефир	150	2,33	1,94	3,03	41,19		
	Ватрушка с творогом	80	8,37	8,7	26,43	229,27	0,05	
	Яблоко	114	0,47	0,47	11,51	51,66	19,02	N 140
Ужин 1	Каша геркулесовая молочная	200	8,16	9,84	35,6	264	0,5	
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Чай с сахаром	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
Итого за день 8		1964	69,75	51,55	227,63	1613,58	27,47	
Итого за весь период		1964	69,75	51,55	227,63	1613,58	27,47	
Среднее значение за период		1964	69,75	51,55	227,63	1613,58	27,47	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,32	3,2	14,11			




 Заведующий Т.В. Панова 24.03.2023 дата
 Медицинская сестра В.Д. Тимоновская 24.03.2023 дата
 Шеф-повар Е.Н. Бочарова 24.03.2023 дата
 Повар Л.А. Худякова 24.03.2023 дата
 Повар Е.И. Воинова 24.03.2023 дата


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 9								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3		
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
	Булка с маслом и сыром	50	3,75	1,45	25,7	131		
Завтрак 2	Сок	100						
	Щи с квашеной капустой с курицей со сметаной	200	5,6	5,31	9,87	117,35		N 1
Обед	Салат из помидоров свежих	60	0,9	9,54	2,64	100,2		
	Котлета куриная	80	14,01	15,38	7,54	231,97		
	Пюре из гороха	110	12,49	0,87	27,57	168,09		
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
	Кефир	150	8,32	10,4	13,36	184,14		
	Булка с повидлом	50						
Полдник	Яблоко	114	0,47	0,47	11,51	51,66	19,02	N 1
	Тефтели из рыбы	130	11,63	7,12	11,91	157,39	1,11	N 140
	Свежие огурцы	50	0,99		2,47	10,4		
Ужин 1	Чай с сахаром	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Итого за день 9	1974	88,65	68,89	229,46	1769,43	34,25	
Итого за весь период	1974	88,65	68,89	229,46	1769,43	34,25		
Среднее значение за период	1974	88,65	68,89	229,46	1769,43	34,25		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5,01	3,89	12,97			

Заведующий  Т.В. Панова 24.03.2023

Медицинская сестра  В.Д. Тимоновская 24.03.2023

Шеф-повар  Е.Н. Бочарова 24.03.2023

Повар  Л.А. Худякова 24.03.2023

Повар  Е.И. Воинова 24.03.2023

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день10								
Завтрак 1	Омлет натуральный	70	5,49	6,34	2,24	87,31	0,12	
	Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	50						
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,79		
	Чай с сахаром	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
Завтрак 2	Сок	100						
Обед	Суп картофельный с гречками	200	10,94	3	32,24	160,56		N 1
	Тефтели с мясом с рисом в томатном соусе	100						
	Салат из помидоров и огурцом с растительным маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58	8,52	
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
Полдник	Кефир	150	8,32	10,4	13,36	184,14		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
	Яблоко	114	0,47	0,47	11,51	51,66	19,02	N 140
Ужин 1	Сырники из творога	80						N 1
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Печенье	30	2,11		33,3	122,85		
	Какао с молоком	200	6,5	6,48	25,02	186	1,1	
Итого за день10		1714	57,99	38,93	217,88	1343,08	35,65	
Итого за весь период		1714	57,99	38,93	217,88	1343,08	35,65	
Среднее значение за период		1714	57,99	38,93	217,88	1343,08	35,65	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,32	2,9	16,22			

Заведующий Т.В. Панова 24.03.2023 дата
 Медицинская сестра В.Д. Тимоновская 24.03.2023 дата
 Шеф-повар Е.Н. Бочарова 24.03.2023 дата
 Повар Л.А. Худякова 24.03.2023 дата
 Повар Е.И. Воинова 24.03.2023 дата

