

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

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

А. Брыткова

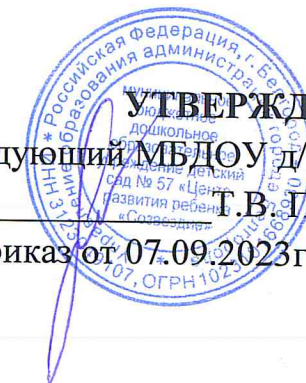


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с №57

Т.В. Ланова


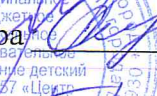



Приказ от 07.09.2023г. №217



**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: осенне-зимний)**


г. Белгород

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 1								
Завтрак 1	Каша гречневая с маслом и сахаром	110	5,75	3,88	28,99	173,81		
	Чай с сахаром	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
	Печенье	35	2,47		38,85	143,33		
Завтрак 2	Яблоко	103	0,42	0,42	10,4	46,67	17,18	N 140
Обед	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	
	Запеканка РИСОВАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	180	18,84	18,67	35,71	385,85		
	Соленый огурец	60						
	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	2,33	1,94	3,03	41,19		
	Булочка домашняя	80	3,16	5,1	26,6	164,94		
Ужин 1	Омлет натуральный	90	7,06	8,15	2,88	112,26	0,16	
	Икра кабачковая (овощ.консервы порция)	60						
	Кисель из яблочного сока	200	1,36		29,02	116,2		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за день 1		1748	66,22	43,26	265,8	1621,86	28,38	
Итого за весь период		1748	66,22	43,26	265,8	1621,86	28,38	
Среднее значение за период		1748	66,22	43,26	265,8	1621,86	28,38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,08	2,67	16,39			

Заведующий  Т.В. Панова 7.09.2023
дата
 Медицинская сестра  Я.А. Сазонова 7.09.2023
дата
 Шеф-повар  Н.В. Панфилова 7.09.2023
дата
 Повар  А.Н. Лагутина 7.09.2023
дата
 Повар  Е.И. Воинова 7.09.2023
дата




Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	8,16	9,84	35,6	264	0,5	
	Морковь	60						
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
Завтрак 2	Булка с маслом и сыром	50	3,75	1,45	25,7	131		
	витаминизированный напиток валитек	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
	Обед	Суп пшеничный на м/кб	200					
Полдник	Плов с мясом	160	8,38	11,25	21,32	259,26		
	Соленый помидор	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6	
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,8	
Ужин 1	Кефир	150	8,32	10,4	13,36	184,14		
	Булка	40	2,99	1,16	20,55	104,76		
	Запеканка картофельная с отварной рыбой	160	13,45	13,22	11,53	240,68	6,89	
Ужин 2	Соленый огурец	50	0,99		2,47	10,4		
	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		2010	74,96	62,07	248,65	1828,17	34,85	
Итого за весь период		2010	74,96	62,07	248,65	1828,17	34,85	
Среднее значение за период		2010	74,96	62,07	248,65	1828,17	34,85	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			4,1	3,4	13,6			



 Заведующий Т.В. Панова 7.09.2023 дата
 Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023 дата
 Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023 дата
 Повар А.Н. Лагутина 7.09.2023 дата
 Повар Е.И. Воинова 7.09.2023 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	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,79		
Завтрак 2	Яблоко	114	0,47	0,47	11,51	51,66	19,02	N 140
Обед	Свекольник на м/к б со сметанной	200						
	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		
	Соленый огурец	50	0,99		2,47	10,4		
	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						N 1
Ужин 1	Каша рисовая молочная	200	1,56	5,16	21,86	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		1854	73,65	61,94	219,12	1677,81	33,24	
Итого за весь период		1854	73,65	61,94	219,12	1677,81	33,24	
Среднее значение за период		1854	73,65	61,94	219,12	1677,81	33,24	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,39	3,69	13,06			



 Заведующий Т.В. Панова 7.09.2023
 дата
 Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023
 дата
 Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023
 дата
 Повар А.Н. Лагутина 7.09.2023
 дата
 Повар Е.И. Воинова 7.09.2023
 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						
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,78		
Завтрак 2	Сок	100						N 1
	Обед	Суп гречневый на м/кб	200					
	Ленивые голубцы с мясом,с рисом	180	12,04	13,27	19,48	245,96		
	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		
Ужин 1	Вареники ленивые с маслом	160	24,06	18,11	19,87	344,94	0,32	N Интернат Москва
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	
	Какао с молоком	200	6,5	6,48	25,02	186	1,1	
	Вафли	30	1,2	8,89	18,26	155,01		
Итого за день 5		1690	68,29	67,13	202,41	1706	9,66	
Итого за весь период		1690	68,29	67,13	202,41	1706	9,66	
Среднее значение за период		1690	68,29	67,13	202,41	1706	9,66	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			4	3,93	11,86			

Заведующий Т.В. Панова 7.09.2023

Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023

Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023

Повар А.Н. Лагутина 7.09.2023

Повар Е.И. Воинова 7.09.2023

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	
	Вафли	40	1,6	11,86	24,34	206,68		
Завтрак 2	Яблоко	80	0,33	0,33	8,08	36,25	13,35	N 140
Обед	Борщ постный со сметаной	200	1,6	3,4	8,6	72		
	Оладьи из печени	70	12,24	13,44	6,58	202,58		
	Каша пшеничная	100						
	Салат из квашенной капусты	50						
	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		
Ужин 1	Печенье домашнее	80	6,57	4,28	38,63	219,35		
	Яйцо вареное	60						
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,01	4,06	5,32	62,15		
	Кисель из яблочного сока	200	1,36		29,02	116,2		
	Булка	30	2,24	0,87	15,41	78,57		
Итого за день 6		1770	52,13	52,38	208,13	1435,08	20,13	
Итого за весь период		1770	52,13	52,38	208,13	1435,08	20,13	
Среднее значение за период		1770	52,13	52,38	208,13	1435,08	20,13	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,63	3,65	14,5			

Заведующий Т.В. Панова 7 09 2023

дата

Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7 09 2023

дата

Шеф-повар Н.В. Панфилова 7 09 2023

дата

Повар А.Н. Лагутина 7 09 2023

дата

Повар Е.И. Воинова 7 09 2023

дата



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
день 7								
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	5,24	8,36	25,74	200,06	0,6	
	Морковь	60						
	Какао с молоком	180	5,85	5,83	22,52	167,4	0,99	
	Булка с маслом и сыром	48	3,6	1,39	24,67	125,76		
Завтрак 2	витаминизированный напиток валитек	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
Обед	Рассольник на мк/б со сметаной	200	236,68	15,28	27,06	279,02	18,34	
	Капуста тушенная с мясом	180						
	Компот из свежих яблок	200						N 1
	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		
Ужин 1	Котлеты рыбные	80	8,92	3,62	11,05	112,92		
	Пюре картофельное	120	2,54	3,67	6,28	96,84	2,46	
	Соленый помидор	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6	
	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 7		1988	296,7	59,14	215,78	1626	41,7	
Итого за весь период		1988	296,7	59,14	215,78	1626	41,7	
Среднее значение за период		1988	296,7	59,14	215,78	1626	41,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			18,25	3,64	13,27			

Заведующий  Т.В. Панова 4.09.2023

Медицинская сестра  Я.А. Сазонова 4.09.2023

Шеф-повар  Н.В. Панфилова 7.09.2023

Повар  А.Н. Лагутина 7.09.2023

Повар  Е.И. Воинова 7.09.2023

дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	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	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,78		
Завтрак 2	Сок	200						
Обед	Суп рисовый с мк/б	200	4,82	2,46	9,78	81,6		N 1
	Картофель тушеный с мясом	190						
	Соленый огурец	60	1,19		2,97	12,48		
	Компот из сухофруктов	180	0,94		24,26	96,7	0,72	
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		
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	
Ужин 1	Молочная вермишель	200						
	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 8		1960	60,38	39,8	179,95	1269,6	14,19	
Итого за весь период		1960	60,38	39,8	179,95	1269,6	14,19	
Среднее значение за период		1960	60,38	39,8	179,95	1269,6	14,19	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			4,76	3,14	14,17			

Заведующий  Т.В. Панова 7.09.2023

Медицинская сестра  Я.А. Сазонова 7.09.2023


Шеф-повар  Н.В. Панфилова 7.09.2023

Повар  А.Н. Лагутина 7.09.2023

Повар  Е.И. Воинова 7.09.2023


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		
	Морковь	60						
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
	Гренка с сыром	40						N 1
Завтрак 2	витаминизированный напиток валитек	200	4,58	5,04	21,48	145,2	7,34	
Обед	Суп картофельный с гренками	200	10,94	3	32,24	160,56		
	Котлета куриная	80	14,01	15,38	7,54	231,97		
	Пюре из гороха	100	11,35	0,79	25,07	152,81		
	Соленый помидор	60	0,66	0,06	0,96	7,8	6	
	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 с повидлом	50						N 1
Ужин 1	Тефтели из рыбы	130	11,63	7,12	11,91	157,39	1,11	
	Салат из квашенной капусты	60						
	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		2010	91,98	60,14	229,44	1657,1	28,57	
Итого за весь период		2010	91,98	60,14	229,44	1657,1	28,57	
Среднее значение за период		2010	91,98	60,14	229,44	1657,1	28,57	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			5,55	3,63	13,85			



 Заведующий Т.В. Панова 7.09.2023 дата
 Медицинская сестра Я.А. Сазонова 7.09.2023 дата
 Шеф-повар Н.В. Панфилова 7.09.2023 дата
 Повар А.Н. Лагутина 7.09.2023 дата
 Повар Е.И. Воинова 7.09.2023 дата

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	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						
	Чай с сахаром	200	11,98	3,04	12,98	49,22	5,98	
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,78		
Завтрак 2	Сок	200						
								N 1
Обед	Щи с квашеной капустой с мясом со сметаной	200	5,6	5,31	9,87	117,35		
	Запеканка Вермишелевая с мясом	180	18,84	18,67	35,71	385,85		
	Салат из свеклы с маслом растительным	70	1,18	4,74	6,2	72,51		
	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		
Ужин 1	Сырники из творога	80						
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1	N 1
	Какао с молоком	200	6,5	6,48	25,02	186	1,1	
	Печенье	30	2,11		33,3	122,85		
Итого за день10		1790	71,62	59,91	223,63	1649,97	8,1	
Итого за весь период		1790	71,62	59,91	223,63	1649,97	8,1	
Среднее значение за период		1790	71,62	59,91	223,63	1649,97	8,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,34	3,63	13,55			

Заведующий  Т.В. Панова 7 09 2023

Медицинская сестра  Я.А. Сазонова 7.09.2023

Шеф-повар  Н.В. Панфилова 7 09 2023

Повар  А.Н. Лагутина 7.09.2023

Повар  Е.И. Воинова 7.09.2023

дата