

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

"Смазневская СОШ"



Н. М. Жмакина

Приказ № 63 от «28» 08 23 г.

Примерное 10 – дневное меню учреждения

МКОУ « Смазневская СОШ»

Детский сад

с нормами питания на 2023-2024 год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольного питания.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	3,06	9,44	18,27	168,5	02
	Каша из овсяных хлопьев, молочная	180	6,66	11,0	22,64	216,44	67
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
Итого за завтрак			15,92	26,84	63,27	554,76	
обед	Щи со сметаной на м/бульоне	180	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Тефтели мясо-крупяные	70	12,64	9,49	6,47	168,73	106
	Вермишель с маслом	130	3,9	4,1	20,84	138,25	75
	Кисель плодов-ягод	200	0	0	19,6	80	118
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за обед			20,27	15,643	68,24	507,78	
полдник	Вареники с картоф. с маслом	200	16,78	3,42	74,88	378,74	1247
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,0	399

	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за полдник			19,73	4,133	107,01	526,22	
Итого за день :			55,92	46,616	238,52	1588,76	
Среднее значение за период:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	5,815	12,37	13,38	190,58	01
	Каша манная молочная, жидкая	180	6,07	8,18	27,32	207,24	189
	Кофейный напиток на молоке	200	2,29	2,52	10,75	73,67	126
Итого за завтрак			14,175	23,07	51,45	471,49	
обед	Свекла тушеная	60	1,63	3,0	8,17	68,54	59
	Суп гороховый вегетарианский	180	5,72	0,48	16,12	101,88	35
	Котлета мясная	70	12,44	9,24	12,56	183,0	608
	Пюре картофельное	130	2,17	3,12	5,36	82,6	56
	Компот из с/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за обед			25,05	16,553	83,12	614,94	
полдник	Творожные сырники, запеченные	150	17,17	13,47	13,06	249,91	83
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	132
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81

	Фрукт- яблоко	шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10а
Итого за полдник			31,52	17,543	48,31	410,47	
Итого за день :			70,745	57,166	182,88	1496,9	
Среднее значение за период:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Бутерброд с повидлом	30/15	1,255	0,02	14,44	80,5	02
	Каша рисовая, молочная, жидкая	180	3,06	10,0	34,4	262,2	184
	Чай сладкий с молоком	200	1,56	1,62	8,85	54,64	134
Итого за завтрак			5,875	11,64	57,69	397,34	
обед	Рассольник на м/бульоне со сметаной	180	1,69	0,95	6,12	47,37	32
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,47	4,97	4,41	100,04	88
	Макароны отвар с маслом	130	2,25	3,66	16,97	125,7	204
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за обед			16,0	10,513	57,17	420,35	
полдник	Жаркое по-домашнему	150	5,31	5,43	9,7	121,87	94
	Соки овощные	180	0,54	0	0,18	113,0	339

	или ягодные						
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за полдник			7,9	6,143	23,83	306,35	
Итого за день :			29,775	28,296	138,69	1124,04	
Среднее значение за период:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	3,06	9,44	18,27	168,5	02
	Каша пшенная, молочная, жидкая	180	6,76	10,42	25,86	224,84	68
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
Итого за завтрак			16,02	26,26	66,49	563,16	
обед	Рагу овощное	60	2,5	3,39	9,63	84,21	57
	Суп с рыбными консервами	180	4,07	1,04	6,66	60,34	42
	Гуляш из отварного мяса	80	14,44	16,58	3,8	224,0	259
	Гороховое пюре	130	17,58	8,5	40,99	291,09	161
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за обед			40,86	34,283	88,33	783,71	
полдник	Суп молочный с макаронными изд	200	7,18	6,51	23,54	182,0	93
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	424

	Кофейный нап мол	200	4,58	5,04	21,5	147,34	126
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за полдник			18,91	16,863	59,29	463,82	
Итого за день :			75,79	77,406	214,11	1810,69	
Среднее значение за период:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	5,815	12,37	13,38	190,58	01
	Каша кукурузная, молочная	180	8,51	9,73	37,7	27,2	311
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	132
Итого за завтрак			21,46	35,88	84,76	267,06	
обед	Борщ с фасолью со сметаной	180	1,63	0,72	3,74	38,73	29
	Фрикадельки мясные	70	11,24	11,24	6,12	188,01	107
	Каша гречневая рассыпчатая с масл	130	5,7	4,82	27,45	180,34	65
	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	19,6	80	118
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за обед			20,63	17,493	58,86	558,56	
полдник	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	7,31	7,32	9,34	133,21	92
	Какао напиток на	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120

	молоке						
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
	Фрукт- яблоко	1шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10а
Итого за полдник			15,86	14,733	53,95	414,51	
Итого за день :			57,95	68,106	197,57	1240,13	
Среднее значение период:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Бутерброд с повидлом	30/15	4,56	7,15	52,51	292,73	03
	Каша «Дружба» из пшена и риса , молочная	180	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	Кофейный напиток на молоке	200	1,56	1,62	8,85	54,64	126
Итого за завтрак			12,44	18,95	87,7	570,53	
обед	Свекла тушеная	60	1,63	3,0	8,17	68,54	59
	Суп картофельный на м/б со сметаной	180	1,89	1,0	7,75	56,26	36
	Биточки мясные	70	12,44	9,24	12,56	183,0	608
	Каша пшеничная	130	6,60	4,38	35,27	213,71	679
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,0	399
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за обед			25,51	18,333	95,88	668,99	
полдник	Картофель запечен. в сметане	150	3,495	4,77	12,765	157,485	51

	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за полдник			6,085	5,703	42,435	304,725	
Итого за день :			44,035	42,986	226,015	1544,245	
Среднее значение за период:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	6,09	6,55	21,29	168,5	02
	Каша гречневая, молочная, жидкая	180	6,88	10,42	25,0	222,38	64
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
Итого за завтрак			19,17	23,37	68,65	560,7	
обед	Борщ на м/б со сметаной	180	3,0	1,72	5,35	64,8	28
	Курица отварная	70	21,26	13,21	0	218,47	108
	Капуста тушеная	150	2,12	4,48	4,65	79,8	48
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	132
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за обед			40,43	23,183	36,95	483,83	
полдник	Пудинг манный	150	6,45	8,16	33,15	235,83	73
	Компот из с/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	122

	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за полдник			9,54	8,873	74,06	414,75	
Итого за день :			69,14	55,426	179,66	1459,28	
Среднее значение за период:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	5,815	12,37	13,38	190,58	01
	Омлет натуральный	150	11,775	13,59	4,815	187,395	77
	Чай сладкий с молоком	200	1,56	1,62	8,85	54,64	134
Итого за завтрак			19,15	27,58	27,045	432,615	
обед	Суп овощной на курином бульоне	180	1,72	0,25	4,18	30,6	39
	Бефстроганов	80	16,73	15,78	4,25	225,82	91
	Рис отварной с овощами	130	2,25	3,66	16,97	125,7	58
	Компот из с/фруктов	200	0,52	0	13,48	53,72	122
	Хлеб белый пшенич	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за обед			23,27	20,403	52,83	507,32	
полдник	Макарон. изд. зап. тертым сыром	150	7,14	7,36	19,48	181,29	76
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0	442

	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за полдник			10,19	8,273	53,23	338,77	
Итого за день :			52,61	56,256	133,105	1278,705	
Среднее значение за период:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	50/20	1,255	0,02	14,44	80,5	02
	Каша кукурузная, молочная	180	8,51	9,73	37,7	27,2	311
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	2,52	10,75	73,67	126
Итого за завтрак			12,055	12,27	62,89	181,37	
обед	Суп крестьянский со сметаной	180	1,21	0,85	6,6	46,04	37
	Плов из отварного Мяса -курица	180	13,16	13,12	36,43	311,65	55
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	129
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	118
Итого за обед			16,96	14,903	72,7	504,93	
полдник	Омлет натуральный	180	11,775	13,59	4,815	187,395	77
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	132
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
	Фрукт- яблоко	1шт	0,3	0,3	8,3	40,0	10а

Итого за полдник			26,125	17,663	40,065	348,155	
Итого за день :			55,14	44,836	175,655	1034,455	
Среднее значение за период:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	6,09	6,55	21,29	168,5	02
	Каша рисовая с изюмом молочная, жидкая	180	3,02	4,98	15,66	119,67	70
	Какао напиток с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
Итого за завтрак			15,31	17,93	59,31	457,99	
обед	Рагу овощное	60	2,5	3,39	9,63	84,21	57
	Суп с клецками на курином бульоне	180	5,1	1,72	16,9	114,24	43
	Биточки рыбные	70	9,4	4,4	11,2	123,0	510
	Картофельное пюре	130	2,7	3,12	5,36	82,6	118
	Сок яблочный	200	0,75	0,15	14,85	64,5	442
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за обед			22,5	13,493	131,2	540,03	
полдник	Пельмени домашние с маслом	150	7,22	2,76	14,61	108,48	1232
	Молоко стерилизованное	200	2,8	3,2	4,1	56	127
	Хлеб белый пшеничный 1 сорт	30	2,05	0,713	13,95	71,48	81
Итого за полдник			12,07	6,673	32,66	235,96	
Итого за день :			49,88	26,566	223,17	1233,98	

Среднее значение за период:							