

Согласовано:

Начальник отдела
Главной государственной санитарной службы по Россошанскому,
Калачинскому, Овратскому, Подгоренскому районам
Воронежской области

А.В. Коробкина

02.09.2019г.



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Подгоренский детский сад № 1»

Г.И. Коробкина

Приказ № 92/1 от 02.09.2019г.



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Подгоренский детский сад № 1»
Подгоренского муниципального района Воронежской области

Десятидневное меню

Заведующий

Утверждаю
Е.Л. Курсина

Десятидневное меню МКДОУ "Подгоренский детский сад №1"

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1 день												
Завтрак												
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – С-Пб.: Речь, 2008	355	макаронные изделия отварные	130/5	6,3	7,2	2,62	117,1	0,05	0,27	0,6	75,9	1,2
	63	яйцо отварное	60	0,8	4,7	7,8	40,8	0,06	0,05	28,7	29	0,87
	14	Сыр порционный	10	2,3	4,1	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15
	60	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	337	хлеб пшеничный с маслом	45	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	0,48
					11,43	16,35	29,86	301,15	0,18	0,36	29,3	252,05
Завтрак 2												
	61	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
				0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10
Обед												
	41	Суп фасолевый с мясом	250	15,9	0,8	11,5	131,8	0,11	0,09	8	23	1
	174	котлеты говяжьи	70	8,7	4,9	5,5	102	0,04	0,01	8	42,9	1,1
	125	Картофельное пюре	130	3,06	5,88	19,25	121,6	0,13	0,1	5,29	42,94	1,18
	402	Компот из сухофруктов с вит. «С»	180	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
	35	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
	148	хлеб ржаной	40	2,63	1,3	17,99	183,6	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				32,29	15,94	85,34	644,37	0,45	0,31	29,29	160,44	5,46
Полдник												
	271	Оладьи с павидлом	80	6,6	6,4	48,08	212,8	0,07	0,04	0	9	0,4
	434	Напиток кофейный с молоком	180	2,9	2,5	24,8	124	0,04	0,02	1	121	1
				9,5	8,9	72,88	336,8	0,11	0,06	1	130	1,4
		Итого за день		42,68	46,4	196,39	1357,43	0,74	0,73	59,59	542,49	10,56
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0						

2 день												
Завтрак												
	189	Каша рисовая молочная	200/5	6,6	9,81	38	224,9	0,12	0,09	1,1	116	2,3
	59	Чай	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	337	хлеб пшеничный с маслом	45	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				9,33	11,11	65,69	353,6	0,16	0,1	1,1	128,6	3,78
Завтрак 2												
	12	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	11,82	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
				0,36	0,36	11,82	47,00	0,04	0,04	6,00	14,40	2,76
Обед												
	76	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,2	5,6	12,1	92	0,05	0,04	11	52	1,3
	63	яйцо отварное	30	0,4	2,35	3,9	20,4	0,03	0,025	14,35	14,5	0,44
	290	Оладьи из печени	70	14,4	24,4	12,4	172	0,28	0,2	34	12	8
	58	Каша пшенная	130	7,1	9,5	44,6	143,4	0,3	0,2	0	28,6	3,33
	50	Салат Свеколка	50	0,48	4,3	9,12	44,2	0,02	0,01	28,8	1,14	1,14
	240	компот фруктовый	200	0,08	0,08	18,68	57,25	0,01	0,01	3	3	5
	148	Хлеб ржаной	38	2,2	0,23	11,13	50,75	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				26,86	46,46	111,93	643,2	0,76	0,515	91,15	122,84	20,65
Полдник												
	271	Булочка домашняя	80	6,6	6,4	48,08	212,8	0,07	0,04	0	9	0,4
	15	Какао с молоком	180	2,9	2,5	24,8	124	0,04	0,02	1	121	1
												0,48
				9,5	8,9	72,88	336,8	0,11	0,06	1	130	1,88
		Итого за день		56,05	55,22	259,76	1381,86	1,03	0,675	93,25	381,44	26,31
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0						

3 день												
Завтрак												
	189	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67
	60	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	337	хлеб пшеничный с маслом	45	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				9,53	11,3	52,89	346,03	0,17	0,09	1,33	168,6	4,15
Завтрак 2												
	61	Сок	150	0,5	0,35	16,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
				0,50	0,35	16,70	76,80	0,03	0,04	8,00	6,40	0,48
Обед												
	35	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
	92	Суп с клецками и мясом	250/10	3,6	2,86	19,5	117	0,13	0,08	12	25	1,2
	58	Гречневый гарнир	130	7,1	9,5	44,6	143,4	0,3	0,2	0	28,6	3,33
	231	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,3	4,8	4,1	103	0,04	0,02	2	16,67	0,47
	402	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	113	0,01	0,01	2	5	0,4
	148	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	1,26
				22,99	20,67	109,98	575,15	0,65	0,43	24	108,42	7,66
Полдник												
	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	10,5	6,69	53,75	226,74	0,04	0,24	13,14	90,52	1,46
	254	Напиток кофейный с молоком	180	2,9	2,5	24,8	124	0,04	0,02	1	121	1
		Итого за день		43,35	46,27	214,82	1353,36	0,82	0,52	25,33	277,02	11,81
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,9	4,0						

4 день												
Завтрак												
	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,8	10,4	32,53	224,9	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
	433	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	337	хлеб пшеничный с маслом	45	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				9,53	11,7	60,22	353,6	0,2	0,11	1,33	159,27	4,15
Завтрак 2												
	12	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	11,82	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
				0,36	0,36	11,82	47,00	0,04	0,04	6,00	14,40	2,76
Обед												
	35	Салат овощной	50	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
	63	Свекольник со сметаной и мясом	250/5	2	7	12,2	123	0,04	0,02	20	51	0,7
	252	Мясное пюре	70	7,5	5,04	0	76,2	0,02	0,03	0	9	0,6
	168	Макароны отварные с маслом	130	3,7	4,2	28,4	151,1	0,07	0,02	0	8,7	0,7
	402	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
	к/к	Хлеб ржаной	38	2,2	0,23	11,13	58	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				17,4	19,53	82,83	563,77	0,33	0,2	28	124,3	5,14
Полдник												
	219	Ватрушка с творогом	80/30	8,5	13,5	38,6	230	0,06	0,03	1	159	0,8
	15	Какао с молоком	180	2,9	2,5	24,8	124	0,04	0,02	1	121	1
				11,4	16	63,4	354	0,1	0,05	2	280	1,8
		Итого за день		40,89	38,04	213,35	1365,16	0,63	0,36	31,33	563,57	11,09
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,7	4,0						

5 день												
Завтрак												
	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180/5	7	9,47	25	222,4	0,19	0,1	1,33	129,3	4
	60	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	337	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				9,73	10,77	52,69	351,1	0,23	0,11	1,33	141,9	5,48
Завтрак 2												
	61	Сок	150	0,5	0,35	16,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
				0,50	0,35	16,70	76,80	0,03	0,04	8,00	6,40	0,48
Обед												
	41	Суп гороховый	250	15,9	0,8	11,5	131,8	0,11	0,09	8	23	1
	306	Голубцы ленивые с мясом	180	10	22,2	11,87	301,39	0,08	0,06	30	76	4
	402	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
	63	яйцо отварное	60	0,8	4,7	7,8	40,8	0,06	0,05	28,7	29	0,87
	148	Хлеб ржаной	45	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	1,26
				29,67	28,05	67,87	669,22	0,33	0,24	66,7	159,15	7,83
Полдник												
	108	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	107	0,02	0,02	1	61	1
	15	Печенье	40	0,7	4	44,2	148	0,06	0	0	17,4	1,26
	3	Конфеты	20	1,4	8,2	69,4	359	81	0,02	0,03	49,00	2,80
		Итого за день		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####
		среднедневная сбалансированность		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	13,3						

6 день												
Завтрак												
	355	Макароны отварные с сыром	130/3	9,6	9,9	26,3	234,7	0,07	0,03	0	120,3	1,05
	60	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
	337	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,63	1,02	17,99	91,7	0,02	0,01	0	3,33	0,21
				12,33	10,92	53,99	363,4	0,09	0,04	0	128,63	2,26
Завтрак 2												
	61	Сок	150	0,5	0,35	16,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
				0,50	0,35	16,70	76,80	0,03	0,04	8,00	6,40	0,48
Обед												
	99	Суп гречневый с мясом	250/10	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
	35	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
	62	Гуляш	70	10,7	15,9	6,1	208	0,04	0,03	1	14	2
	58	Каша ячневая	130	7,1	9,5	44,6	143,4	0,3	0,2	0	28,6	3,33
	240	Компот фруктовый с вит. «С»	250	0,08	0,08	18,68	57,25	0,01	0,01	3	3	5
												0,48
	148	Хлеб ржаной	38	1,93	0,35	9,74	50,78	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				27,17	33,39	101,86	648,43	0,69	0,46	18	130,2	15,15
Полдник												
	4	Пирожок с картофелем и печенью	80	6	1,85	0	52,5	0,28	0,28	34	12	8
	400	Молоко кипяченое	180	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	0,16	1,37	126,4	0,11
				8,39	4,57	5,05	109,17	0,32	0,44	35,37	138,4	8,11
		Итого за день		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####
		среднедневная сбалансированность		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	4,0						

7 день												
Завтрак												
	86	Каша манная молочная	180	6,3	7,2	2,62	117,1	0,05	0,27	0,6	75,9	1,2
	59	Чай	180	2,9	2,5	24,8	124	0,04	0,02	1	121	1
		Хлеб пшеничный	45	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				11,83	11	45,41	332,8	0,13	0,3	1,6	204,5	2,68
Завтрак 2												
	61	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
				0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10
Обед												
	5	Свекольник со сметаной	250/5	1,87	0,85	5,09	36,41	0,05	0,04	4,94	24,8	0,52
	125	Картофельное пюре	130	3,06	5,88	19,25	121,6	0,13	0,1	5,29	42,94	1,18
	275	Сосиска отварная	70	11	23,9	0,4	260	0,2	0,16	0	35	1,8
	35	Салат из белокочанной капусты	50	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
	240	Компот фруктовый с вит "С"	250	0,08	0,08	18,68	57,25	0,01	0,01	3	3	5
		Хлеб пшеничный	38	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	63	Яйцо отварное	30	0,4	2,35	3,9	20,4	0,03	0,025	14,35	14,5	0,44
				20	37,42	69,45	635,36	0,57	0,435	35,58	150,84	10,42
Полдник												
	445	Рогалик со сгущенным молоком	80/10	4,49	10,53	47,38	222,64	0,12	0,09	1,33	84	1,73
	251	Кефир с сахаром	180/5	5,06	0,17	7,2	52,31	0,08	0,05	2	252	0
				9,55	10,7	54,58	274,95	0,2	0,14	3,33	336	1,73
		Итого за день		44,61	50,78	192,96	1409,54	0,9	0,875	40,51	691,34	14,83
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,1	4,0						

8 день												
Завтрак												
	86	Каша рисовая молочная	180	6,3	7,2	2,62	117,1	0,05	0,27	0,6	75,9	1,2
	60	Чай сладкий с лимоном	180	0,1	0	9,7	47,3	0	0	0	5	1
	337	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				9,03	8,5	30,31	256,1	0,09	0,28	0,6	88,5	2,68
Завтрак 2												
	12	Яблоко свежее	75	0,5	0,35	16,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
				0,50	0,35	16,70	76,80	0,03	0,04	8,00	6,40	0,48
Обед												
	63	Яйцо отварное	30	0,4	2,35	3,9	20,4	0,03	0,025	14,35	14,5	0,44
	99	Суп вермишелевый с мясом	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
	127	Запеканка рыбная с сыром	70/10	11,402	9,426	17,653	202	0,153	0,173	14,91	131	1,303
	338	Гречневый гарнир	130	2,7	4,6	12,1	122,6	0,09	0,06	19	64	1,1
	435	Кисель фруктовый с витамином "С"	200	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
	148	Хлеб ржаной	38	2,2	0,23	11,13	58	0,07	0,03	0	11,6	1,44
	66	Икра кабачковая	50	0,8	4,7	7,8	40,8	0,06	0,1	28,7	29	0,87
				29,302	25,986	78,383	640,6	0,583	0,538	84,96	552,1	7,053
												0,48
Полдник												
	219	Вареники ленивые из творога с маслом сливочным	120/10	13,58	9,75	9,83	246,46	0,06	0,03	1	159	0,8
	254	Напиток кофейный с молоком	180	2,9	2,5	24,8	124	0,04	0,02	1	121	1
				16,48	12,25	34,63	370,46	0,1	0,05	2	280	1,8
		Итого за день		55,86	36,44	201,24	1317,22	0,773	0,868	87,56	920,6	11,533
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,7	4,0						

9 день												
Завтрак												
	189	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67
	59	Чай	180	2,9	2,5	24,8	124	0,04	0,02	1	121	1
	14	Сыр порционный	10	2,3	4,1	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15
		Хлеб пшеничный	45	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				14,63	17,9	67,99	488,53	0,22	0,12	2,33	416,6	4,3
Завтрак 2												
	61	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
				0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10
Обед												
	76	Борщ из свежей капусты	250	2,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3
	239	Тефтели	70	16,5	2,8	5,4	123	0,1	0,05	0,1	18,5	0,9
	161	Гороховое пюре	130	0	0	0	0	0	34	0,07	56,3	3,31
	8	Салат из свежих овощей	60	0,72	2,3	3,47	37,35	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
	402	Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
	148	Хлеб ржаной	38	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	1,26
				22,39	11,05	57,67	430,57	0,24	34,14	21,97	177,55	7,75
Полдник												
	219	Булка "Майская" с творогом	80	8,5	13,5	38,6	230	0,06	0,03	1	159	0,8
	251	Кефир с сахаром	180	5,06	0,17	7,2	52,31	0,08	0,05	2	252	0
				13,56	13,67	45,8	282,31	0,14	0,08	3	411	0,8
		Итого за день		42,91	35,56	200,59	1352,35	0,6	34,34	27,3	1005,15	12,85
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4,0						

10 день												
Завтрак												
	112	Суп молочный вермишелевый	180	5,7	4,9	21,7	155	0,08	0,04	1	149	1,5
	60	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	3,75	0,75
	13	Масло сливочное	10	0,6	4,2	0,05	37,5	0	0	0	0,5	0
		Хлеб пшеничный	45	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				11,33	10,4	49,44	321,2	0,12	0,05	1	160,85	2,73
Завтрак 2												
	61	Сок	150	0,5	0,35	16,7	76,8	0,03	0,04	8	6,4	0,48
				0,50	0,35	16,70	76,80	0,03	0,04	8,00	6,40	0,48
Обед												
	23	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,72	2,3	3,47	37,35	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
	95	Суп гречневый с мясом	250/10	6,4	4,5	18,6	182,84	0,16	0,1	6	50	1,9
	299	Плов с мясом и овощами	130/70	11,2	11,4	53,6	278,1	0,15	0,16	1	23,4	2,8
	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
	148	Хлеб ржаной	38	2,2	0,23	11,13	58	0,07	0,03	0	11,6	1,44
				21,56	18,43	113,76	639,15	0,41	0,31	17,8	125,6	7,12
Полдник												
	1	Винегрет	150	1,4	4,7	13	102,3	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8
	108	Кофейный напиток	180	0,1	0	9,7	47,3	0	0	0	5	1
	63	Яйцо куриное вареное вкрутую	30	4,1	3,6	0,3	62,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Хлеб пшеничный	40	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		Итого за день		5,6	8,3	23	212,4	0,08	0,03	6,4	43,8	2,28
		Итого за 10 дней		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	13633,1					
		В среднем за 1 день		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	1363,3					