

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ № 184

М.Н. Шиляева

2022г.



Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет, посещающих МАДОУ № 184

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4		5	6
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак:</b>						
	Каша "Дружба"	150	200	183,97	216,18	Пер. 2001 № 84
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,8	118,69	Пер. 2001 № 253
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
	Батон «Нарезной»	25	25	47,2	47,2	№ 110
<b>Итого</b>		<b>361</b>	<b>431</b>	<b>371,02</b>	<b>415,12</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СП6.2008 № 442
<b>Обед:</b>						
	Суп из сборных овощей вегетарианский со сметаной	180	200	74,1	92,82	Пер. 2004 № 1.18
	Плов из отварной птицы	180	200	267,13	296,8	Пер. 2021 № 375
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 253
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№ 266
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	136	170	ДЕЛИПРИНТ -2012 № 272
<b>Итого</b>		<b>615</b>	<b>705</b>	<b>638,43</b>	<b>765,81</b>	
<b>Полдник</b>						
	булочка "Домашняя"	45	60	171,15	228,2	Пер. 2001 № 274
	Снежок	150	180	117	140,4	ДЕЛИПРИНТ -2011 № 64
<b>Итого</b>		<b>195</b>	<b>240</b>	<b>288,15</b>	<b>368,6</b>	
<b>Ужин</b>						
	Соус молочный сладкий	70	70	123,5	123,5	Пер.2001 № 224
	Запеканка из творога	150	180	231,57	277,8	ДЕЛИПРИНТ -2011 № 224
	Чай с лимоном	180	200	55,46	61,62	Пер. 2001 № 260
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>410,53</b>	<b>462,92</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1671</b>	<b>1976</b>	<b>1772,63</b>	<b>2076,95</b>	

День 2						
<b>завтрак:</b>						
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	182,94	243,92	Пер.2001 № 91
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,8	118,69	Пер.2001 № 253
	Батон «Нарезной»	25	20	47,2	47,2	№ 110
	Сыр порционный	8	10	27,25	27,25	СПб.2008 № 14
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
<b>итого</b>		<b>369</b>	<b>436</b>	<b>397,24</b>	<b>470,11</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
<b>обед:</b>						
	Салат из свеклы с чесноком	40	60	53,32	79,97	Пер.2001 № 22
	Суп картофельный с горохом и гречками	180	200	131,98	146,64	СПб.2008 № 99
	Голубцы ленивые	190	210	106,21	212,42	Пер.2001 № 150
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 253
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№ 266
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	68	102	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>итого</b>		<b>645</b>	<b>755</b>	<b>520,71</b>	<b>747,22</b>	
<b>Полдник</b>						
	фрукты яблоки	180	180	72	72	СПб.2008 № 442.1
	Печенье	20	20	83,4	83,4	СПб.2008 № 443.1
	Молоко кипяченое	150	180	88	105,57	Пер.2001 № 255
<b>итого</b>		<b>350</b>	<b>380</b>	<b>243,4</b>	<b>260,97</b>	
<b>Ужин</b>						
	Яйцо куриное отварное	40	40	62,8	62,8	Гот. изд. № 424
	Рыба, запеченная с картофелем "по-русски"	200	230	213,78	245,23	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 251
	Компот из яблок и лимона	180	200	93,66	104,07	Пер.2001 № 242
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	68	68	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>490</b>	<b>438,24</b>	<b>480,1</b>	
<b>Итого за второй день</b>		<b>1904</b>	<b>2211</b>	<b>1664,09</b>	<b>2022,9</b>	

День 3						
<b>Завтрак:</b>						
	Каша овсяная "ГЕРКУЛЕС" жидкая	150	200	161,37	215,16	СПб.2008 № 189
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,8	118,69	Пер.2001 № 253
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
	Батон «Нарезной»	25	25	47,2	47,2	№ 110
<b>Итого</b>		<b>361</b>	<b>431</b>	<b>348,42</b>	<b>414,1</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
<b>Обед:</b>						
	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	30,45	46,12	ДЕЛИПРИНТ - 2011 № 19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	108,9	121	СПб.2008 № 52
	Картофельное пюре	120	150	111,4	139,24	СПб. 2008 №125
	Суфле из кур	130	150	470,94	543,4	Пер.2001 № 183
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 253
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№ 266
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	68	102	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>итого</b>		<b>705</b>	<b>845</b>	<b>950,89</b>	<b>1157,95</b>	
<b>Полдник</b>						
	Ватрушка с джемом собственного производства	70	80	231	264	Гот. изд. № 12007
	Кефир	150	180	79,5	95,4	ДЕЛИПРИНТ - 2011 № 64
<b>итого</b>		<b>220</b>	<b>260</b>	<b>310,5</b>	<b>359,4</b>	
<b>Ужин</b>						
	Омлет натуральный	200	230	161,6	185,84	ДЕЛИПРИНТ - 2012 №223
	Чай с сахаром	180	200	27,93	47,88	Пер. 2001 № 263
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	68	68	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>257,53</b>	<b>301,72</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1786</b>	<b>2136</b>	<b>1931,84</b>	<b>2297,67</b>	

День 4						
<b>Завтрак:</b>						
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	170,37	227,16	Пер. 2012 № 96
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,8	118,69	Пер.2001 № 253
	Батон «Нарезной»	25	25	47,2	47,2	№ 110
	Сыр порционный	8	10	27,25	27,25	СПб.2008 № 14
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
<b>итого</b>		<b>369</b>	<b>441</b>	<b>384,67</b>	<b>453,35</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
<b>Обед:</b>						
	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	40	60	37,68	56,52	ДЕЛИПРИНТ - 2011 № 25
	Борщ с капустой и картофелем	180	200	100	111,11	Пер.2001 № 27
	Жаркое по-домашнему	180	200	281,78	313,08	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 253
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 241
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№ 266
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	68	102	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>итого</b>		<b>635</b>	<b>745</b>	<b>648,66</b>	<b>788,9</b>	
<b>Полдник</b>						
	фрукты яблоки	180	180	72	72	СПб.2008 № 442.1
	Пряники	30	30	109,8	109,8	УРЦ питания, 2004 г. № 120
	Молоко кипяченое	150	180	88	105,59	Пер.2001 № 255
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>390</b>	<b>269,8</b>	<b>287,39</b>	
<b>Ужин</b>						
	Пюре из гороха с маслом	100	150	164,09	246,14	Пер.2001 № 107-108
	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	80	80	115	115	Пер. 2001 № 161
	Напиток из шиповника	180	200	42,18	46,87	Пер. 2001 № 256
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	68	68	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>450</b>	<b>389,27</b>	<b>476,01</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1844</b>	<b>2176</b>	<b>1756,9</b>	<b>2070,15</b>	

День 5						
<b>Завтрак:</b>						
	Каша манная молочная жидкая	150	200	155,43	207,24	СПб.2008 № 189
	Чай с сахаром	180	200	27,93	47,88	Пер. 2001 № 263
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
	Батон «Нарезной»	25	25	47,2	47,2	№ 110
<b>Итого</b>		<b>361</b>	<b>431</b>	<b>263,61</b>	<b>335,37</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
<b>Обед:</b>						
	Салат из свеклы с чесноком	40	60	53,32	79,97	Пер.2001 № 22
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	200	67,07	74,52	СПб.2008 № 83
	Курица в соусе с томатом	100	110	415,78	457,35	Пер.2001 № 179
	Рис отварной	120	150	180,15	225,18	Пер.2001 № 191
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 241
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№ 266
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	68	102	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>Итого</b>		<b>675</b>	<b>805</b>	<b>945,52</b>	<b>1145,21</b>	
<b>Полдник</b>						
	Ватрушка с творогом	70	80	201,11	229,84	Гот. изд. № 136
	Молоко кипяченое	150	180	88	105,57	Пер.2001 № 255
<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>260</b>	<b>289,11</b>	<b>335,41</b>	
<b>Ужин</b>						
	Рагу овощное	160	180	136,54	153,6	СПб.2008 № 351
	Биточки рыбные	70	80	64,36	73,55	Пер.2001 № 134
	Яйцо куриное отварное	40	40	62,8	62,8	Гот. изд. № 424
	Компот из яблок и лимона	180	200	93,66	104,07	Пер.2001 № 242
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	68	68	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>520</b>	<b>425,36</b>	<b>462,02</b>	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1826</b>	<b>2166</b>	<b>1988,1</b>	<b>2342,51</b>	

День 6						
<b>завтрак:</b>						
	Макаронные изделия отварные	140	160	197,03	225,17	Пер.2001 № 194
	Икра кабачковая с растительным маслом	30	30	43,89	43,89	Гот. изд. № 4а
	Чай с сахаром	180	200	27,93	47,88	Пер. 2001 № 263
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
	Батон «Нарезной»	25	25	47,2	47,2	№ 110
<b>итого</b>		<b>381</b>	<b>421</b>	<b>349,1</b>	<b>397,19</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
<b>обед:</b>						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	125,76	139,73	Пер.2001 № 39
	Печень по-строгановски	60	80	160,15	213,53	СПб.2008 № 256
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	211,05	263,81	Пер.2001 № 186
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 241
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№266
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	136	170	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>Итого</b>		<b>615</b>	<b>735</b>	<b>794,16</b>	<b>993,26</b>	
<b>Полдник</b>						
	фрукты яблоки	180	180	72	72	СПб.2008 № 442.1
	вафли	20	20	70,8	70,8	СПб.2008 № 412
	Кефир	150	180	79,5	95,4	ДЕЛИПРИНТ - 2011 № 64
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>380</b>	<b>222,3</b>	<b>238,2</b>	
<b>Ужин</b>						
	Яйцо куриное отварное	40	40	62,8	62,8	Гот. изд. № 424
	Рагу из птицы	200	230	319	366,8	Пер. 2021 № 376
	Чай с сахаром	180	200	27,93	47,88	Пер. 2001 № 263
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	68	68	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>490</b>	<b>477,73</b>	<b>545,48</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1886</b>	<b>2176</b>	<b>1907,79</b>	<b>2238,63</b>	

День 7						
<b>Завтрак:</b>						
	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	185,16	246,87	Пер. 2001 № 99
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,8	118,69	Пер.2001 № 253
	Батон «Нарезной»	25	25	47,2	47,2	№ 110
	Сыр порционный	8	10	27,25	27,25	СПб.2008 № 14
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
<b>Итого</b>		<b>369</b>	<b>441</b>	<b>399,46</b>	<b>473,06</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
<b>Обед:</b>						
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	200	165,77	184,18	ДЕЛИПРИНТ - 2012 №131
	Картофельное пюре	120	150	111,4	139,24	СПб. 2008 №125
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	110	108,8	119,68	СПб.2008 № 231
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 241
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№266
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	68	102	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>итого</b>		<b>635</b>	<b>745</b>	<b>615,17</b>	<b>751,29</b>	
<b>Полдник</b>						
	Булочка домашняя	45	60	195,6	228,2	Пер.2001 № 174
	варенец	150	180	79,5	95,4	ДЕЛИПРИНТ - 2011 № 64
<b>итого</b>		<b>195</b>	<b>240</b>	<b>275,1</b>	<b>323,6</b>	
<b>ужин</b>						
	Сырники из творога запеченные	150	180	235,02	340,36	Пер.2001 № 130
	Соус сметанно-маслянный	70	70	294,77	294,77	Пер.2021 № 413
	Чай с молоком	180	200	78,52	87,25	Пер. 2001 № 262
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>608,31</b>	<b>722,38</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1699</b>	<b>2026</b>	<b>1962,54</b>	<b>2334,83</b>	

День 8						
<b>Завтрак:</b>						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	200	157,41	209,88	СПб.2008 № 190
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,8	118,69	Пер.2001 № 253
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
	Батон «Нарезной»	25	25	47,2	47,2	№ 110
<b>итого</b>		<b>361</b>	<b>431</b>	<b>344,46</b>	<b>408,82</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
<b>Обед:</b>						
	Свекольник	180	200	75	83,33	Пер.2001 № 34
	Курица в соусе с томатом	100	110	415,78	457,35	Пер.2001 № 179
	Макаронные изделия отварные	140	160	197,03	225,17	Пер.2001 № 194
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 253
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№266
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	68	102	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>итого</b>		<b>655</b>	<b>755</b>	<b>917,01</b>	<b>1074,04</b>	
<b>Полдник</b>						
	фрукты яблоки	180	180	72	72	СПб.2008 № 442.1
	Пряники	30	30	109,8	109,8	УРЦ питания, 2004 г. № 120
	Молоко кипяченое	150	180	88	105,59	Пер.2001 № 255
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>390</b>	<b>269,8</b>	<b>287,39</b>	
<b>Ужин</b>						
	Салат из отварного картофеля, кукурузы, лука репчатого с растительным маслом	70	80	119	119	Гот. изд. № 27/1
	Суфле из отварной рыбы (кета) паровое	130	150	283,13	326,69	№3.16
	Яйцо куриное отварное	40	40	62,8	62,8	Гот. изд. № 424
	Компот из яблок и лимона	180	200	93,66	104,07	Пер.2001 № 242
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	68	68	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>490</b>	<b>626,59</b>	<b>680,56</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1916</b>	<b>2216</b>	<b>2222,36</b>	<b>2515,31</b>	



День 9						
<b>Завтрак</b>						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	93	124	СПб.2008 № 112
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,8	118,69	Пер.2001 № 253
	Батон «Нарезной»	25	25	47,2	47,2	№ 110
	Сыр порционный	8	10	27,25	27,25	СПб.2008 № 14
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
<b>итого</b>		<b>369</b>	<b>441</b>	<b>307,3</b>	<b>350,19</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
<b>Обед</b>						
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	60	33,2	49,8	Пер.2001№11
	Суп рыбный	180	200	94,9	105,44	Москва № 159
	Картофельное пюре	120	150	111,4	139,24	СПб. 2008 №125
	Котлета мясная запеченая	70	80	100	114,23	Гот. изд № 2.15
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 253
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№266
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	136	170	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>итого</b>		<b>665</b>	<b>795</b>	<b>636,7</b>	<b>784,9</b>	
<b>Полдник</b>						
	Сдоба обыкновенная	45	60	145,11	193	Пер.2004 № 280
	Молоко кипяченое	150	180	88	105,59	Пер.2001 № 255
<b>Итого</b>		<b>195</b>	<b>240</b>	<b>233,11</b>	<b>298,59</b>	
<b>Ужин</b>						
	Соус молочный сладкий	70	70	86,45	86,45	Пер.2001 № 224
	Вареники ленивые	200	230	251,83	302,2	Пер. 2004 № 127
	Чай с лимоном	180	200	55,46	61,62	Пер. 2001 № 260
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>500</b>	<b>393,74</b>	<b>450,27</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1779</b>	<b>2126</b>	<b>3147,4</b>	<b>3740</b>	

День 10						
<b>Завтрак</b>						
	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	197,01	262,68	СПб.2008 № 64
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,8	118,69	Пер.2001 № 253
	Масло сладко-сливочное несоленое	6	6	33,05	33,05	№ 112
	Батон «Нарезной»	25	25	47,2	47,2	№ 110
<b>итого</b>		<b>361</b>	<b>431</b>	<b>384,06</b>	<b>461,62</b>	
<b>2 завтрак</b>						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	200	139,6	196,8	УРЦ питания, 2004 г. № 93
	Суфле из кур	130	150	470,94	543,4	Пер.2001 № 183
	Соус томатный	40	40	22,46	22,46	Пер. 2001 № 228
	Макаронные изделия отварные	140	160	197,03	225,17	Пер.2001 № 194
	Компот из сухофруктов	180	200	102,4	113,79	Пер. 2001 № 253
	Хлеб пшеничный	35	55	58,8	92,4	№266
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	136	170	ДЕЛИПРИНТ - 2012 № 272
<b>Итого</b>		<b>745</b>	<b>855</b>	<b>1127,23</b>	<b>1364,02</b>	
<b>Полдник</b>						
	фрукты яблоки	180	180	72	72	СПб.2008 № 442.1
	Печенье	20	20	83,4	83,4	СПб.2008 № 443.1
	Йогурт	150	180	96	96	СПб.2008 № 435
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>380</b>	<b>251,4</b>	<b>251,4</b>	
<b>Ужин</b>						
	Винегрет	190	210	155,12	155,12	Пер.2001 № 1
	Яйцо отварное	40	40	62,8	62,8	Гот. изд. № 424
	Компот из яблок и лимона	180	200	93,66	104,07	Пер.2001 № 242
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>450</b>	<b>311,58</b>	<b>321,99</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1966</b>	<b>2266</b>	<b>2138,77</b>	<b>2463,53</b>	