

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
День 1						
Завтрак:						
	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
Итого		361	431	371,02	415,12	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СП6.2008 № 442
Обед:						
	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
Итого		615	705	638,43	765,81	
Полдник						
	булочка "Домашняя"	45	60	171,15	228,2	Пер. 2001 № 274
	Снежок	150	180	117	140,4	ДЕЛИПРИНТ -2011 № 64
Итого		195	240	288,15	368,6	
Ужин						
	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
итого		400	450	410,53	462,92	
Итого за первый день		1671	1976	1772,63	2076,95	

День 2						
завтрак:						
	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
итого		369	436	397,24	470,11	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
обед:						
	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
итого		645	755	520,71	747,22	
Полдник						
	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
итого		350	380	243,4	260,97	
Ужин						
	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
Итого		440	490	438,24	480,1	
Итого за второй день		1904	2211	1664,09	2022,9	

День 3						
Завтрак:						
	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
Итого		361	431	348,42	414,1	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
Обед:						
	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
итого		705	845	950,89	1157,95	
Полдник						
	Ватрушка с джемом собственного производства	70	80	231	264	Гот. изд. № 12007
	Кефир	150	180	79,5	95,4	ДЕЛИПРИНТ - 2011 № 64
итого		220	260	310,5	359,4	
Ужин						
	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
итого		400	450	257,53	301,72	
Итого за третий день		1786	2136	1931,84	2297,67	

День 4						
Завтрак:						
	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
итого		369	441	384,67	453,35	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
Обед:						
	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
итого		635	745	648,66	788,9	
Полдник						
	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
итого		360	390	269,8	287,39	
Ужин						
	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
Итого		380	450	389,27	476,01	
Итого за четвертый день		1844	2176	1756,9	2070,15	

День 5						
Завтрак:						
	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
Итого		361	431	263,61	335,37	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
Обед:						
	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
Итого		675	805	945,52	1145,21	
Полдник						
	Ватрушка с творогом	70	80	201,11	229,84	Гот. изд. № 136
	Молоко кипяченое	150	180	88	105,57	Пер.2001 № 255
Итого		220	260	289,11	335,41	
Ужин						
	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
Итого		470	520	425,36	462,02	
Итого за пятый день		1826	2166	1988,1	2342,51	

День 6						
завтрак:						
	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
итого		381	421	349,1	397,19	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
обед:						
	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
Итого		615	735	794,16	993,26	
Полдник						
	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
Итого		350	380	222,3	238,2	
Ужин						
	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
Итого		440	490	477,73	545,48	
Итого за шестой день		1886	2176	1907,79	2238,63	

День 7						
Завтрак:						
	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
Итого		369	441	399,46	473,06	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
Обед:						
	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
итого		635	745	615,17	751,29	
Полдник						
	Булочка домашняя	45	60	195,6	228,2	Пер.2001 № 174
	варенец	150	180	79,5	95,4	ДЕЛИПРИНТ - 2011 № 64
итого		195	240	275,1	323,6	
ужин						
	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
итого		400	450	608,31	722,38	
Итого за седьмой день		1699	2026	1962,54	2334,83	

День 8						
Завтрак:						
	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
итого		361	431	344,46	408,82	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
Обед:						
	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
итого		655	755	917,01	1074,04	
Полдник						
	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
итого		360	390	269,8	287,39	
Ужин						
	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
Итого		440	490	626,59	680,56	
Итого за восьмой день		1916	2216	2222,36	2515,31	

День 9						
Завтрак						
	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
итого		369	441	307,3	350,19	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
Обед						
	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
итого		665	795	636,7	784,9	
Полдник						
	Сдоба обыкновенная	45	60	145,11	193	Пер.2004 № 280
	Молоко кипяченое	150	180	88	105,59	Пер.2001 № 255
Итого		195	240	233,11	298,59	
Ужин						
	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
итого		450	500	393,74	450,27	
Итого за девятый день		1779	2126	3147,4	3740	

День 10						
Завтрак						
	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
итого		361	431	384,06	461,62	
2 завтрак						
	сок фруктовый	100	150	64,5	64,5	СПб.2008 № 442
Обед						
	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
Итого		745	855	1127,23	1364,02	
Полдник						
	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
Итого		350	380	251,4	251,4	
Ужин						
	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
Итого		410	450	311,58	321,99	
Итого за десятый день		1966	2266	2138,77	2463,53	