

Утверждаю.

Директор МБОУ ООШ с.Лавы

_____ Л.И.Фролова

«09» января 2024г.

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений (ДОУ)
(возрастная категория от 1 года до 3 лет)**

ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ МБОУ ООШ с.Лавы

2024

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном двухнедельном меню разработаны на основе:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москва Дели принт 2010г.

2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания г. Москвы. Издание официальное Москва 2007г.

3. Методических рекомендаций по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Москва Линка-Пресс 2002г.

4. Организация рационального питания детей в ДОУ. / Составители Г. И. Беленова, Т. А. Павлова-Воронеж, ЧП Лакоценин С. С., 2008г.

5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, детских домов, оздоровительных лагерей часть 2 Липецк 2008г.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10	Суп молочный рисовый	180	4,42	6,08	16,83	132,4	94
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Сыр	10	1,93	2,46	0	30	7
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак:	400	12,42	12,64	48,64	339,9	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
ОБЕД:	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	33
	Суп картофельный с клецками	150/30	3,23	4,1	20,7	129,7	85
	Гречка отварная	130	3,8	4,7	24,1	205,7	378
	Гуляш	60	10,28	8,27	2,64	126	277
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0	17,98	69,21	346
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	15,5	65,2	
	Итого за обед:	600	19,86	17,51	80,92	595,81	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0,05	0	23,7	92	883
	Печенье	20	1,13	2,77	11,16	65,4	
	Итого за полдник:	170	1,18	2,77	34,86	157,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1370	34,26	33,72	184,02	1187,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			398,31	397,7	1668,48	12369,75	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			39,8	39,8	166,9	1237	
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3,22	3,22	13,49		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9	Омлет натуральный	60	5,64	14,01	1,13	117,8	215
ЗАВТРАК:							
	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	93
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Батон пшеничный	20	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Итого за завтрак:	440	12,93	19,51	60,78	421,15	
2 ЗАВТРАК:	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
ОБЕД :	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,15	9,83	80,85	81
	Голубцы ленивые	150\10	14,12	7,68	20,29	219	298
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0	17,98	76,13	868
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	15,5	65,2	
	Итого за обед:	520	19,96	11,27	63,6	441,18	
ПОЛДНИК:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	16,95	179	469
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65	96,39	395
	Итого за полдник:	230	8,86	10,76	25,6	275,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	42,55	42,34	169,58	1231,72	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	150/5	2,84	4,11	17,98	120	185
	Батон пшеничный	20	2,05	0,8	14,22	109,7	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,2	
	Сыр	10	1,93	2,46	0	30	7
	Какао с молоком	180	3,76	3,6	15,82	107	397
	Итого за завтрак:	375	10,66	18,23	48,16	432,9	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД :	Суп крестьянский со сметаной	180/5	5,49	5,38	11,38	101,24	98
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	18,14	10,62	9,83	212,4	247
	Рис отварной	110/5	1,66	3,63	17,2	79,33	165
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0	17,98	76,13	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	Итого за обед:	580	27,83	20,07	71,47	534,26	
ПОЛДНИК:	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Блинчик с маслом, сахаром	100/5/5	5,14	5,39	19,44	203	447
	Итого за полдник:	290	5,2	5,41	29,43	243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	44,14	43,71	160,22	1267,16	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7	Каша пшеничная молочная	150\5	4,3	3,68	30,57	149,6	185
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	20	2,05	0,8	14,22	109,7	
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Итого за завтрак:	355	6,41	4,48	73,27	369,66	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	150\10	1,05	5,68	7,65	61,5	57
	Птица тушеная в соусе	100	14,29	15,5	4,3	204	301
	Макароны отварные с маслом	120\5	3,41	3,68	16,32	102,9	205
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0	17,98	76,13	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	Итого за обед:	565	21,29	25,30	61,33	509,69	
ПОЛДНИК:	Запеканка творожная	100	15,54	12,05	17,15	247	237
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за полдник:	280	15,6	12,07	27,14	287	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	43,75	41,85	172,9	1223,35	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6	Каша манная молочная	150/5	2,4	2,9	19,8	153	114,8
ЗАВТРАК:							
	Печенье	20	1,5	1,36	14,88	87,2	
	Чай с сахаром лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394
	Итого за завтрак:	355	3,96	4,28	44,67	280,2	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД :	Салат из свеклы отварной	40	1,9	3,8	2,86	53,12	33
	Суп картофельный с пшеном	180	4,64	4,54	10,29	68,8	90
	Биточек мясной	50	9,58	4,75	6	114,3	
	Картофель тушеный	120	2,6	5,8	18,50	168,8	133
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0	17,98	69,21	346
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	15,5	65,2	
	Итого за обед:	570	21,27	19,33	71,13	539,43	
ПОЛДНИК:	Макароны отварные с маслом, сахаром	100/5/5	3,8	2,6	21,35	129	203
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Сыр	12	2,32	2,95	0	36	7
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	260	11,06	12,4	50	351,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	36,74	36,01	176,96	1228,4	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5	Каша молочная "Дружба"	150/5	2,53	4,07	10,54	89,26	66
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	20	2,05	0,8	14,22	109,7	
	Сыр	10	1,93	2,46	0	30	7
	Чай	180	0,06	0,02	9,98	40	393
	Итого за завтрак:	365	6,57	7,35	34,74	268,96	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Свекольник	150	1,59	4,48	15,53	114	стр.132
	Котлета из мяса птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	305
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Макароны отварные с маслом	120/5	4,26	3,27	20,4	128,66	205
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0	18	69,2	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	Итого за обед:	545	18,55	18,37	81,1	558,07	
ПОЛДНИК:	Сырники из творога	100	15,8	15,86	19,34	376	209(В)
	Кисель	150	0,05	0	23,7	92	883
	Итого за полдник:	250	15,85	15,86	43,04	468	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	41,42	41,58	170,04	1352,03	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	130	17,43	20,22	21,2	383,7	204
	соус молочный	30	0,8	2,77	2,96	39,96	351
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай	180	0,06	0,02	9,98	40	393
	Итого за завтрак:	370	20,6	23,92	50,13	534,16	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Суп перловый вегетарианский	150	2,19	1,82	17,13	117,38	69
	Шницель рыбный	50	9,92	5,37	9,53	116,5	511
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	331
	Рис отварной с маслом	110/5	2,56	2,86	26,62	142,3	165
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	15,5	65,2	
	Итого за обед:	555	17,78	11,99	92,46	548,43	
ПОЛДНИК:	Вафли	15	0,51	4,53	9,71	80,85	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	195	3,36	6,94	24,07	171,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1300	42,19	42,85	177,82	1311,44	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3	Каша рисовая молочная	150/5	1,7	0,24	21,9	96,8	185
ЗАВТРАК:							
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон пшеничный	20	2,05	0,8	14,22	109,7	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,2	
	Итого за завтрак:	365	6,68	10,71	50,62	363,7	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
	Суп вермишелевый	150	1,39	3,75	3,88	58,36	35
	Салат из свежей капусты	50	0,66	2,53	4,5	43,7	
	Птица тушеная в соусе	90	16,29	13,5	4,3	204	301
	Картофельное пюре	110	2,11	3,3	14,05	94,19	321
	Компот из свежих фруктов	180	0,13	0,13	23,25	95,5	342
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,44	15,5	65,2	0
	Итого за обед:	610	22,98	23,65	65,48	560,95	
ПОЛДНИК:	Блинчик со сгущеным молоком	100/20	6,52	3,71	20,47	221	399
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394
	Итого за полдник:	307	6,58	3,73	30,46	261	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1462	36,69	38,09	157,72	1242,65	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
День 2	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	3,63	16,95	130,32	93
ЗАВТРАК :							
	Чай с сахаром лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,2	
	Итого за завтрак:	402	8,32	4,87	48,28	264,32	
2 ЗАВТРАК :	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	9,83	80,8	81
	Икра кабачковая	50	1	3,00	7	90	
	Плов с мясом птицы	180	12	16,2	24	252	143
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	Итого за обед:	590	18,87	22,84	77,48	571,01	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	53	4,98	7,92	1,01	104	215
	Батон пшеничный	15	1,54	0,61	10,67	47	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65	96,39	395
	Итого за полдник:	248	11,74	13,03	20,33	247,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	39,38	40,74	157,25	1139,72	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1	Каша гречневая с маслом и сахаром (вязкая)	150/5/5	8,3	4,62	41,85	244,05	165
ЗАВТРАК	Вареное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за завтрак:	380	13,44	9,24	52,12	347,05	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	2,04	2,93	5,09	51	67
	Картофель тушеный	120	2,6	7,8	18,50	168,8	133
	Тефтели мясные соус сметанный с томатом	60 30	9,13 0,53	9,01 1,5	10,72 2,11	157 24,05	278 331
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0	17,98	69,21	346
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	Итого за обед:	550	16,84	21,68	69,48	535,22	
ПОЛДНИК:	Кекс английский	55	3,57	3,9	14,78	122,8	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	235	6,42	6,31	29,14	213,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	37,15	37,23	161,9	1153,07	