

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 25 г. Белгород

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 25 г. Белгорода
Григорова О.Н.
Приказ № 150 от 31.08.2021 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

г. БЕЛГОРОД
2021 ГОД

Примерное десятидневное меню (1-й день) понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1	Вермишель отварная с маслом и сахаром	150		4.92	25.01	165.9		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Печенье Пряник Вафли	50 50 50	3.5 2.7 1.4	5 0.4 16.6	36 38 38.75	205 170 177		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.2	0.2	3.9	16.8	4	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Сок	100			20	90	3	
Обед	Суп крестьянский с маслом	200	1.21	0.81	6.6	46.04	3.54	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Рис отварной	130	3	5	24.8	158.4	0.54	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Гуляш из печени	70	10.2	6.4	7	127.9	0.05	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Помидор солёный	50	0.5	-	0.65	3.0	3.26	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.21	7.09	9.69	105.92		
	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	23.78	88.25		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»

	Хлеб	30	3.3	0.55	20.5	100		Расчёт меню питания Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Булка	20	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
Полдник	Ряженка	200	6.4	6.6	9.0	120	0.75	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Кефир	200	6.0	5.0	6.6	106	1.5	
	Молоко свежее	200	6.0	5.0	9.4	108	2.25	
	Йогурт	200	14.6	6.0	24.2	202	1.1	
	Булочка домашняя	50	3.28	5.31	27.53	171.14		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Булка	50	3.75	1.5	26.5	130		
Ужин	Каша гречневая молочная	200	5.7	4.82	27.45	180.34	0.45	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Кофейный напиток с молоком	200	1.13	0.98	16.8	80.25	0.75	
	Булка	50	2.1	0.9	17.6	130		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
Итого за 1 день			55	63	273	1814	20	

Примерное десятидневное меню (2 й день) вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	4.6	6.2	20.7	157	1.0	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Булка	30	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Масло сливочное	5	4.1	0.01	0.01	37.4		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.2	0.2	3.9	16.8	4.0	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Сок	100			20	90	3.0	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5.6	0.48	16.1	101.88	4.26	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Картофельное пюре	150	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Шницель мясной	75	12.4	14.5	5.1	200.5	0.6	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Биточки мясные							
	Помидор солёный	50	0.5	-	0.65	3.0	3.26	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.21	7.09	9.69	105.92		
	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	23.78	88.25		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Хлеб	30	1.9	0.3	12.3	30		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
Булка	30	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания	
Подник	Ряженка	200	6.4	6.6	9.0	120	0.75	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»
	Кефир	200	6.0	5.0	6.6	106	1.5	

	Молоко свежее	200	6.0	3.0	9.4	108	2.25	Расчёт меню питания
	Йогурт	200	14.6	6.0	24.2	202	1.1	
	Булка	50	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
Ужин	Котлеты рыбные	100	25.07	0.88	6.39	124.53		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Салат из свеклы с растительным маслом	70	1.56	7.08	8.5	103.53	4.81	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Кофейный напиток с молоком	200	1.13	0.98	16.8	180.25	0.75	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Хлеб	20	1.3	0.2	8.2	20		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
	Булка	30	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания
Итого за 1 день			85	53	242	1812	29	

Примерное десятидневное меню (3-й день) среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 1	Запеканка творожная	140	19.12	12.66	13.89	203.86	0.38	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Соус сметанный	60	0.99	2.8	1.77	46.1	0.07	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Какао с молоком	200	2.18	1.88	18.6	100.5	0.75	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Завтрак 2	Яблоко свежее Сок	100 100	0.2	0.2	3.9 20	16.8 90	4 3	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Обед	Свекольник на курино- мясном бульоне	200	1.87	0.85	5.09	36.41	4.94	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Вермишель отварная	130	5.08	5.41	27.51	182.4		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Котлета куриная Шницель мясной	75	12.4	14.5	5.1	200.5	0.6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Помидор солёный Салат из моркови и растительного масла	50 50	0.5 0.4	- 2.35	9.69 3.75	3.0 44.60	3.26	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	23.78	88.25		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Хлеб	20	1.3	0.2	8.2	20		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ

	Булка	30	2.1	6.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Полдник	Ряженка	200	6.4	6.6	9.0	120	0.75	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Кефир	200	6.0	5.0	6.6	106	1.5	
	Молоко свежее	200	6.0	5.0	9.4	108	2.25	
	Йогурт	200	14.6	6.0	24.2	202	1.1	
	булочка домашняя	75	7.28	12.52	53.92	171.14		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Ужин	Каша рисовая молочная	200	5	6.2	3.2	202		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Яйцо отварное	45	5.85	5.4	4.5	70.65		
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Хлеб	20	1.3	0.2	8.2	20		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Итого за 1 день			83	74	272	1817	22	

Примерное десятидневное меню (4-й день) четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150	3.39	5.5	11.32	160.22	0.45	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Булка	30	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Масло сливочное	5	4.1	0.01	0.01	37.4		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.2	0.2	3.9	16.8	4.0	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Сок	100			20	90	3.0	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3.07	1.7	5.4	64.9	9.9	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Рис отварной	130	3	5	24.8	158.4	0.54	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Шницель мясной	75	12.4	14.5	5.1	200.5	0.6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Салат из моркови и масло растительного	60	1.21	7.09	9.69	68.92	3.26	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	23.78	88.25		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ

	Хлеб	30	3	0.4	18.5	30		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»
	Булка	20	2.1	0.9	17.6	90		Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Полдник	Ряженка	200	6.4	6.6	9.0	120	0.75	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»
	Кефир	200	6.0	5.0	6.6	106	1.5	Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Молоко свежее	200	6.0	5.0	9.4	108	2.25	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»
	Йогурт	200	14.6	6.0	24.2	202	1.1	Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Ужин	Печенье	40	3.5	5	36	160		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»
	Пряник	40	2.7	0.4	38	120		Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Вафли	40	1.4	16.6	38.75	100		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»
	Картофельное пюре	150	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Тефтеля рыбная	150	11.69	4.46	8.03	150.68	0.85	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»
	Кофейный напиток с молоком	200	1.13	0.98	16.8	180.25	0.75	Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Хлеб	20	1.3	0.2	8.2	20		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»
Итого за 1 день			70	69	268	1819	43	Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ

	Булка	20	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Полдник	Ряженка	200	6.4	6.6	9.0	120	0.75	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Кефир	200	6.0	5.0	6.6	106	1.5	
	Молоко свежее	200	6.0	5.0	9.4	108	2.25	
	Сок	200	14.6	6.0	24.2	202	1.1	
	Булка	50	3.75	1.5	26.5	130		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Ужин	Каша рисовая молочная	200	3.39	5.21	12.93	112.47	0.45	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Булка	50	3.75	1.5	26.5	130		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Итого за 1 день			58	47	228	1748	28	

Примерное десятидневное меню (6-й день) понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
	Рис отварной с маслом и сахаром	160	2.8	4.6	22.6	144	0.54	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Печенье Пряник Вафли	40 40 40	3.5 2.7 1.4	5 0.4 16.6	36 38 38.75	160 120 100		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Завтрак 2	Яблоко свежее Сок	100 100	0.2	0.2	3.9 20	16.8 90	4.0 3.0	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Обед	Суп вермишелевый с маслом	200	1.21	0.81	6.6	46.04	3.54	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Гречка отварная	110	5.7	4.82	27.45	180.34		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Оладьи печёночные	60	18.6	18.9	8	297.5	10.8	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Салат из свеклы и растительного масла	50	1.56	7.08	8.5	103.53	4.81	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	23.78	88.25		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Хлеб	30	1.9	0.3	12.3	30		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ

	Булка	20	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Полдник	Ряженка	200	6.4	6.6	9.0	120	0.75	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Кефир	200	6.0	5.0	6.6	106	1.5	
	Молоко свежее	200	6.0	5.0	9.4	108	2.25	
	Йогурт	200	14.6	6.0	24.2	202	1.1	
	Булочка домашняя	50	7.28	12.52	53.92	171.14		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Ужин	Рагу из овощей	200	2.5	3.39	9.63	84.21	5.62	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Яйцо отварное	45	5.85	5.4	4.5	70.65		
	Кофейный напиток с молоком	200	1.13	0.98	16.8	180.25	0.75	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Хлеб	20	1.3	0.2	8.2	20		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Итого за 1 день			74	68	296	1783	38	

Примерное десятидневное меню (7-й день) вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 1	Каша манная молочная	160	4.6	6.2	20.7	157	1.0	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Булка	30	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Масло сливочное	5	4.1	0.01	0.01	37.4		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Завтрак 2	Яблоко свежее Сок	100 200	0.2 0.2	0.2 0.2	3.9 20	16.8 90	4.0 3.0	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Обед	Суп овощной на мясном бульоне	200	1.72	0.25	4.18	30.6	7.17	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Пюре картофельное	150	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Гуляш из мяса говядины	70	15.9	18.4	5.9	200		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Салат из моркови с растительным маслом	50	1.21	7.09	9.69	105.92	3.26	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	23.78	88.25		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс»

								Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Хлеб	30	1.9	0.3	12.3	30		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Булка	20	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Полдник	Ряженка	200	6.4	6.6	9.0	120	0.75	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Кефир	200	6.0	5.0	6.6	106	1.5	
	Молоко свежее	200	6.0	5.0	9.4	108	2.25	
	Йогурт	200	14.6	6.0	24.2	202	1.1	
	Булка	50	3.75	1.5	26.5	130		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Сыр порционный Российский	15	3.9	4.02	0	52.8	0.42	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Ужин	Котлеты рыбная	100	25.07	0.88	6.39	124.53		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1.56	7.08	8.5	140.53	4.81	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Кофейный напиток с молоком	200	1.13	0.98	16.8	180.25	0.75	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Хлеб	20	1.3	0.2	8.2	20		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Итого за 1 день			91	61	240	1827	31	

Примерное десятидневное меню (8-й день) среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 1	Ленивые вареники	100	13.2	4.2	18.5	146.7		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Соус сметанный	80	0.99	2.8	1.77	46.1	0.07	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Кофейный напиток с молоком	200	1.13	0.98	16.8	180.25	0.75	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.2	0.2	3.9	16.8	4.0	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Сок	100			20	90	3.0	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1.87	0.85	5.09	36.41	4.94	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Пюре картофельное	150	2.17	3.12	5.36	82.6	2.09	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Биточки мясные Котлеты мясные	60	12.4	14.5	5.1	200.5	0.6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Салат из моркови и масло растительного	50	1.21	7.9	9.69	105.92	3.26	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	23.78	88.25		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Хлеб	30	1.9	0.3	12.3	30		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ

	Булка	20	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Полдник	Ряженка	200	6.4	6.6	9.0	120	0.75	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Кефир	200	6.0	5.0	6.6	106	1.5	
	Молоко свежес	200	6.0	5.0	9.4	108	2.25	
	Йогурт	200	14.6	6.0	24.2	202	1.1	
	Пирожки с повидлом	60	5.2	2	60.3	150.7	0.1	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Ужин	Каша пшённая молочная	200	3.39	5.21	12.93	112.47	0.45	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Салат из моркови с сахаром	100	1.6	5.4	12.1	102.8		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Булка	50	3.75	1.5	26.5	130		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Итого за 1 день			69	59	268	1843	24	

Примерное десятидневное меню (9-й день) четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	3.39	5.5	11.32	158.22	0.45	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Чай с сахаром	150	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Булка	30	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Масло сливочное	5	4.1	0.01	0.01	37.4		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.2	0.2	3.9	16.8	4.0	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Сок	100			20	90	3.0	
Обед	Борщ на мясном бульоне	200	3.07	1.7	5.4	64.9	9.9	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Вермишель отварная	130	5.08	5.41	27.51	182.4		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Шницель мясной	60	12.4	14.5	5.1	200.5	0.6	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Огурец солёный	50	0.2	-	0.4	3.3	1.3	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Салат из моркови с маслом растительным	60	1.21	7.09	9.69	105.92	3.26	
	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	23.78	88.25		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс»

								Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Хлеб	20	1.9	0.3	12.3	30		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Булка	20	2.1	0.9	17.6	70		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Полдник	Ряженка	200	6.4	6.6	9.0	120	0.75	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Кефир	200	6.0	5.0	6.6	106	1.5	
	Молоко свежее	200	6.0	5.0	9.4	108	2.25	
	Йогурт	200	14.6	6.0	24.2	202	1.1	
	Печенье	40	3.5	5	36	160		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Пряник	40	2.7	0.4	38	120		
	Вафли	40	1.4	16.6	38.75	100		
Ужин	Котлеты рыбные	100	25.07	0.88	6.39	124.53		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Салат из свеклы с маслом растительным	70	1.56	7.08	8.5	103.53	4.81	Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Какао с молоком	200	6.5	7.02	24.58	196.6		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
	Хлеб	30	1.3	0.3	12.3	30		Организация рационального питания детей в ДОУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ
Итого за 1 день			89	64	262	1814	32	

Примерное десятидневное меню (10-й день) пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 1	Творожная запеканка	140	19.12	12.66	13.89	253.86	0.38	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Соус сметанный	50	0.99	2.8	1.77	40.1	0.07	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.2	0.2	3.9	16.8	4.0	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Сок	100			20	90	3.0	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5.6	0.48	16.1	101.88	4.26	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Рис отварной	130	2.8	4.6	22.6	144	0.54	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Котлета мясная Биточки мясные	75	12.4	14.5	5.1	200.5	0.6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Салат из свеклы и репчатого лука Помидор солёный	70	1.56	7.08	8.5	103.53	4.81	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ
		50	0.5	-	0.65	3.0		
	Компот из сухофруктов	150	0.45	0.08	23.78	88.25	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ	
	Хлеб	30	1.9	0.3	12.3	30	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ	

	Булка	30	2.1	0.9	17.6	90		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Полдник	Каша с молоком	200	2.18	1.88	18.6	100.5	0.75	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Пирожки с повидлом	60	5.2	2	60.3	150.7	0.1	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
Ужин	Каша пшеничная молочная	200	3.38	5.01	12.99	112.47	0.45	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Печенье	40	3.5	5	36	160		Организация рационального питания детей в ДООУ ИАС «Аверс» Расчёт меню питания Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ
	Пряник	40	2.7	0.4	38	120		
	Вафли	40	1.4	16.6	38.75	100		
Итого за 1 день			82	69	271	1793	25	