



Автономная некоммерческая образовательная организация
Дошкольного образования

«Под солнышком»

305040г. Курск, пр-т Дружбы,34/1
ИНН 4632131911 ОГРН 1124600001184

Утверждено
Директор
ЧДС "Под солнышком"
Приказ № 12 от 30.12.2020 г.
/ Зубахина Е.В.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ С 12 - ТИ ЧАСОВЫМ ПОСЕЩЕНИЕМ В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1,5 - 3 ГОДА; 3-7 ЛЕТ

ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Использованная литература: Сборник технологических нормативов - Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт. 2011-586с

2021 год



Понедельник Первая неделя

Прием пищи	Наимен-е блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1. Завтрак	Каша пшеничная молочная	155/205	3.35/4.43	4.42/5.85	23.92/30.65	149/197	-	185
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0.07/0.13	0.01/0.02	7.10/11.3	29/46	1.42/3.14	393
	Хлеб пшеничный с маслом и сыр	20-5-10/ 40-5-10	2.36/ 4.73	3.44/ 6.88	7.28/1 4.56	69/139	0.03/ 0.07	
2. Завтрак	Яблоко	75/100	0.30/0.40	0.30/0.40	7.35/9.80	33/44	7.50/10.0 0	368
3. Обед	Суп карт с клецками на к/б	150/250	1.24/ 2.06	1.86/3.9	7.54/12.58	52/86	3.45/5.75	85
	Куры отвар	70/80	15.82/ 18.08	11.90/1 3.60	-	170/195	-	300
	Гречка отвар	100/150	5.73/ 8.60	4.06/6.09	25.76/ 38.04	162/244	-	313
	Соус том/смет	12/15	0.21/0.26	0.60/0.74	0.84/1.05	9/12	0.16/ 0.20	355
	Компот с/ф	150/180	0.33/ 0.39	0.02/0.02	20.83/ 24.99	88/105	0.30/ 0.36	376
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/ 3.30	0.48/0.60	13.36/16.7	69/87	-	
4. Полдник	Молоко	180/200	5.48/6.08	4.88/5.42	9.07/10.07	102/113	2.46/2.73	400
	Булочка	20/80	1.58/3.16	1.62/3.25	10.90/21.79	64/129	-	
5. Ужин	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	6.3	-	213
	Винегрет	180/200	2.46/2.73	11.12/12.3 5	15.19/16.88	170/189	18.45/20. 50	45
	Какао на молоке	150/200	3.15/4.20	2.72/3.60	12.96/17.28	89/119	1.20/1.60	397
	Хлеб пшеничный	20/40	1.58/3.16	0.2/0.4	9.66/19.32	47/95		

вторник первая неделя

Прием пищи	Наимен-е блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн-ценность (ккал)	Витамин С	Номер Рецептуры
			Б	Ж	У			
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	155/205	1.64/2.17	3.82/3.89	16.90/22.51	109/134	-	185
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0.07/0.13	0.01/0.02	7.10/11.3	29/46	1.42/3.14	393
	Хлеб пшеничный с маслом	20-5/40-5	1.23/2.45	3.78/7.55	7.31/14.62	68/136	-	3
2.Завтрак	Сок виноградный	150/200	0.45/0.60	0.30/0.40	24.45/32.60	102/136	3;00/4.00 393	
3.Обед	Суп овощной с с/м	150/250	3.52/4.69	6.91/9.21	10.24/17.07	117/156	4.90/6.54	106
	Плов с мясом	150/180	15.00/18.00	13.85/16.62	25.08/30.10	285/342	0.38/0.46	304
	Салат витаминный	45/60	0.63/0.84	2.28/3.04	4,05/5.41	39/52	14.60/19.47	20
	Соус том/смет	12/15	0.21/0.26	0.60/0.74	0.84/1.05	9/12	0.16/0.20	355
	Компот с/ф	150/180	0.33/0.39	0.02/0.02	20.83/24.99	88/105	0.30/0.36	376
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.30	0.48/0.60	13.36/16.7	69/87	-	
4.Полдник	Молоко	180/200	5.48/6.08	4.88/5.42	9.07/10.07	102/113	2.46/2.73	400
	Пряник	100	3.88	4.92	40.98	223	0.06	493
5.Ужин	Сырники с маслом и сахаром	100/125	55,60/69.5	12.67/15.83	11.40/14.25	263/322	0.25/0.31	231
	Соус смет	15/15	0.21	2.82	5.11	47.9	-	354
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2.34/3.12	2.00/2.00	10.63/14.17	70/93	0.98/1.30	395

Среда первая неделя

Прием пищи	Наимен-е блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн-ценность (ккал)	Витамин С	Номер Рецептуры
			Б	Ж	У			
1.Завтрак	Каша геркулесовая молочная	155/205	2.85/3.79	5.01/5.48	14.29/19.03	124/151	-	185
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0.07/0.13	0.01/0.02	7.10/11.3	29/46	1.42/3.14	393
	Хлеб пшеничный с маслом	20-5/40-5	1.23/2.45	3.78/7.55	7.31/14.62	68/136	-	3
2.Завтрак	Яблоко	75/100	0.30/0.40	0.30/0.40	7.35/9.80	33/44	7.50/10.00	368
3.Обед	Щи из капусты	150/250	1.36/1.70	3.85/4.82	5.35/6.69	61/77	16.02/20.03	71
	Запеканка картофельная фарш мясом	150/180	11.37/13.64	8.90/10.68	24.09/28.91	222/267	3.56/4.27	291
	Салат из яблок и моркови	45/60	0.39/0.55	2.40/3.34	3.62/5.11	38/53	3.19/4.52	40
	Компот с/ф	150/180	0.33/0.39	0.02/0.02	20.83/24.99	88/105	0.30/0.36	376
	Хлеб ржаной	40/50	2.64/3.30	0.48/0.60	13.36/16.7	69/87	-	
4.Полдник	Ряженка	150/200	4.35/5.80	3.75/5	6.3/8.4	76/101	0.45/0.60	401
	Оладьи с сахаром и маслом	70/70	4.93	7.89	26.6	197	0.23	449
5.Ужин	Рыбное суфле	70.80	11.31/12.93	5.40/6.17	2.84/3.25	105/120	0.22/0.25	268
	Картоф пюре	100/150	2.04/3.06	3.2/4.8	13.62/20.43	92/138	12.1/18.15	321
	Какао на молоке	150/200	3.15/4.20	2.72/3.60	12.96/17.28	89/119	1.20/1.60	397
	Хлеб пшеничный	20/40	1.58/3.16	0.2/0.4	9.66/19.32	47/95		