

УТВЕРЖДАЮ



**Основное меню
для организации питания
в МКДОУ «Корчагский детский сад»
Сулейман-Стальского муниципального района
Республики Дагестан**

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
II-Завтрак	Яблоки свежие	100	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218	4,6	81
	Плов рисовый с мясом	200	17,2	15,61	42,06	376,6	3,46	601
	Компот из яблок	200	-	-	20,0	80,0	-	378
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113,0	-	1
	Блины со сметаной	130	4,67	2,51	35,85	187,45	3,7	195
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
Итого за первый день		1170	50,22	43,28	268,44	1653,55	16,14	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
	Каша пшеничная молочная	200	7,3	9,0	33,7	245	0,1	133
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
II-Завтрак	Яблоки свежие	100	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп картофельный на курином бульоне с рисовой крупой	250	4,0	7,0	9,0	132,0	7,8	104
	Макароны с маслом	150	5,8	3,8	36,3	207,2	-	414
	Гуляш из мяса кур	70	12,28	11,3	5,90	173,6	0,03	312
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	-	241
Полдник	Бутерброд с маслом	30,5	2,3	4,36	14,62	108	-	16
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
Итого за второй день		1045,5	50,29	54,32	217,13	1560,3	12,31	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
	Каша геркулесовая молочная	200	6,5	8,3	27,0	210,0	0,6	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
II-Завтрак	Фрукты свежие	100	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	220/5	4,9	7,8	7,4	122,6	20,03	23,67
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113,0	-	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	-	241
	Пирожки с картошкой	50	4,3	4,8	34,7	275,0	-	10/12
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
Итого за третий день		1235	43,23	48,46	236,8	1653,9	25,81	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
	Каша манная	200	6,0	7,0	30,0	203,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
II-Завтрак	Пряник	20	1,5	2,0	15,0	89,0		
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	175	8,70	7,68	13,93	163,46		22
	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Гуляш из мяса кур	70	12,28	11,3	5,90	173,6	0,03	312
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113,0	-	1
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
Полдник	Оладьи	130	4,67	2,51	35,85	187,45	3,7	195
	Чай с сахаром	200	0,2	-	11,2	48,1	0,8	392
Итого за четвертый день		1445	53,9	50,5	245,71	1623,01	6,73	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,0	7,0	30,0	200,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с сахаром	200	0,2	-	11,7	48,1	0,8	392
II-Завтрак	Фрукты свежие	100	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6	81
	Макароны отварные с маслом	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Гуляш из мяса	70	12,28	11,3	5,90	173,6	0,03	312
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	-	241
	Вафли	20	1,5	2,0	15,0	83		
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
Итого за пятый день		1490	53,0	47,41	248,32	1595,1	10,7	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	8,24	0,08	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
П-Завтрак	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	10	
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой на курином бульоне	250	4,0	7,0	9,0	132,0	7,8	80
	Плов рисовый из курицы	200	18,6	5,5	39,3	333	0,76	100
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
Полдник	Блины	130	4,67	2,51	35,85	187,45	3,7	195
	Какао с молоком	150	6,2	6,2	25,34	181,18	0,9	400
Итого за шестой день		1480	49,3	36,36	242,5	1538,13	24,06	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,0	7,0	30,0	200,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	150	6,2	6,2	25,34	181,18	0,9	400
II-Завтрак	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	10	368
Обед	Суп вермишелевый	250	7,3	5,2	30,0	218	4,6	48
	Пюре картофельное	150	3,0	5,0	20,0	130,0	8,5	№3
	Рыба тушеная	95	11,85	11,44	1,9	158	-	136
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	124,0	0,8	10
Полдник	Пряники	20	1,5	2,0	15,0	83,0		
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
Итого за седьмой день		1465	43,54	46,15	213,23	1458,68	25,3	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,4	12,28	32,0	278,48	2,86	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	150	6,7	6,2	25,34	181,18	0,9	400
П-Завтрак	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	10	368
	Борщ из свежей капусты с мясом	220	4,9	7,8	7,4	122,6	20,03	23,67
	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	20,85	113	-	1-
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	-	241
Полдник	Пирожки с картошкой	100	12,6	5,7	76,3	49,2	0,2	433
	Чай с сахаром	200	0,2	-	12,8	51,0	-	392
Итого за восьмой день		1420	48,93	46,99	272,97	1338,86	33,99	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
	Каша пшеничная молочная	200	7,3	9,0	33,7	245	0,1	133
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с сахаром	200		-	11,7	48,1		392
II - Завтрак	Яблоки свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	10	368
	Суп картофельный с фрикадельками	175	8,70	7,68	13,93	163,46		22
Обед	Макароны отварные с маслом	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из свежих яблок + вит. «С»	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
Полдник	Оладьи	130	4,67	2,51	35,85	187,45	3,7	195
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
Итого за девятый день		1505	42,71	41,35	239,6	1471,41	15,89	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Корчагский детский сад»

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша манная	200	6,0	7,0	30,0	203,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	48,1	0,8	397
II-Завтрак	Яблоки свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	10	368
Обед	Суп вермишелевый	250	7,3	5,2	30,0	218	4,6	48
	Капуста тушеная с мясом	150	18,6	8,5	10,14	210,67	20,03	200
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,45	24,85	113	-	1
	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	124,0	0,8	10
Полдник	Омлет	100	9,01	12,51	2,24	156,25	-	110
	Чай с сахаром	200	0,2	-	12,8	51,0	-	392
Итого за десятый день		1500	55,31	47,52	184,47	1327,42	36,73	
Среднее значение за период		1375,5 5	49,04	46,23	360,1	1522,04	20,77	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,22	3,04	23,66			