

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	Углеб.	Калории		
День I	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16				
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,3				
	Чай с лимоном	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,08	
	Итого завтрак		7,00	5,48	9,99	40,0	0,08	
II Завтрак	Яблока свежие		0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	
Итого II завтрак			0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,5	1,35	28,8	2,7	
	Картофельное пюре	130	1,6	4,1	17,7	118,95	15,7	
	Тефтели рыбная тушеная в сметанном соусе	80	0,28	2,96	9,88	108	0,2	
	Компот из фруктов	15	0,21	0,74	0,38	11,11		
	Итого обед			2,56	10,31	167,74	18,6	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,76	12,1	18,37	253	0,24	
Итого полдник			15,76	12,1	18,37	253	0,24	
Итого первый день			52,14	35,99	193,43	1923,8	42,8	



Утверждаю заведующий
 МБДОУ «Детский сад» «Красная шапочка»
 Л. А. Колесникова

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием в детском саду
МБДОУ «Детский сад» «Красная шапочка»
Сезон: зима-весна 2021 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Пищевые вещества					
			Б	Ж	У			
День 1 Понедельник								
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	-	-
Итого завтрак:			9,84	7,83	47,15	399,5	2,11	
Завтрак	Яблоки свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Итого II завтрак:			0,36	0,36	8,82	39,6	9,0
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	62
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,5	1,25	29,8	2,7	19
	Картофельное пюре	130	2,6	4,1	17,7	118,95	15,7	321
	Тефтеля рыбная тушеная в сметанном соусе	80	9,28	2,99	9,68	103	0,2	261
	Хлеб пшеничный	15	0,21	0,74	0,88	11,11	-	354
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394	
Итого обед:			24,36	16,71	85,16	591,76	31,45	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,76	12,1	18,37	253	0,24	251
	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Итого полдник:			17,82	12,12	28,36	293	0,27	
Итого за первый день:			52,14	36,99	193,43	1323,8	42,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
			15,39	12,99	60,63	425,5	1,31	
Завтрак								
	Сок виноградный	150	0,45	-	24,45	102,0	3	399
Итого II завтрак:			0,45	-	24,45	102,0	3	
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	4,65	81
	Салат из квашеной капусты с 01.03.	60	1,02	3,00	5,07	51,4	11,9	47
	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1.03)	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	20
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,00	20,52	145,5	-	314
	Тефтеля из печени с рисом соус № 354	80	9,78	11,66	16,41	210	7,37	284
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих плодов	180	0,21	0,18	21,42	88,2	3,56	390
Итого обед:			22,35	24,06	89,12	663,6	24,48	
Полдник								
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник:			9,16	13,77	21,16	244,0	018	
Итого за второй день			48,04	50,46	195,3	1435,84		

Имя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3	Среда							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	176
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с лимоном	180/70/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
			9,87	6,97	76,45	407,5	3,7	
Завтрак	Бананы свежие	84	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
Завтрак	Сок абрикосовый	150	1,5	0,50	21,00	95	10,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	46
	Плов из птицы	200	19,3	16,0	33,99	359	0,9	304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
			25,8	24,09	71,18	529,68	111,82	
Обед	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	437
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
			7,17	6,94	50,59	294	1,46	
Обед								
Обед								
Итого за дети			43,59	38,55	223,21	1349,18	121,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Хлеб пшеничный	45	1,55	0,45	21,73	105,75	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Итого завтрак:			10,14	8,72	53,96	343,55	2,11	
Завтрак	Сок абрикосовый	150	0,45	-	24,45	102,0	3,00	399
Итого II завтрак:			0,45	-	24,45	102,0	3,00	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	83
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	4,3	4,91	46,26	5,88	10
	Картофельное пюре	130	2,6	4,1	17,7	118,95	15,7	321
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	255
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
Итого обед:			25,59	15,62	90,95	577,25	30,98	
Полдник	Ленивые вареники с маслом сливочным	95	15,9	7,8	15,54	196,08	0,38	230
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого полдник:			18,75	10,21	29,9	287,08	1,55	
Итого за четвертый день:			52,93	38,85	204,17	1356,06		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Пятница								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
			9,34	7,56	54,28	279,86	0,94	
Итого завтрак:								
Завтрак	мандарины	100	0,8	0,2	22,47	95	28	371
			0,8	0,2	22,47	95	28	
Итого II завтрак:								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,3	5,7	33
	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	-	168
	Гуляш из отварной говядины	100	12,85	10,34	3,09	157,5	0,5	277
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	390
				22,77	21,25	92,89	656,05	2,04
Итого обед:								
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	443
	ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,22	0,6	401
			9,34	11,57	36,27	287,22	0,6	
Итого полдник:								
			42,25	40,58	205,91	1318,13	31,58	
Итого за пятый день:								
			51,07	44,69	186,17	1297,3	54,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Понедельник								
Завтрак	Каша вязкая гречневая	200	6,1	6,67	27,36	194	-	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:			11,14	10,16	57,67	371,15	1,43	
Завтрак	Яблоки свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Итого II завтрак:			0,36	0,36	8,82	39,6	9,0
Обед	Борщ с картофелем	200	3,0	5,0	14,1	109,75	8,78	57
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,4	2,5	3,1	41,8	5,5	10
	Макароны отварные	130	4,8	3,9	22,9	145,9	-	355
	Котлета рыбные любительская	80/5	10,95	3,7	8,69	112	3,02	256
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед:			23,18	20,13	87,14	580,75	39,73	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	237
	Соус молочный(сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого полдник:			19,39	14,04	25,57	305,45	3,17	
Итого за шестой день:			51,07	44,69	186,17	1297,3	54,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	190
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	413
	Итого завтрак:		12,81	9,34	82,97	467,25	2,07	
II Завтрак	Яблоки свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
Итого II завтрак:			0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Салат из квашеной капусты с 01.03.	60	1,02	3,00	5,07	51,4	11,9	47
	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1.03)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Каша рисовая с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186	0,6	166
	Фрикадельки из птицы	70	9,5	7,3	5,6	126	0,2	308
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52,2	-	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Итого обед:			20,82	18,9	90,78	620,84	137,89
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	13,73	9,94	18,93	224	0,19	236
	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76	3,60	399
Итого полдник:			14,63	9,94	37,11	300,0	3,79	
Итого за восьмой день:			48,64	38,58	220,66	1432,09	152,75	

Промежуток	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Четверг								
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	-
Завтрак	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Печенье	15	11,78	8,8	55,9	354,95	2,34	-
Завтрак	Яблоки свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Сок виноградный	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	-
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	89
	Винегрет овощной	60	0,81	5,7	5,06	56,88	6,15	45
	Картофельное пюре	150	3,06	6,8	20,43	137,25	18,16	321
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	5,55	2,2	81	1,8	247
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
Итого обед:			22,5	22,98	92,88	624,93	35,37	279
полдник	Запеканка из печени с рисом	185	12,47	9,14	24,73	271	10,45	294
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого полдник:			14,96	9,46	49,42	382,5	13,28	-
Итого за девятый день:			49,6	45,6	207,02	1401,98	59,99	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	205	4,92	5,94	31,27	198	2,61	164
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого завтрак:			11,26	10,42	71,35	392,06	3,78	
II Завтрак	Бананы	80	1,2	0,4	16,8	76,0	8,0	386
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
Итого II завтрак:			1,44	0,56	29,84	130,4	11,6	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	8,08	13,27	96,6	6,02	76
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137
	Биточки рубленые	85	11,96	12,42	11,7	206		282
	Хлеб пшеничный	30	1,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих фруктов(яблоки)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,54	372
Итого обед:			17,82	32,45	73,41	626	15,83	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник:			9,16	13,77	21,16	244,0	018	
Итого за десятый день:			39,98	52,3	194,96	1392,46		
Итого за период:			407,22	432,53	2019,53	1350,0		
Среднее значение:			40,7	43,2	201,95	1350,0		

Всего прошито, пронумеровано и

скреплено печатью на 23 листах

(двадцать три) листах.

Заведующий МБДОУ « Детский сад

№ 10 «Красная шапочка»

Шандарова Л.А. Елесникова

