



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

от 11.01.2021г.

Григорьев Н. Г.

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
			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	
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	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
		15	0,21	0,74	0,88	11,11	-	354
	Хлеб пшеничный	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
Итого завтрак:			15,39	12,99	60,63	425,5	1,31	
II 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 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 сутки			48,04	50,46	195,3	1435,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность	Витамин С	Маг. рецепт
			Б	Ж	У			
День 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
Итого завтрак:			9,87	6,97	76,45	407,5	3,7	
II Завтрак	Бананы свежие	84	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
Итого II завтрак:			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
Итого обед:			25,8	24,09	71,18	529,68	111,82	
Полдник	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
Итого полдник:			7,17	6,94	50,59	294	1,46	
Итого за третий день			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	
II 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	-	-
Итого завтрак:			9,34	7,56	54,28	279,86	0,94	
II Завтрак	мандарины	100	0,8	0,2	22,47	95	28	371
Итого II завтрак:			0,8	0,2	22,47	95	28	
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
Итого обед:			22,77	21,25	92,89	656,05	2,04	
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
Итого полдник:			9,34	11,57	36,27	287,22	0,6	
Итого за пятый день:			42,25	40,58	205,91	1318,13	31,58	

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	
I 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	-	-
Компот из сушеных фруктов		180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
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 всей день:			51,07	44,69	186,17	1297,3	54,67	

Промежуточные итоги	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр Российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Итого завтрак:			14,84	13,03	46,72	362,3	2,22	
Завтрак								
	Сок абрикосовый	100	0,50	-	12,7	52,66	4,00	399
Итого завтрак:			0,50	-	12,7	52,66	4,00	
Обед	Суп лапша домашняя	200	3,78	3,77	18,58	123,57	0,3	86
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,00	52,44	5,1	37
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0,21	0,18	21,42	88,2	3,56	390
Итого обед:			24,5	18,92	94,21	647,34	29,39	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник:			9,12	7,56	34,13	241	1,26	
Итого за седьмой день:			48,96	39,51	187,76	1303,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
автрак	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
того 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	100	13,73	9,94	18,93	224	0,19	235
	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
день 9	Четверг							
автрак	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	-	-
	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:			11,78	8,8	55,9	354,95	2,34	
I Завтрак	Яблоки свежие	90	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 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, тушенная 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	
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	

листах
мил, 1)

«Краиней шатючка»

ШКОЛА

