

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ «Успенский

детский сад «Берёзка»



Десятидневное меню

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Успенский детский сад «Берёзка».

Для детей от 3-7 лет

Меню 1-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	1,23	0,62	6,18	55,2	67
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	23,21	397
	Бутерброд с маслом	40	5,93	0,75	36,23	180,2	1(ДС)
Итого завтрак 1		440	7,43	1,54	42,52	258,61	x
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1
Итого завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	x
обед	Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	200	0,52	0,1	4,24	50,08	1
	Картофельное пюре	150	1,77	0,35	14,45	88,28	3/3
	Тефтели мясные	70	5,93	5,1	-	69,8	287
	Огурец соленый	40	0,8	0,1	1,7	13	2
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,03	5,1	53,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	90	7,9	1	48,3	235	701.2
		50	6,6	1,2	33,4	174	513
Итого обед		800	24,04	7,88	107,19	683,36	x
полдник	сок	200	0,3	0,2	16,3	78,33	399.7
Итого полдник		200	0,3	0,2	16,3	78,33	x
ужин	Омлет натуральный	130	8,96	8,12	0,49	160,83	215
	Булочка домашняя	80	6,93	0,83	44,85	234,33	469
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
	Итого ужин	400	15,91	8,95	45,34	395,35	x
Итого за первый день	1940	48,2	18,97	221,15	1800,00	x	

Меню 2-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша ячневая	200	2,15	0,28	14,03	107,17	418
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
	Бутерброд с сыром	70	6,08	0,77	37,14	191,09	96
Итого завтрак		520	8,25	1,05	51,17	398,45	x
2 завтрак	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	458г
Итого завтрак2		100	0,9	0,2	8,1	43	x
обед	Борщ с мясом	200	3,12	1,06	-	82,06	62
	Котлета рыбная	80	10,96	1,45	-	96,76	239
	рубленая запеченная						
	Рис отварной	150	2,68	0,93	22,24	148,17	315
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,03	5,1	53,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	7,9	1	48,3	235	701.2
		30	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		730	31,78	5,67	109,04	889,19	x
полдник	Снежок	180	2,8	4	4,2	107	401.3
Итого полдник		180	2,8	4	4,2	107	x
Ужин	Вареники ленивые	160	13,36	7,2	1,6	284,24	5/5
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		360	13,38	7,2	1,6	284,43	x
Итого за второй день		1890	57,11	20	174,11	1800,00	x

Меню 3-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша пшенная молочная жидкая	200	1,15	0,33	6,65	54,2	68
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	23,21	
	Бутерброд с повидлом	70	2,96	0,38	18,11	106,1	
Итого завтрак 1		470	4,38	0,88	24,87	183,51	
2 завтрак	сок	200	0,3	0,2	16,3	108,33	x
Итого завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	108,33	x
обед	Рассольник с крупой и сметаной	200	0,19	0,02	1,34	56,3	11/2
	Капуста тешенная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	200
	Компот из свежих фруктов	200	7,9	1	48,3	24,56	124
	Хлеб пшеничный и ржаной	70	6,6	1,2	33,4	235	
		30	24,73	10,46	94,79	174	
Итого обед		720				769,86	
полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	87	x
Итого полдник		100	0,4	0,4	9,8	87	1
ужин	Картофельная запеканка с мясом	180	11,2	5,49	-	194,08	x
	Чай с сахаром	200	0,02	-	0	0,19	377
Итого ужин		380	11,22	5,49	0	194,27	10/10
Итого за третий день		1870	15	13,5	205	1800,00	x

Меню 4-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	0,75	0,26	6,23	30,3	70
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
	Бутерброд с маслом	40	5,93	0,75	36,23	160,2	1(ДС)
Итого завтрак		440	6,7	1,01	42,46	190,69	
Завтрак 2	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	х
Итого завтрак 2		100	1,5	0,5	21	96	х
обед	Щи из свежей капусты	200	0,5	0,03	1,32	7,84	66
	Бефстроганов из отварной говядины	80	15,65	5,32	-	110,52	372
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,45	1,26	23,14	126,42	297
	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,04	0,95	4,56	124
	Соус сметанный	40	0,27	0,03	1,75	8,35	451
	Хлеб пшеничный и ржаной	90	7,9	1	48,3	235	701.2
		50	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		810	35,41	8,88	108,86	666,69	х
полдник	Сок	200	0,3	0,2	16,3	68,33	399.7
Итого полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,33	х
ужин	Суп рыбный из консервов	200	-	-	-	-	42
	вафли	80	2,8	3,3	77,3	354	607
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		480	2,82	3,3	77,3	354,19	х
Итого за четвертый день		2030	46,73	13,89	265,92	1775,9	х

Меню 5-го дня

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,6	9	20,64	187,04	66
	Чай черный	200	2,652	2,754	15,045	19,1	10/10
	Бутерброд с повидлом	70	2,96	0,38	18,11	80,1	4
Итого завтрак		470	12212	122	53795	286,24	x
Завтрак 2	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	458г
Итого завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	43	x
обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	0,28	0,06	2,28	110,78	43
	Голубцы ленивые	70	1,08	0,06	2,82	116,8	298
	Винегрет овощной	60	0,5	0,1	4,08	69,25	45
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,03	5,1	53,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	90	7,9	1	48,3	235	701.2
Итого обед		50	6,6	1,2	33,4	174	700
полдник	йогурт	115	5	3,2	3,5	68	x
Итого полдник		115	5	3,2	3,5	68	x
ужин	Макароны с сыром	150	3,26	0,61	20,11	198,8	48
	Чай черный	200	0,02	-	0	19,1	10/10
Итого ужин		350	3,28	0,61	20,11	217,9	x
Итого за 5день		1705	38272	18594	184495	1774,14	x

Меню 6-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша манная	200	2,21	0,21	15,15	71,46	
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	3,21	416
	Бутерброд с маслом	40	5,93	0,75	36,23	160,2	397
Итого завтрак		440	8,41	1,13	51,49	234,87	1 (ДС) х
Завтрак 2	сок	200	0,3	0,2	16,3	68,33	
Итого завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	68,33	395.7 х
обед	Суп рыбный из консервов	200	-	-	-	-	42
	Гуляш из отварного мяса	80	15	12,9	-	175,75	277
	Макароны отварные	140	23,64	24,09	3,18	323,28	1
	Икра кабачковая	60	-	-	-	-	121
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	-	-	516
	Хлеб пшеничный и ржаной	90	7,9	1	48,3	235	701.2
		50	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		820	53,14	39,19	84,88	908,03	х
полдник	Снежок	180	28	4	4,2	67	401.3
Итого полдник		180	28	4	4,2	67	х
ужин	Пельмени отварные с маслом сливочным	250/6	24,8	39,29	46,34	588,81	135
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		450	24,82	39,29	46,34	589	х
Итого за бдень		1910	8947	8381	20321	1867,23	х

Меню 6-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша манная	200	2,21	0,21	15,15	71,46	
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	3,21	416
	Бутерброд с маслом	40	5,93	0,75	36,23	160,2	397
Итого завтрак		440	8,41	1,13	51,49	234,87	1 (ДС) х
Завтрак 2	сок	200	0,3	0,2	16,3	68,33	
Итого завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	68,33	395.7 х
обед	Суп рыбный из консервов	200	-	-	-	-	42
	Гуляш из отварного мяса	80	15	12,9	-	175,75	
	Макароны отварные	140	23,64	24,09	3,18	323,28	277
	Икра кабачковая	60	-	-	-	-	1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	-	-	121
	Хлеб пшеничный и ржаной	90	7,9	1	48,3	235	516
		50	6,6	1,2	33,4	174	701.2
Итого обед		820	53,14	39,19	84,88	908,03	700 х
полдник	Снежок	180	28	4	4,2	67	
Итого полдник		180	28	4	4,2	67	401.3 х
ужин	Пельмени отварные с маслом сливочным	250/6	24,8	39,29	46,34	588,81	
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	135
Итого ужин		450	24,82	39,29	46,34	589	10/10
Итого за бдень		1910	8947	8381	20321	1867,23	х х

Меню 7-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,1	2,45	3,29	44,1	93
	Чай чёрный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
	Яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	157	1/6
	Батон нарезной	40	7,5	2,9	51,4	262	117
Итого завтрак		480	22,32	16,85	55,39	463,29	x
Завтрак 2	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	458г
Итого завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	43	x
обед	Суп крестьянский с крупой	200	0,22	0,01	0,56	153,36	2
	Картофельное пюре	150	1,77	0,35	14,45	68,28	3/3
	Печень по - строгановски	80	12,38	2,56	3,67	87,85	9/8
	Огурец солёный	40	0,8	0,1	1,7	13	2
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,3	5,1	23,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	90	7,9	1	48,3	235	701.2
		50	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		810	30,19	5,52	107,18	754,69	x
полдник	сок	200	0,3	0,2	16,3	68,33	399,7
Итого полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,33	x
ужин	Запеканка творожная с изюмом	130	11,52	6,21	1,8	107,16	80
	Чай чёрный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		330	11,54	6,21	1,8	107,35	x
Итого за 7 день		1920	52,787	44,3,36	193226	1773,63	x

Меню 8-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,88	1,38	25,35	138,46	65
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	113,21	397
	Бутерброд с повидлом	70	2,96	0,38	18,11	80,1	2(ДС)
Итого завтрак		470	811	193	4157	331,77	x
Завтрак 2	Сок	200	0,3	0,2	16,3	68,33	399,7
Итого завтрак 2		200	0,3	0,2	16,3	68,33	x
обед	Свекольник со сметаной	200	0,4	0,03	2,33	111,13	5/2
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	9,73	0,36	-	41,97	1
	Макароны отварные	140	23,64	24,09	3,18	323,28	1
	Компот из яблок	200	0,4	0,04	0,95	4,56	124
	Хлеб пшеничный и ржаной	90	7,9	1	48,3	235	701,2
		50	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		760	48,67	26,72	88,16	889,94	x
ужин	Плов из отварного мяса говядины	150	5,95	5,12	-	269,76	5/8
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	-	-	516
Итого ужин		350	5,95	5,12	-	269,76	x
Итого за 8 день		1780	6303	3397	14603	1759,8	x

Меню 9-го дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	0,83	0,12	7,1	232,8	4/4
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
	Бутерброд с сыром	70	10,84	13,82	-	171,09	3
Итого завтрак		470	11,69	13,94	7,1	404,08	x
Завтрак 2	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	6
Итого завтрак 2		100	1,5	0,5	21	96	x
обед	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	250/10/6	4,15	6,04	19,67	114	101
	Жаркое по домашнему	150	4,248	4,344	7,76	97,49	276
	Рыба соленая	45	5,571	5,4135	0,9	88	2
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,03	5,1	23,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	90	7,9	1	48,3	235	71.2
		50	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		785	28,989	18,0275	115,13	731,69	x
Полдник	сок	200	0,3	0,2	16,3	68,33	399.7
Итого полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,33	x
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,1	2,45	3,29	244,1	93
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		400	2,12	2,45	3,29	244,29	x
Итого за 9 день		1955	44,99	35,75	16,82	1744,39	x

Меню 10-го дня

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак: 1	Каша пшённая молочная жидкая	200	1,15	0,33	6,65	134,2	68
	Отвар шиповника	180	-	-	3,99	15,16	129
	Бутерброд с маслом	40	5,93	0,75	36,23	160,2	1(ДС)
Итого завтрак		420	7,08	1,08	46,87	309,56	х
Завтрак 2	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	10
Итого завтрак 2		100	0,8	0,2	7,5	38	х
обед	Суп с фрикадельками	180	0,6	0,12	4,89	223,1	478
	Птица тушеная	80	23,77	24,03	-	310,88	301
	Соус сметанный с томатом	40	0,68	2,5	0,98	29,75	355
	Каша перловая вязкая	140	2,06	0,24	14,85	69,93	258
	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,03	5,1	23,2	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	90	7,9	1	48,3	235	701.2
		50	6,6	1,2	33,4	174	700
Итого обед		780	42,13	29,12	10,52	1065,86	х
полдник	сок	200	0,3	0,2	16,3	68,33	399.7
Итого полдник		200	0,3	0,2	16,3	68,33	х
ужин	Каша гречка рассыпчатая	150	4,45	1,26	23,14	126,42	297
	Гуляш из отварного мяса	80	15	12,9	-	175,75	277
	Чай черный	200	0,02	-	0	0,19	10/10
Итого ужин		430	19,47	14,19	23,14	302,36	х
Итого за 10 дней		1930	6978	4479	20133	1784,11	х