

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №1 «Аленушка»

О.Ю.Веремьева



Перспективное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №1 «Аленушка»

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	4,91	6	28,41	187	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
Итого за завтрак			7,37	6,47	53,55	301,14	
II Завтрак	Сок	187	0,94	-	18,89	78,91	
Итого за II завтрак			0,94	-	18,89	78,91	
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Рыба запеченная	125	15,75	10,45	12,47	206,25	254
	Пюре картофельное	134	2,55	4	17	114,38	321
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,41	52,44	20
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед			26,9	20,58	107,1	720,52	
Полдник	Сырники из творога	95	17,67	12,03	10,22	220,4	231
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Кондитерские изделия	37	1,95	3,11	19,76	110,19	
Итого за полдник			23,71	19,8	47,56	459,82	
Итого за 1 день			58,92	46,85	227,1	1560,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	153	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр	11	2,86	2,64	-	35,2	
Итого за завтрак			11,29	9,39	55,89	353,6	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	
Итого за II завтрак			0,4	0,4	10,4	45	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4	9,54	81,8	86
	Плов из птицы	200	18,9	15,95	33,45	352,5	304
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед			24,56	24,06	89,18	671,21	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	53
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,74	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник			8,08	7,89	28,97	179,5	
Итого за 2 день			44,33	41,74	184,44	1249,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	4,59	4,90	31,26	187	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
Итого за завтрак			7,05	5,37	56,4	301,4	
II Завтрак	Сок	188	1,0	-	18,99	79,33	
Итого за II завтрак			1,0	-	18,99	79,33	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	67
	Котлеты рубленые из птицы	96	17,1	1,39	8,45	115,2	305
	Каша вязкая гречневая	155	4,67	4,86	20,94	146	314
	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0,06	1,98	8,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	17,91	87,84	372
Итого за обед			29	11,19	89,59	587,39	
Полдник	Пудинг из творога	90	13,62	9,68	21,91	228,6	235
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Кондитерские изделия	38	2	3,19	20,29	113,16	
Итого за полдник			19,71	17,53	59,78	470,99	
Итого за 3 день			56,76	34,09	174	1439,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр	12	3,12	2,88	-	38,4	
Итого за завтрак			14,12	10,95	48,35	349	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	
Итого за II завтрак			0,4	0,4	10,4	45	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	80
	Жаркое домашнему	175	20,80	5,33	18,50	205	276
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	17,91	87,84	372
Итого за обед			25,9	10,47	69,78	490,75	
Полдник	Омлет натуральный	86	7,58	14,61	1,45	168	215
	Салат из горошка зеленого консервированного	43	1,28	2,23	2,69	35,95	10
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник			11,32	17,31	29,28	318,35	
Итого за 4 день			51,74	39,13	157,81	1203,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,21	5,28	32,79	203	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
Итого за завтрак			8,67	5,75	57,93	317,4	
II Завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45	
Итого за II завтрак			0,4	0,4	10,4	45	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	58
	Голубцы ленивые	167	14,73	9,43	21,14	228,58	298
	Салат из свежих огурцов	52	0,39	3,17	1,23	33,12	13
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	17,91	87,84	372
Итого за обед			22,1	17,57	85,09	599,49	
Полдник	Крендель сахарный	63	4,46	8,27	35,11	233,1	460
	Молоко кипяченое	179	5,32	4,74	8,81	99,1	400
Итого за полдник			9,78	13,01	43,92	332,2	
Итого за 5 день			40,95	36,73	197,34	1294,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	2,17	3,89	27,45	154	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
Итого за завтрак			4,63	4,36	52,59	268,4	
II Завтрак	Сок	187	0,94	-	18,89	78,91	
Итого за II завтрак			0,94	-	18,89	78,91	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	115	14,58	4,69	10,2	141,83	255
	Пюре картофельное	134	2,55	4	17	114,38	321
	Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,59	0,1	3,64	17,8	37
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
Итого за обед			25,48	11,91	103,06	621,66	
Полдник	Вареники ленивые	115	15,76	13,95	16,29	254,76	230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Кондитерские изделия	37	1,95	3,11	19,76	110,19	
Итого за полдник			21,38	20,25	51,87	471,95	
Итого за 6 день			52,43	36,52	226,41	1440,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	4,91	6	28,41	187	185
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр	11	2,86	2,64	-	35,2	
Итого за завтрак			13,02	11,5	57,92	387,6	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	
Итого за II завтрак			0,4	0,4	10,4	45	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8	84
	Гуляш из отварного мяса	108	19,28	15,51	4,95	236,25	277
	Макаронные изделия отварные	170	6,23	4,78	29,88	187,54	205
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,41	52,44	20
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед			34,05	26,15	96,14	755,48	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник			8,14	9,27	29,62	235,6	
Итого за 7 день			55,79	47,32	194,08	1423,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная «Дружба»	200	3,38	4,4	29,36	170,5	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
Итого за завтрак			5,84	4,87	54,5	284,9	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	
Итого за II завтрак			0,4	0,4	10,4	45	
Обед	Суп из овощей	200	2,84	4,08	11,63	85,4	77
	Котлета рубленая	75	11,18	8,25	10,91	162,19	282
	Каша вязкая из пшеничной крупы	155	4,08	4,08	25,05	153	168
	Салат из моркови	43	0,54	0,04	4,99	22,49	41
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	17,91	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
Итого за обед			23,99	17,42	104,01	673,07	
Полдник	Запеканка из творога	87	15,45	10,53	15,99	220,98	237
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Кондитерские изделия	38	2	3,19	20,29	113,17	
Итого за полдник			21,54	18,38	53,86	463,38	
Итого за 8 день			51,77	41,07	222,77	1466,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Драчена	95	9,52	8,99	5,64	178,8	228
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр	11	2,86	2,64	-	35,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак			15,52	15,81	33,61	375,86	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	
Итого за II завтрак			0,4	0,4	10,4	45	
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Птица тушеная в соусе с овощами	238	11,76	7,63	21,61	201,78	302
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	17,91	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
Итого за обед			19,42	13,3	87,81	562,53	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151	473
	Молоко кипяченое	147	4,47	3,98	7,4	83,27	400
Итого за полдник			8,37	7,04	34,33	234,27	
Итого за 9 день			43,71	36,55	166,15	1217,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каш жидкая молочная из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	153	185
	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
Итого за завтрак			8,43	6,75	55,89	318,4	
II Завтрак	Сок	188	1,0	-	18,99	79,33	
Итого за II завтрак			1,0	-	18,99	79,33	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,1	107,8	81
	Тефтели из печени с рисом	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Пюре картофельное	134	2,55	4	17	114,38	321
	Салат из свежих огурцов	52	0,39	3,17	1,23	33,12	13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	17,91	87,84	372
Итого за обед			22,47	24,02	99,17	715,29	
Полдник	Булочка Домашняя	60	4,38	7,51	32,35	214,8	469
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник			9,86	12,39	41,42	316,8	
Итого за 10 день			41,76	43,16	215,47	1429,82	
Итого за весь период			498,16	403,16	1965,57	13724,43	
Среднее значение за период			49,82	40,32	196,58	1372,44	