

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ № 26
„Золотая рыбка”
название учреждения
ДС № 26
Буденновск
(подпись, Ф.И.О.)
« 1 » 04 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для дошкольных образовательных учреждений
на летнее-осенний сезон 2021 г.
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	181
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		425	11,32	16,18	67,41	461,01	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	57
	Рыба, тушенная с овощами	100	9,1	4,8	4,8	98,8	229
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	321
	Помидоры свежие	50	0.6	-	2.3	11.6	71
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	
	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	376
Итого за обед		790	19,28	16,47	94,5	603,35	
Полдник							
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого за полдник		230	4,94	4,95	43,99	240,2	
Итого за день		1545	36,04	37,6	216	1346,96	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
Завтрак:							
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	200/5	8	7,95	31,34	228,91	185
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого:		465	16,06	15,3	87,15	550,88	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	
Обед:							
	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,5	81
	Зраза из говядины с соусом красным	70/30	9	12,9	12,7	202,9	274/824
	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4	4,25	24,5	153	314
	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,7	37,48	336
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	948
Итого за обед		780	22,19	23,5	101,49	706,93	
Полдник:							
	Оладьи со сметаной	100/20	6,58	4,46	41,25	231,46	449
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого за полдник		300	6,64	4,46	51,24	271,66	
Итого за день		1645	45,39	43,26	249,98	1571,87	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак:							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6	5,48	17,07	142	94
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за завтрак		455	16,34	16,38	58,76	448,24	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед:							
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84	82
	Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	
	Гарнир рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	210	315
	Огурцы свежие	50	0,4	-	1,7	8,4	71
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
Итого за обед		705	25,6	19,41	103,8	692,6	
Полдник:							
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		250	7,77	6,2	46	270,7	
Итого за день		1510	50,21	41,99	218,66	1453,94	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	200/5	8,61	5,50	43,19	256,70	173
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		425	13,91	15,46	72,17	483,93	
2-ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед			27,82	30,92	144,34	967,86	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	67
	Тефтеля из говядины с соусом красным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	287/824
	Гарнир каша вязкая пшенная	150	4,18	5,01	24	157	314
	Помидоры свежие	50	0,6	-	2,3	11,6	71
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	948
Итого за обед		730	47,95	53,95	239,6	1635,68	
Полдник							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,48	9,83	1,48	124,31	215
	Зеленый горошек	30	0,06	-	9,99	40,2	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	94,93	
Итого за полдник		320	11	11,63	33,9	284,28	
Итого за день		1575	64,02	70,81	371,91	2381,41	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	5,94	6,89	43,5	259,77	174
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого за завтрак		465	11,53	11,18	100,93	550,46	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед							
	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Птица отварная с маслом сливочным	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	288
	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	317
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	50
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
Итого за обед			22,24	19,26	79,11	590,72	
Полдник							
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	80/20	10,77	9,93	30,22	253,33	238
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого за полдник		280	9,78	9,13	31,66	247,93	
Итого за день		1575	41,7	35,14	189,93	1243,38	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	181
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого за завтрак		425	11,32	16,18	67,41	461,01	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	57
	Котлета рыбная с соусом красным основным	70/30	9,23	3,31	8,62	101,38	255
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	321
	Огурцы свежие	50	0,4	-	1,7	8,4	71
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
Итого за обед		730	18,61	13,79	91,7	565,45	
Полдник							
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого за полдник		220	4,94	4,95	43,99	240,2	
Итого за день		1475	35,37	34,92	213,2	1309,06	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из хлопьями «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	173
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,36	19,88	94,92	
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого за завтрак		465	14,2	13,42	95,66	560,22	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед							
	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Биточек из говядины с соусом красным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	282/824
	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145	314
	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,72	37,48	336
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	948
Итого за обед		780	22,2	18,31	95,96	636,93	
Полдник							
	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	6,58	5,76	30,69	197,4	449
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за полдник		300	8,37	8,1	45	286,4	
Итого за день		1645	45,27	39,83	246,72	1525,95	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,25	93
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		455	17,09	16,96	62,04	469,49	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	81
	Плов из птицы	70/150	21,62	25	41,95	479,28	291
	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	54
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
Итого за обед		700	31,11	32,03	110,91	856,03	
Полдник							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4	50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого за полдник		300	8,14	7,27	29,45	215,8	
Итого за день		1555	56,84	56,26	212,5	1583,72	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшенная с сахаром	200/5	7,96	4,32	36,3	215,92	182
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого за завтрак		425	13,08	14,21	65,23	441,15	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68	67
	Тефтели из говядины с соусом красным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	287/824
	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4	4,25	24,5	153	314
	Помидоры свежие	50	0.6	-	2.3	11.6	71
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	948
Итого за обед		700	18,21	20,62	87,09	606,98	
Полдник							
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		230	7,77	6,2	46	270,7	
Итого за день		1485	39,56	41,03	208,42	1361,23	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	200/5	5,90	3,26	48,50	246,94	174
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	1
	Чай с сахаром	180/10	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за завтрак		425	11,02	13,15	77,43	472,17	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	399
Обед							
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,66	4,07	11,82	90,55	76
	Птица отварная с маслом сливочным	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	288
	Рагу овощное с соусом красным основным	150	2,4	11,42	14,63	170,19	137/824
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	376
		730	23,2	25,96	77,24	634,69	
Итого за обед							
Полдник	Пудинг из творога с молоком сгущенным	80/20	12,67	11,61	20,10	235,57	235
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	392
Итого за полдник		280	1,66	1,4	50,04	219,4	
Итого за день		1535	36,12	33,15	242,16	1411,58	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Итого: за 10 дней	4355	130,27	145,12	727,27	4738,3
Среднедневное значение	435,5	13,03	14,51	72,73	473,83
2-ой завтрак					
Итого: за 10 дней	1000	5	-	101	424
Среднедневное значение	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед					
Итого: за 10 дней	7555	228,42	223,34	1005,6	6946
Среднедневное значение	755,5	22,84	22,33	100,56	694,6
Полдник					
Итого: за 10 дней	2795	104,58	85,04	459,14	3018,6
Среднедневное значение	279,5	10,46	8,50	45,91	301,86
Итого: за 10 дней	15 935	446,28	441,05	2 225,80	14 656,15
Среднедневное значение		44,63	44,11	222,58	1 465,62