

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ ДС № 26



г. Буденновская

(название учреждения)

МДОУ
ДС № 26

г. Буденновская

В.П. Титкова

(подпись, Ф.И.О.)

1 января 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений

на зимне-весенний сезон.

(возрастная категория от 3 до 7 лет)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	(ккал)		
День 1								
Завтрак:								
	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	1,00	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	1,17	395
Итого:		425	11,32	16,18	67,41	461,01	2,17	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	10,29	57
	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,10	4,80	4,80	98,80	6,10	229
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,2	321
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,40	4,0	50
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	0,36	376
Итого:		790	19,64	17,45	97,04	623,77	38,95	
Полдник:								
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		230	4,94	4,95	43,99	240,2	0,03	
Итого за 1 день		1545	36,4	38,6	219	1367	43,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 2								
Завтрак:	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	8	7,95	31,34	228,91	1	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	0,10	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого:		465	16,06	15,3	87,15	550,88	2,53	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,12	5,35	16,14	133,2	5,8	81
	Зразы из говядины с соусом красным основным	70/30	9,0	12,9	12,7	202,9	2,35	274/824
	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	4,18	5,01	24,0	157	-	314
	Капуста тушеная	50	1,04	1,62	4,72	37,58	8,6	336
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		780	23,41	25,33	104,24	737,73	16,75	
Полдник:								
	Оладьи со сметаной	100/20	6,58	4,46	41,25	231,46	0,15	449
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		300	6,64	4,46	51,24	271,66	0,18	
Итого за 2 день		1645	46,61	45,09	252,7	1603	21,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
Завтрак:								
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6	5,48	17,07	142	0,91	94
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	-	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,53	8,42	19,92	181,58	0,11	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого:		455	17,1	16,47	63,73	471,97	2,22	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,70	2,83	17,00	105,0	8,25	82
	Птица отварная с маслом	70/5	14,94	10,02	0,94	153,7	0,35	288
	Гарнир рис отварной	150	3,65	5,37	36,70	210	-	315
	Морковь отварная с маслом	50	0,66	1,30	2,60	24,65	1,84	320
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	0,36	376
Итого:		755	21,34	15,5	43,01	397,3	1,62	
Полдник:								
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	
	Кефир 2,5 % жирности	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	401
Итого:		250	8,35	6,7	46,8	280,7	1,4	
Итого за 3 день		1560	52,1	43,14	227,72	1508,7	16,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 4								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	1	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	1,17	395
Итого:		425	13,91	19,09	67,21	496,76	2,17	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	8,5	85	18,5	67
	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	2,82	287/824
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,2	321
	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,2	50,18	3,4	54
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		780	19,33	23,82	93,39	665,16	42,92	
Полдник:								
	Омлет натуральный	80	7,48	9,83	1,48	124,31	0,15	215
	Зеленый горошек консерв.	40	1,28	0,08	2,6	16,24	4,0	306
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	94,93	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		330	11,86	10,27	33,95	275,68	4,18	
Итого за 4 день		1834,66	45,56	53,18	204,65	1480	51,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	5,94	6,89	43,5	259,77	1	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	0,10	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		465	11,53	11,18	100,93	550,46	1,13	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Рассольник » Ленинградский»	250	2,51	2,80	17,00	103,25	8,25	80
	Биточек из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,20	0,71	282/824
	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	-	317
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,40	4,0	50
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	0,36	376
Итого:		780	23,71	19,13	110,16	707,66	13,32	
Полдник:								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	13,55	10,31	30,66	269,63	0,35	237
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		280	13,61	10,31	40,65	309,83	0,38	
Итого за 5 день		1625	49,4	40,6	262	1610	16,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 6								
Завтрак:	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	6,02	6,22	38,43	233,78	1,00	181
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	395
Итого:		425	11,12	15,56	71,88	472,01	1,34	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	10,29	57
	Шницель рыбный натуральный с маслом	75/5	11,69	13,02	5,98	187,9	4,37	258
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,2	321
	Морковь отварная с маслом	50	0,66	1,30	2,60	24,65	1,84	320
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	-	25,0	101,60	0,36	376
Итого:		780	21,43	24,48	91,6	672,39	35,06	
Полдник:								
	Печенье	50	4,88	4,95	34	200	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		220	4,94	4,95	43,99	240,2	0,03	
Итого за 6 день		1525	38,0	45,0	218,0	1427,00	38,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 7								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	1,0	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	0,10	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		465	14,2	13,42	95,66	560,22	1,13	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	Суп картофельный с пшеном	250	2,20	2,84	14,3	91,5	8,25	80
	Биточек из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,20	0,71	282/824
	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145	-	314
	Капуста тушеная	50	1,04	1,62	4,72	37,58	8,6	336
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		780	22,67	18,88	98,83	655,33	17,56	
Полдник:								
	Оладьи со сгущ. молоком	100/20	6,58	4,46	41,25	231,46	0,15	449
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого:		300	9,25	6,8	55,56	320,46	1,35	
Итого за 7 день		1645	46,62	39,1	260,15	1578,4	22,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 8								
Завтрак:								
	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,25	0,91	93
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	-	
	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,53	8,42	19,92	181,58	0,11	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого:		455	17,85	17,05	67,01	493,22	2,45	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	Суп картофельный с горохом	250	5,12	5,35	16,14	133,2	5,8	81
	Плов из птицы	70/150	21,62	25	41,95	479,28	3,35	291
	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,2	50,18	3,4	54
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	0,36	376
Итого:		750	32,11	33,1	114,14	882,91	12,91	
Полдник:								
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	-	213
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,40	4,0	50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		300	8,14	7,27	29,45	215,8	4,03	
Итого за 8 день		1605	58,6	57,42	220,7	1634,3	21,39	

/Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак:								
	Каша жидкая молочная пшениная с сахаром	200/5	7,96	4,32	36,3	215,92	1,0	185
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого:		425	13,08	14,21	65,23	441,15	2,2	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	8,5	85	18,5	67
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	2,82	287/824
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,2	321
	Зеленый горошек консерв.	50	1,28	0,08	2,6	16,24	4,0	306
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		780	19,44	21,62	88,79	623,98	44,52	
Полдник:								
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого:		230	7,77	6,2	46	270,7	1,26	
Итого за 9 день		1525	39,9	42,0	210,0	1378,0	50,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 10								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	200/5	5,94	6,89	43,5	259,77	1,0	174
	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	0,03	392
Итого:		425	8,45	14,44	68,11	436,2	1,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Рассольник ленинградский	250	2,07	5,09	14,77	113,17	11,81	76
	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,20	0,71	282/824
	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	-	317
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,40	4,0	50
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	0,36	376
Итого:		780	23,27	21,42	107,93	717,58	16,88	
Полдник:								
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	80/20	12,67	11,61	20,10	235,57	0,21	235
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		280	12,73	11,61	30,09	275,77	0,24	
Итого за 10 день		1625	44,95	47,47	216,2	1472	20,15	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамин С, мг
		белки	жиры	углеводы	(ккал)	
Завтрак						
Итого: за 10 дней	4355	130,27	145,12	727,27	4738,3	18,37
Среднедневное значение	435,5	13,03	14,51	72,73	473,83	1,84
2-ой завтрак						
Итого: за 10 дней	1000	5	-	101	424	20
Среднедневное значение	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0
Обед						
Итого: за 10 дней	7555	228,42	223,34	1005,6	6946	249,42
Среднедневное значение	755,5	22,84	22,33	100,56	694,6	24,942
Полдник						
Итого: за 10 дней	2795	104,58	85,04	459,14	3018,6	41,4
Среднедневное значение	279,5	10,46	8,50	45,91	301,86	4,14
Итого: за 10 дней	15705	468,27	453,5	2293	15127	329,19
Среднедневное значение	1570,5	46,83	45,35	229,3	1512,7	32,92