

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ ДС № 26

г. Буденновск



(название учреждения)

В. П. Титкова

(подпись) Ф.И.О.)

2018 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для дошкольных образовательных учреждений
на осеннее-зимний сезон.
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

Меню Зима - весна 2019 г. 1 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.															
			Масло слив.	Молоко свежее	манка	соль	хлеб	чай	сахар	сок	картофель	Лук	морковь	капуста	рыба	Масло растительн	Т-паста	свекла
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	5	100	31	0,5			6									
	Хлеб пшеничный	40				40												
	Чай с сахаром	180/10					0,3	10										
2-	Сок фруктовый или овощной	100							100									
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5			1,5		2,5		31	12	16,6	25			3	53	
	Котлета из минтая с соусом красным основным	70/30	0,6			0,9	12	0,5		0,7	3,2			110	3,5	1,2		
	Гарнир пюре картофельное	150	5,25	24		1						197						
	Хлеб пшеничный	60				60												
	Компот из сухофруктов	180						14										
полдн	Печенье	40																
	Кофейный напиток с молоком	180		90				10										
Итого на 1 человека			15,85	214	31	3,9	112	0,3	37	100	228	12,7	19,8	25	110	3,5	4,2	53
Цена			280	37	30	14	32	450	42	43	25	18	30	25	150	85	90	25
Сумма: 54,92			4,44	7,92	0,93	0,05	3,58	0,14	1,55	4,3	5,7	0,23	0,59	0,63	16,50	0,30	0,38	1,33

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
Ужин								
	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,3	0,9	93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		410	8,09	5,48	43,74	256,64	0,93	

Меню 2 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.															
			Масло сливочное	молоко	Соль	Сахар	пшено	хлеб	какао	сок	Картофель	Лук	Морковь	яйцо	птица	Пшеничная крупа	мука	повидло
1-й Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	5	100	0,5	6	40											
	Хлеб пшеничный	40						40										
	Какао с молоком	180		110		10			3									
2-й	Сок фруктовый или овощной	100							100									
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5		1,2					115,5	12	13,3	2,5				9,35	
	Птица отварная с маслом	70/5	5		1						3,5			102,4				
	Гарнир каша вязкая пшеничная	150	5,25		1										36,3			
	Кисель из концентрата	180				9												
	Хлеб пшеничный	50						50										
полдни	Оладьи с повидлом	100/20		56	1	2							3				56	20,3
	Чай с сахаром	180/10				10												
Итого на 1 человека			17,75	266	4,7	37	40	90	3	100	115,5	15,5	13,3	5,5	102,4	36,3	65,35	20,3
Цена			280	37	14	42	50	32	420	43	25	18	30	162,5	145	28	28	90
Сумма: 54,02			4,97	9,84	0,07	1,55	2,00	2,88	1,26	4,3	2,89	0,28	0,40	0,89	14,85	1,02	1,83	1,83

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	(ккал)		
День 2								
Ужин								
	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	-	213
	Икра кабачковая	30	0,42	1,44	2,55	24,84	2,40	50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	0,36	376
Итого:		280	8,2	6,31	42,76	260,63	2,76	

Меню 3 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																
			Молоко свежее	соль	сахар	гречка	хлеб	Масло сливочное	чай	сок	картофель	лук	морковь	фасоль	говядина	мука	Т-паста	сухари	сыр
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	140	0,5	1,6	16		2											
	Хлеб пшеничный	25				25													
	Бутерброд с сыром	5/15/30				30	5												16
	Чай с молоком	180	92		10				0,3										
2-ой	Сок фруктовый или овощной	100							100										
Обед	Суп картофельный с фасолью	250		1,5			5			77	12	16,6	20,3						
	Зразы из говядины с соусом красн.	70/30		1,5	0,5		8	0,6			36,7	3,2		41,8	1,5	1,2	6		
	Гарнир икра свекольная	150		0,5	1,8						29					16,5			
	Хлеб пшеничный	50				50													
	Компот из сухофр.	180			14														
полдн	Пряник	50																	
	Кефир 2,5 % жирн.	180																	
Итого на 1 человека			232	4	27,9	16	113	12,6	0,3	100	77	77,7	19,8	20,3	41,8	1,5	17,7	6	16
Цена			37	14	42	40	32	280	450	43	25	18	30	110	380	28	90	45	278
Сумма: 69,39			8,58	0,06	1,17	0,64	3,62	3,53	0,14	4,3	1,93	1,40	0,59	2,23	15,88	0,04	1,59	0,27	4,45

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 3								
Ужин								
	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	6,1	10,8	33,73	256,52	1,0	181
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		415	8,44	11,07	58,63	367,9	1,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 4								
Ужин								
	Вареники с картофелем п/ф отварные с маслом	100/5	11,01	4,44	20,25	165,0	-	443
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		310	13,35	4,71	45,15	276,39	0,03	

Меню 4 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.															
			геркулес	молоко	соль	Масло сливочное	мука	Хлеб	Кофейный напиток	сахар	картофель	лук	морковь	Т-паста	капуста	говядина	сок	рис
Завтрак	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом	200/5	44	100	0,5	5				6								
	Хлеб пшеничный	40						40										
	Кофейный напиток с молоком	180		90					3	10								
2-	Сок фруктовый или овощной	100															100	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250			1	5					46	12	16,6	1	62,5			
	Тефтеля из говядины с соусом красн. основ.	70/30			1,5	5,6	6			0,5		16,7	3,2	1,2		48,7		6
	Пюре картофельное	150		24	1	5,25					197							
	Хлеб пшеничный	50						50										
	Кисель из концентрата	180								9								
полдник	Омлет натуральный с маслом	80/5		23	0,5	9												
	Хлеб пшеничный	30						30										
	Чай с сахаром	180								10								
Итого на 1 человека			44	237	4,5	29,85	6	120	3	35,5	243	28,7	19,8	2,2	62,5	48,7	100	6
Цена			35	37	14	280	28	32	420	42	25	18	30	90	25	380	43	45
Сумма: 69,85			1,54	8,77	0,06	8,36	0,17	3,84	1,26	1,49	6,08	0,52	0,59	0,20	1,56	18,51	4,3	0,27

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 5								
Ужин								
	Рагу из овощей с маслом	100/5	1,6	7,61	9,75	114,0	5,92	137
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		315	3,94	7,88	34,65	225,39	5,95	

Меню		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.															
			молоко	соль	сахар	рис	Масло сливочное	хлеб	чай	сок	картофель	лук	морковь	Т-паста	Огурцы соленые	яйцо	говядина	перловка
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	100	0,5	6	44	5											
	Хлеб пшеничный	40						40										
	Чай с сахаром	180/10			10				0,3									
2-ой	Сок фруктовый	100							100									
Обед	Рассольник ленинградский	250		1,5			5			115,5	6	13,3		27,3			5	
	Биточек из говядины с соусом красн. основн.	70/30		1,5	0,5		0,6	12,6			8,7	3,2	1,2			57		
	Макароны отварные	150		1,5			5,25											
	Хлеб пшеничный	50							50									
	Компот из с/ф	180			14													
полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20		0,5	6,4		3,2									3,2		
	Кисель из концентрата	180			9													
Итого на 1 человека			100	5,5	45,9	44	19,05	102,6	0,3	100	115,5	14,7	16,5	1,2	27,3	3,2	57	5
Цена			37	14	42	45	280	32	450	43	25	18	30	90	40	162,5	380	22
Сумма: 71,61			3,70	0,08	1,93	1,98	5,33	3,28	0,14	4,3	2,89	0,26	0,50	0,11	1,09	0,52	21,66	0,11

Меню	В ЫХ ОД	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.
------	---------------	---

			Манная крупа	Масло растительно	сухофрукты	Кислота лимонная	творог	мука	Молоко сгущенное	кисель	макаронны	сметана	сахари				
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5															
	Хлеб пшеничный	40															
	Чай с сахаром	180/10															
2-ой	Сок фруктовый	100															
Обед	Рассольник ленинградский	250															
	Биточек из говядины с соусом красн. основн.	70/30		4				1,5					7				
	Макаронны отварные	150									51						
	Хлеб пшеничный	50															
	Компот из с/ф	180			18	0,15											
полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	4,8				75		20			3,2	3,2				
	Кисель из концентрата	180				0,2				21,6							
Итого на 1 человека			4,8	4	18	0,35	75	1,5	20	21,6	51	3,2	10,2				
Цена			30	85	100	300	170	28	175	110	35	130	45				
Итого : 71,61			0,14	0,34	1,80	0,11	12,75	0,04	3,50	2,38	1,79	0,42	0,46				

Меню 6 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																
			Масло слив.	Молоко свежес	манка	Соль	Кофейный нап.	Сахар	Хлеб	сок	Картофель	Лук	Морковь	свекла	капуста	Рыба	Масло раститель.	Т-паста	сухофрукты
Завтрак	Каша жидкая молочн манная с маслом	200/5	5	100	31	0,5		6											
	Хлеб пшеничный	40							40										
	Кофейный напиток с молоком	180		90			3	10											
2-ой	Сок фруктовый или овощной	100							100										
Обед	Борщ из капусты с картофелем	250	5			1,5		2,5		31	12	16,6	53	25			3		
	Тефтели из минтая с соусом крас. основ	70/30	0,6			2		0,5			13,,2	3,2			99,4	7	1,2		
	Пюре картофельное	150	6,8			1				197									
	Хлеб пшеничный	55							55										
	Компот из сухофруктов	180						14											18
полдн	Оладьи с повидлом	100/20		56		1		2								5			
	Чай с сахаром	180						10											
Итого на 1 человека			17,4	246	31	6	3	29	95	100	228	25,2	19,8	53	25	99,4	12	4,2	18
Цена			280	37	30	14	420	42	32	43	25	18	30	25	25	150	85	90	100
Сумма: 56,18			4,87	9,10	0,93	0,08	1,26	1,22	3,04	4,3	5,70	0,45	0,59	1,33	0,63	14,91	1,02	0,38	1,80

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 6								
Ужин								
	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,47	18,57	147	0,91	94
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-	1
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		420	8,52	13,02	55,02	371,63	0,91	

Меню 7 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.															
			Масло сливочное	Молоко свежее	геркулес	соль	хлеб	чай	сахар	сок	картофель	лук	морковь	пшено	птица	рис	Масло растительн	Т-паста
Завтрак	Каша вязкая молочная Геркулес с маслом	200/5	5	100	44	0,5			6									
	Хлеб пшеничный	40					40											
	Чай с сахаром	180/10						0,3	10									
2-ой	Сок фруктовый или овощной	100							100									
Обед	Суп картофельный с пшеном	250	2,5			1				115,5	12	13,3	5					
	Плов из птицы	70/150				1,5					12	16		108,8	52,5	10,3	3	
	Кисель из концентрата	180							9									
	Хлеб пшеничный	60					60											
полдни	Печенье	40																
	Кефир 2,5 % жирности	180																
Итого на 1 человека			7,5	100	44	3	100	0,3	25	100	115,5	24	29,3	5	108,8	52,5	10,3	3
Цена			280	37	35	14	32	450	42	43	25	18	30	50	145	45	85	90
Сумма: 52,11			2,10	3,70	1,54	0,04	3,20	0,14	1,05	4,3	2,89	0,43	0,88	0,25	15,78	2,36	0,88	0,27

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 7								
Ужин								
	Макароны отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00		205
	Икра кабачковая	40	0,56	1,92	3,40	33,12	3,20	50
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,40	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		400	8,20	6,51	53,07	303,67	3,23	

Меню 8 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.																
			Молоко	Соль	Сахар	Масло сливочное	вермишель	Хлеб	какао	сок	Картофель	Лук	Морковь	Сухари	Говядина	Т-паста	Масло растительное	сухофрукты	горох
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	140	0,5	1,6	2	16												
	Хлеб пшеничный	25						25											
	Бутерброд с маслом	10/30				10		30											
	Какао с молоком	180	110		10				3										
2-й	Сок фруктовый или овощной	100							100										
Обед	Суп картофельный с горохом	250		1,5		5					77	12	16,6						20,3
	Биточек из говядины с соусом красным	70/30		1,5	0,5	0,6		12,6				8,7	3,2	7	57	1,2	4		
	Капуста тушеная	150		1	4,5							7,2	4			3,6	5,25		
	Хлеб пшеничный	50						50											
	Компот из сухофруктов	180			14													18	
полдн	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20		0,5	6,4	3,2								3,2					
	Чай с сахаром	180			10														
Итого на 1 человека			250	5	47	20,8	16	117,6	3	100	77	27,9	23,8	10,2	57	4,8	9,25	18	20,3
Цена			37	14	42	280	35	32	420	43	25	18	30	45	380	90	85	100	28
Сумма 78,83			9,25	0,07	1,97	5,82	0,56	3,76	1,26	4,3	1,93	0,50	0,71	0,46	21,66	0,43	0,79	1,80	0,57

Меню 8 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.															
			капуста	чай	кислота лимонная	Молоко сгущенное	Мука	Сметана	яйцо	Манка	Творог							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200																
	Хлеб пшеничный	25																
	Бутерброд с маслом	10/30																
	Какао с молоком	180																
2-й	Сок фруктовый	100																
Обед	Суп картофельный с горохом	250																
	Биточек из говядины с соусом красным	70/30					1,5											
	Капуста тушеная	150	215				1,8											
	Хлеб пшеничный	50																
	Компот из сухофруктов	180			0,18													
полдни	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20				20		3,2	3,2	4,8	75							
	Чай с сахаром	180		0,3														
Итого на 1 человека			215	0,3	0,18	20	3,3	3,2	3,2	4,8	75							
Цена			25	450	300	175	28	130	162,5	30	170							
Итого: 78,83			5,38	0,14	0,05	3,50	0,09	0,42	0,52	0,14	12,75							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 8								
Ужин								
	Каша жидкая молочная гречневая с сахаром	200/5	6,20	4,8	47,50	258,00	1,4	183
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого:		415	11,33	7,48	76,77	420,2	2,57	

Меню 9 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.														
			Яйца	молоко	Морковь	Масло сливочное	Соль	рис	хлеб	чай	Сахар	Сок	Картофель	Лук	говядина	Т-пата	капуста
1-й Завтрак	Омлет натуральный	80	60	23		4	0,5										
	Хлеб пшеничный	40							40								
	Чай с сахаром	180/10								0,3	10						
2-й	Сок фруктовый	100									100						
бед	Щи из свежей капусты с картофелем	250			16,6	5	1					46	12		1	62,5	
	Тефтели из говядины с соусом красн. основным	70/30			3,2	5,6	1,5	6		0,5			16,7	48,7	1,2		
	Пюре картофельное	150		24		5,25	1					197					
	Хлеб пшеничный	60							60								
	Кисель из концентрата	180								9							
полдник	Пряник	50															
	Компот из сухофруктов	180								14							
Итого на 1 человека			60	47	19,8	19,85	4	6	100	0,3	33,5	100	243	28,7	48,7	2,2	62,5
Цена			162,5	37	30	280	14	45	32	450	42	43	25	18	380	90	25
Сумма: 62,60			9,75	1,74	0,59	5,56	0,06	0,27	3,20	0,14	1,41	4,3	6,08	0,52	18,51	0,20	1,56

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
Ужин								
	Котлеты картофельные с маслом	100/5	3,29	6,34	21,44	156	10,7	139
	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:		315	5,63	6,61	46,34	267,4	10,73	

Меню 10 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.														
			молоко	Масло слив	Соль	Сахар	Хлеб	Чай	сок	Картофель	Лук	Морковь	Т-паста	говядина	рис	Масло растит	Крупа гречневая
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	100	5	0,5	6									44		
	Хлеб пшеничный	40				40											
	Чай с молоком	180	92		10		0,3										
2-ой	Сок фруктовый	100						100									
	Суп крестьянский с перловой крупой	250		5	1,5				38,5	12	13,3						
	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30		0,6	1,5	0,5	12,6			8,7	3,2	1,2	57		4		
	Гарнир каша вязкая гречневая	150		5,25	1												36,3
	Хлеб пшеничный	60					60										
	Компот из сухофруктов	180				14											
полдник	Лапшевник с творогом с молоком сгущенным	100/20			0,4	3,5										1,5	
	Чай с сахаром	180				10		0,3									
Итого на 1 человека			192	15,85	4,9	44	112,6	0,6	100	38,5	20,7	16,5	1,2	57	44	5,5	36,3
Цена			37	280	14	42	32	450	43	25	18	30	90	380	45	85	40
Сумма: 63,51			7,10	4,44	0,07	1,85	3,60	0,27	4,3	0,96	0,37	0,50	0,11	21,66	1,98	0,47	1,45

Меню 10 день		Выход	Наименование и количество продуктов питания, подлежащих закладке на 1 человека.														
			сухофрукты	К-та лимон	Крупа перловая	Творог	Яйца	Сухари	капуста	мука	лапша	сметана	Молоко сгущенное				
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5															
	Хлеб пшеничный	40															
	Чай с молоком	180															
2-ой	Сок фруктовый	100															
Обед	Суп крестьянский с перловой крупой	250			10			37,5									
	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30					7	1,5									
	Гарнир каша вязкая гречневая	150															
	Хлеб пшеничный	60															
	Компот из сухофруктов	180	18	0,18													
полдник	Лапшевник с творогом с молоком сгущенным	100/20				34	3,5	1,5			24	2	20				
	Чай с сахаром	180															
Итого на 1 человека			18	0,18	10	34	3,5	8,5	37,5	1,5	24	2	20				
Цена			100	300	22	170	162,5	45	25	28	35	130	175				
Итого: 63,51			1,80	0,05	0,22	5,78	0,57	0,38	0,94	0,04	0,84	0,26	3,50				

Итого за 10 дней : 633,02 руб. (63,30 р/д)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 10								
Ужин								
	Свекла тушеная в сметане	100	2,09	6,12	9,58	101,76	1,36	134
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		310	4,64	6,39	46,32	261,4	1,36	