УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 16

И. *Ирина Владимировна*
название учреждения)
И. *Ирина Владимировна*
(подпись, Ф.И.О.)
« 03 » *Ирина Владимировна* 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для дошкольных образовательных учреждений
на летний сезон 2019 г.
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак:								
	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/5	6,1	10,8	33,73	256,52	1	181
	Хлеб пшеничный (печенье 20 г)	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	395
Итого:		425	11,79	12,95	72,44	453,44	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
	Котлета из минтая с соусом красным основным	70/30	9,18	3,27	8,34	99,5	0,93	255
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,2	321
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	0,36	376
Итого:		730	19,02	13,52	96,33	583,07	29,78	
Полдник:								
	Печенье	40	3,9	3,96	27,2	160,04	-	
	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		220	3,96	3,96	37,19	200,24	0,03	
Итого за 1 день		1475	35,27	30,43	216,1	1279	33,15	

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	

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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого:		425	14,71	11,5	67,04	430,83	2,43	
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 припущенный	150	3,65	4,30	36,70	200	-	316
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		705	25,36	17,6	101,32	665,75	8,6	
Полдник:								
	Оладьи с повидлом	100/20	5,2	2,76	39,08	201,96	0,03	449
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		300	5,26	2,76	49,07	242,16	0,06	
Итого за 2 день		1530	45,83	31,86	227,53	1381,14	13,09	

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	35	0,56	1,92	3,40	33,12	3,20	50
	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:		285	8,0	6,79	28,6	207,51	3,23	

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 фасолью	250	5,12	5,35	16,14	133,2	5,8	81
	Зраза 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	4,0	4,25	24,5	153,0	-	314
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	0,36	376
Итого:		730	22,32	22,95	103,19	709,35	8,51	
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 3 день		1515	47,69	45,62	223,02	1494,4	13,99	

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								
Завтрак:								
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	1	173
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого:		425	13,02	15,6	58,43	426,62	2,11	
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
	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	2,82	287/824
	Гарнир каша вязкая перловая	150	3,02	4,16	21,36	135,00	-	314
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		730	18,12	20,88	88,12	612,82	21,32	
Полдник:								
	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	59,39	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		295	9,48	13,69	23,93	256,59	0,18	
Итого за 4 день		1550	41,12	50,17	180,58	1338,4	25,61	

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	25	1,9	0,23	12,43	59,40	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		310	12,97	4,67	42,67	264,6	0,03	

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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		425	9,04	7,25	73,37	394,89	1,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2	399
Обед:								
	Суп картофельный	250	2,35	2,80	24,43	132,32	5,0	77
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	0,36	376
Итого:		730	22,85	16,73	113,34	695,33		
Полдник:								
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным (сладким)	80/20	9,72	9,13	21,67	207,46	0,64	238
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого:		280	12,39	11,47	35,98	296,46		
Итого за 5 день		1535	44,78	35,45	232,79	1429,1		

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	

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 маслом	200/5	6,10	10,8	33,73	256,52	1,0	181
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	395
Итого:		425	11,79	12,95	72,44	453,44	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
	Тефтеля из минтая с соусом красным основным	70/30	9,28	11,37	11,58	185,77	2,82	239
	Гарнир пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,2	321
	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:		730	18,36	21,53	94,6	645,61	31,67	
Полдник:								
	Оладьи с повидлом	100/20	5,2	2,76	39,08	201,96	0,03	415
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		300	5,26	2,76	49,07	242,16	0,06	
Итого за 6 день		1555	35,91	37,24	226,21	1383,6	35,07	

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	

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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		425	11,71	9,49	68,1	404,65	1,03	
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
	Плов из птицы	70/150	21,62	25	41,95	479,28	3,35	291
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		710	28,65	28,38	107,9	801,56	11,6	
Полдник:								
	Печенье	40	3,9	3,96	27,2	160,04	-	
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого:		220	9,12	8,46	34,4	250,04	1,26	
Итого за 7 день		1455	49,98	46,33	220,5	1498,65	15,89	

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	30	0,24	1,44	2,55	24,12	2,40	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	7,88	6,03	52,22	294,72	2,43	

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 маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	-	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого:		455	13,77	16,18	61,71	447,87	2,34	
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
	Биточек из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,20	0,71	282/824
	Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,25	24,5	153,0	-	314
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	0,36	376
Итого:		730	24,1	19,01	103,1	680,65	6,87	
Полдник:								
	Вафли	40	1,28	1,12	32,05	143,36	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		280	1,34	1,12	42,04	183,56	0,03	
Итого за 8 день		1565	39,71	36,31	216,95	1354,5	11,24	

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	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		415	8,75	5,07	84,24	417,6	1,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 9								
Завтрак:								
	Омлет натуральный	80	7,48	9,83	1,48	124,31	0,15	215
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		300	10,58	10,19	31,35	259,43	0,18	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,4	2,0	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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Кисель из концентрата	180	0,27	-	21,83	88,4	-	948
Итого:		740	18,16	21,52	87,19	614,98	39,52	
Полдник:								
	Пряник	50	2,55	1,7	38,8	180,7	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		230	2,61	1,7	48,79	220,9	0,03	
Итого за 9 день		1370	31,85	33,41	177,43	1137,7	41,73	

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	

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 маслом	200/5	5,94	6,89	43,5	259,77	1,0	174
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Итого:		425	11,65	9,59	77,69	443,69	2,2	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	399
Обед:								
	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,51	2,80	17,00	103,25	8,25	80
	Шницель 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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	0,36	376
Итого:		740	22,07	17,22	99,98	642,7	9,32	
Полдник:								
	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	100/5	8,95	9,20	21,06	202,84	0,09	212
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		300	9,01	9,2	31,05	243,04	0,12	
Итого за 10 день		1565	43,23	36,01	218,8	1372	13,64	

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	2,34	6,12	9,58	102,76	1,36	134
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,39	-	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	-	9,99	40,2	0,03	392
Итого:		305	4,3	6,35	32	202,4	1,39	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамин С, мг
		белки	жиры	углеводы	(ккал)	
Завтрак						
Итого: за 10 дней	4185	126,65	121,25	642,76	4170,38	16,02
Среднедневное значение	418,5	12,67	12,13	64,28	417,04	1,60
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	7285	218,12	204,85	974,75	6617,01	230,86
Среднедневное значение	728,5	21,81	20,49	97,48	661,70	23,09
Полдник						
Итого: за 10 дней	2655	94,5	75,19	423,14	2746,23	4,75
Среднедневное значение	265,5	9,45	7,52	42,31	274,62	0,48
Итого: за 10 дней	15125	444,3	401,3	2142	13958	271,6
Среднедневное значение	1512,5	44,43	40,13	214,20	1395,80	27,16

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамин С, мг
		белки	жиры	углеводы	(ккал)	
Ужин						
Итого: за 10 дней	3590	76,52	72,97	478,11	2875,79	28,03
Среднедневное значение	359	7,65	7,30	47,81	287,58	2,80