

УТВЕЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МКДОУ

Н.Б. ФИЛИМОНОВА

для *применения от 01.09.2020*



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
В МКДОУ ОСТРОВСКОМ ДЕТСКОМ САДУ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша манная вязкая	200	5,13	6,08	30,5	197,14	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40	392
	печенье	30	3,2	2,6	19	118,5	1
Завтрак второй							
Итого за завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	42,22	
обед			8,89	8,72	69,59	397,86	
	Суп картофельный с бобовыми на м/кб	200	4,1	4,28	12,91	106,6	81
	Гуляш из отварного мяса	150	20,63	16,3	5,24	250	277
	Макароны отварные с маслом	155	5,72	5,17	27,25	171	205
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,30	236	
Итого за обед			38,21	26,99	118,69	865,6	
Полдник							
	Пирожки печеные	70	4,03	1,64	38,89	186,2	453
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40	392
Итого за полдник			4,09	1,68	48,88	226,2	
Итого за день			51,19	37,39	237,16	1489,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	3,89	3,89	23,86	191,25	168
	Бутерброд с маслом	40	2,53	7,58	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40	392
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак			6,88	11,91	58,27	411,25	
Обед							
	Борщ с фасолью	200	2,84	4,08	11,6	94,6	63
	Котлеты рыбные	80	22,9	4,18	5,77	115	255
	Соус томатный	45	0,67	2,37	4,4	41,38	348
	Картофель отварной	150	4,15	8,52	33,23	230,54	518
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	374
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236,0	
Итого за обед			38,86	20,49	128,29	819,52	
полдник							
	Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	218	230
	Кисель с сухофруктами	180	0,27	0,01	21,96	87,12	874
Итого за полдник			15,1	10,87	37,27	305,12	
Итого за день			60,84	43,27	223,83	1535,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,23	6,45	55,19	323,81	165.1.1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом и сыром	60	10,2	8,95	19,39	180	1-3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	42,22	
Итого за завтрак			25,6	18,59	100,5	653,03	
обед							
	Щи из свежей капусты на м к/б	200	1,0	2,51	4,92	46,26	33-35
	Плов из птицы	210	18,08	13,6	0	195	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236	
Итого за обед			27,74	18,7	78,64	594,6	
полдник							
	Пирог открытый	100	6,56	4,24	55,32	275	459
	Снежок	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
Итого за полдник			13,76	10,0	62,88	395,6	
Итого за день			67,1	47,29	242,02	1643,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	200	5,13	6,08	30,5	197,14	165
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,53	7,58	14,62	136	1
Второй завтрак							
	Бананы свежие	100	1,5	1	21	95	
			9,22	14,7	76,11	468,14	
Итого за завтрак							
обед							
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на м к/б	200	6,31	17,49	46,66	290,4	80
	Тефтели рыбные	80	17,73	6,43	7,26	111	261
	Соус томатный	45	0,67	2,37	4,4	41,38	348
	Капуста тушеная	150	2,5	16,8	18,4	190	336
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236	
Итого за обед			35,51	44,33	150,01	970,78	
полдник							
	Омлет с картофелем	85	6,01	11,15	6,29	150	218
	Коф. напиток с молоком	180	5,46	2,5	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,3	12,07	59	0
Итого за полдник			13,37	13,95	32,72	300,0	
Итого за день			58,1	72,98	258,84	1698,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,26	4,28	45,06	243,81	165
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с повидлом	55	2,53	4,23	27,56	156	1-3
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	42,22	
Итого за завтрак			12,96	11,7	98,54	549,03	
обед							
	Борщ на м/б	200	1,63	4,01	11,29	87,8	58
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	35,63	9,81	37,6	315,56	293
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
Итого за обед			7,9	1,2	48,30	236	
полдник							
	Хлеб пшеничный	100	45,56	15,06	122,18	741,36	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,74	5,46	18,83	145,2	93
Итого за полдник			0,06	0,04	9,99	40	392
	Чай с сахаром	180/10	3,2	2,6	19	118,5	
	печенье	30	13,0	8,1	47,82	303,5	
Итого за полдник							
Итого за день			71,52	34,86	268,54	1533,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром	200	5,13	6,08	30,50	197,14	168
	печенье	30	3,2	2,6	19	118,50	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,0	392
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак			8,79	9,12	69,29	399,64	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью на м/кб	200	2,15	4,54	13,71	84,00	82
	Курица отварная	80	36,16	16,60	0,00	190,00	300
	Капуста тушеная	150	2,5	16,8	18,4	190,0	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236,00	
Итого за обед			49,11	39,18	10,54	802	
Полдник							
	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,0	448/449
	Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40,00	392
Итого за полдник			9,11	8,15	65,14	370	
Итого за день			67,01	56,45	239,83	1571,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150	27,18	23,75	2,65	277,06	215
	Какао с молоком	180	6,86	3,54	15,82	107	397
	Бургерборд с маслом сливочным	30/10	2,53	7,58	14,62	136,00	1
Второй завтрак							
	Бананы свежие	100	1,5	1	21	95	
Итого за завтрак			38,07	35,87	54,09	615,06	
Обед							
	Борщ с картофелем на м к/б	200	1,63	4,01	11,29	87,8	58
	Бобовые отварные (горох)	150	12,02	1,28	33,97	190,38	458
	Тефтели мясные	80	9,96	6,13	6,87	103,33	287
	Соус томатный	45	0,67	2,37	4,4	41,38	348
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,30	236,00	
Итого за обед			32,44	15,03	129,84	719,51	
Полдник							
	Каша манная молочная	200	4,34	4,30	33,77	187,62	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,	392
	печенье	30	3,20	2,60	19,00	118,5	
Итого за полдник			7,6	6,94	62,76	346,12	
Итого за день			78,11	57,49	246,69	1680,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	200	5,13	6,08	30,5	197,14	165
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,00	392
	Бутерброд с маслом сыром	40/5/15	10,2	8,95	19,39	180	3
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	42,22	
Итого за завтрак			15,89	15,07	69,98	459,36	
Обед							
	Щи с картофелем на м/к бульоне	200	1,39	3,91	6,78	67,80	67
	Котлета рыбная	80	22,94	4,18	5,77	115	282
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	8,42	4,83	37,9	228,58	165.1.1
	Соус томатный	55	0,67	2,37	4,4	41,38	348
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236	
Итого за обед			41,72	16,53	128,14	790,76	
Полдник							
	Запеканка из творога с морковью	100	22,04	14,25	23,78	234	238
	Соус молочный	30	1,06	1,59	2,13	25,00	350
	Кисель из сухофруктов	180	0,27	0,01	21,96	87,12	874
Итого за полдник			23,37	15,85	47,87	346,12	
Всего за день			80,98	47,45	245,99	1596,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	5,95	6,6	31,23	193,33	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,00	392
	Бутерброд с повидлом	55	2,53	4,23	27,56	156,00	2
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	42,22	
Итого за завтрак	Обед		9,04	10,87	78,88	431,55	
	Суп картофельный с крупой на мк/б(перловый)	200	2,00	5,34	13,6	82,6	80
	Жаркое по-домашнему	220	52,00	7,99	21,95	265,00	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102,0	376
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,20	48,30	236	
Итого за обед			53,72	14,57	108,84	685,6	
Полдник	Макаронные отварные с маслом	200	5,60	5,04	26,59	166,83	205
	Снежок	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
Итого за полдник			12,8	10,8	34,15	287,43	
Итого за день			75,56	36,89	221,87	1404,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	5,95	6,6	31,23	193,33	168
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,04	9,99	40,00	392
	Бутерброд с маслом сыром	40/5/15	10,20	8,95	19,39	180	3
Второй завтрак	Бананы свежие	100	1,5	1	21	95	
Итого завтрак			17,71	16,59	81,61	508,33	
Обед							
	Суп картофельный с горохом на м/б	200	4,1	4,28	12,91	106,6	81
	Голубцы ленивые	100	8,83	5,65	12,66	136,88	298
	Соус томатный	55	0,67	2,37	4,4	41,38	348
	Каша перловая рассыпчатая(гарнир)	150	4,36	3,11	31,09	170,00	165.4.1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,04	24,99	102,00	376
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,2	48,3	236	
Итого за обед			26,26	16,65	134,35	792,86	
Полдник							
	Блинчики с повидлом	110	6,77	10,97	61,35	335,	447
	Коф.напиток с молоком	180	5,46	2,5	14,36	91	395
Итого за полдник			12,23	13,47	75,71	426	
Итого за день			56,2	46,71	291,67	1727,19	
Среднее значение за период			68,77	47,93	243,28	1577,54	