

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №9»
от 01.09.2021г. №23-О



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

С 12 – ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макароны отварные с маслом	200	7.57	4.63	36.31	217	205
	кофейный напиток на молоке	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
	масло	5	0.04	4.12	0.04	37.4	6
Итого за завтрак		415	12.86	11.46	28.9	416.4	
Второй завтрак	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44	368
Итого за второй завтрак		100	0	0	9.8	44	
Обед	суп гороховый вегетарианский	200	4.39	4.2	13	107.8	81
	мясо тушенное с картофелем	180	21.71	16.55	11.03	296	274
	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.73	113	376
	хлеб ржаной	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		610	5.93	11.32	53.16	590.8	
Полдник	чай с молоком	180	2.67	2.34	9.99	89	394
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за полдник		210	5.07	2.64	24.49	160	
Ужин	капуста тушенная	180	4.13	4.35	14.38	130.4	336
	яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	32	213
	кисель из полуфабриката	200	0	0	19.6	80	378
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за ужин		430	9.07	6.95	48.62	313.4	
Итого за день		1765	32.93	32.37	164.97	1524.6	

1 неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	сырники из творога	140	18.69	6.33	5.38	234	231
	соус молочный из сгущенного молока	30	0.64	1.5	0.06	30.8	351
	какао на молоке	200	3.67	3.19	12.96	107	397
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за завтрак		400	25.4	11.32	32.9	442.8	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100	0.9	0.2	9.1	47	398
Итого за второй завтрак		100	0.9	0.2	9.1	47	
Обед	свекольник на бульоне со сметаной	200	5	2	13	91	59
	рис отварной	130	4.9	7.1	47	270	315
	соус томатный с овощами	30	0.35	1.3	2.4	22.35	348
	котлета рыбная любительская	60	8.09	2.54	6.41	84	256
	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.73	113	376
	Хлеб ржаной	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		650	19.88	20.06	97.94	654.35	
Полдник	кисель	200	0	0	19.6	80	378
	булка	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за полдник		230	2.4	0.3	34.1	151	
Ужин	оладьи с повидлом	130	9.05	8.11	55.15	330	449
	чай	200	0.06	0.02	9.99	40	392
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за ужин		360	11.45	8.41	79.64	441	
Итого за день		1740	60.03	40.29	253.68	1736.15	

1 неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша дружба	180	6.8	10	9	160	180
	кофейный напиток на молоке	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
	масло	5	0.04	4.12	0.04	37.4	6
Итого за завтрак		395	12.09	16.83	37.9	359.4	
Второй завтрак							
	сок фруктовый	100	0.9	0	15.15	64	399
Итого за второй завтрак		100	0.9	0	15.15	64	
Обед	салат из моркови	50	0.62	0.05	5.8	26	41
	суп с макаронами	200	2.15	2.3	13.7	83.8	82
	картофельное пюре	130	3.4	5.3	22.7	15.2	321
	печень по строгоновски	50	8.3	4.7	4.5	92.9	280
	кисель из полуфабриката	180	0	0	19.6	80	378
	Хлеб ржаной	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		660	15.57	19.45	67.7	371.9	
Полдник	молоко кипяченное	200	5.48	4.88	9.07	102	400
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за полдник		230	7.88	5.18	23.57	173	
Ужин	пудинг из творога запеченный с повидлом	150	15.14	10.76	0.21	255	235
	хлеб из муки пшеничной	30	2.4	0.3	14.5	71	2
	чай	200	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за ужин		380	17.54	11.06	24.7	366	
Итого за день		1765	53.98	52.52	169.02	1334.3	

1 неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная	180	4.05	5.69	20.36	149	168
	какао на молоке	200	3.67	3.19	12.96	107	397
	Хлеб из муки пшеничной	30	2.4	0.3	14.5	71	1
Итого за завтрак		410	10.12	9.18	47.82	327	
Второй завтрак	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44	368
Итого за второй завтрак		100	0	0	9.8	44	
Обед							
	суп рыбный	200	6.05	3.55	12.19	119	84
	ленивые голубцы с мясом	180	14.12	9.04	29.26	219	298
	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.73	113	376
	хлеб ржаной	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		610	21.71	19.71	70.58	525	
Полдник	чай	200	0.36	0.09	0.072	2.54	391
	ватрушка с повидлом	35	2.23	1.49	0.94	111	458
Итого за полдник		235	2.59	1.58	1.012	113.54	
Ужин	салат из свеклы	50	0.71	3.04	1.18	46.95	33
	омлет натуральный	100	7.52	13.46	1.51	157	216
	кисель	180	0	0	19.6	80	378

ужин	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	1
Итого за ужин		360	10.63	16.8	36.79	354.95	
Итого за день		1715	45.05	47.27	166.002	1364.49	

1 неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5.67	5.28	32.55	153	168
	кофейный напиток на молоке	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	1
Итого за завтрак		410	10.92	7.99	61.41	315	
Второй завтрак	яблоко	100	0.61	0.25	18.67	79	398
Итого за второй завтрак		100	0.61	0.25	18.67	79	
Обед							
	Щи из свежей капусты	200	1.36	3.9	5.35	61.6	66
	каша гречневая рассыпчатая	150	7.7	1.53	0.5	199	165
	гуляш из отварного мяса	50	10.28	8.27	2.64	122	277
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.73	113	376
	Хлеб ржаной	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		630	20.88	20.82	37.62	569.6	
Полдник	молоко	200	5.48	4.88	9.07	102	400
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за полдник		230	7.88	5.18	23.57	173	
Ужин							
	овощное рагу	200	3.8	8.1	19	164.4	342
	чай	180	0.36	0.09	0.072	2.54	391
	хлеб пшеничный	30	2.40	0.3	14.5	71	1
Итого за ужин		410	6.56	8.49	33.572	237.94	
Итого за день		1780	46.85	42.73	174.842	1374.54	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1753	51.768	56.768	256.007	1789.45

2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	макароны запеченные с яйцом	180	10.04	9.48	31.04	185	208
	кофейный напиток на молоке	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
	масло	5	0.04	4.12	0.04	37.4	6
Итого за завтрак		395	15.33	16.31	59.94	384.4	
Второй завтрак							
	сок фруктовый	100	0.9	0	15.15	64	399
Итого за второй завтрак		100	0.9	0	15.15	64	
Обед							
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.3	4.14	12.35	108	83
	картофельное пюре	130	3.4	5.3	22.7	15.2	321
	рыба тушеная с овощами	70	8	4	3.5	83	274
	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.73	113	376
	хлеб ржаной	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		630	18.24	20.56	67.68	393.2	
Полдник	молоко	200	5.48	4.88	9.07	102	400
	булка	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за полдник		230	7.88	5.18	23.57	173	
Ужин	каша гречневая молочная	180	5.67	5.28	32.55	153	168
	чай	180	0.36	0.09	0.072	2.54	391
	хлеб пшеничный	30	2.40	0.3	14.5	71	1
Итого за ужин		390	8.43	5.67	47.122	226.54	
Итого за день		1745	50.78	47.72	213.462	1241.14	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	творожный пудинг	170	15.4	5.38	24.33	127	235
	Какао с молоком	200	3.67	3.19	12.96	107	397
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
	масло	5	0.04	4.12	0.04	37.4	6
Итого за завтрак		405	21.51	12.99	51.83	342.4	
Второй завтрак	яблоко	100	0.04	0.40	9.80	44	368
Итого за второй завтрак		100	0.04	0	9.8	44	
Обед							
	суп картофельный с клецками	200	1.68	2.69	9.71	49.8	85
	котлета мясная	80	9.31	10.32	7.98	162	282
	тушеная капуста	130	4.13	4.35	14.38	130.4	336
	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.73	113	376
	хлеб ржаной	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		640	16.66	24.48	61.2	529.2	
Полдник	чай с молоком	200	2.67	2.34	9.99	89	394
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за полдник		230	5.07	2.64	24.49	160	
Ужин	винегрет овощной	180	2.5	11.8	16.3	180	45
	кисель	200	0	0	19.6	80	378
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за ужин		410	4.9	12.1	50.4	331	
Итого за день		1785	48.18	52.21	197.72	1406.6	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша манная	180	5.67	5.28	32.55	153	168
	кофейный напиток на молоке	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за завтрак		390	10.92	7.99	61.41	315	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100	0.9	0.2	9.1	47	398
Итого за второй завтрак		100	0.9	0.2	9.1	47	
Обед							
	суп с рыбными консервами	200	6.9	6.7	11.47	133.8	87
	оладьи из печени	80	3.3	3.9	5.5	70	284
	Пюре картофельное	130	3.4	5.3	22.7	15.2	321
	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.73	113	376
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		640	15.14	23.02	68.8	272.2	
Полдник	кисель	200	0	0	19.6	80	378
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за полдник		230	2.4	0.3	34.1	151	
Ужин	сырники	140	18.69	6.33	5.38	234	231
	с соусом молочным	30	0.64	1.5	0.06	30.8	351
	чай	180	0.36	0.09	0.072	2.54	391
	хлеб пшеничный	30	2.40	0.3	14.5	71	1
Итого за ужин		380	22.09	8.22	20.012	338.34	
Итого за день		1740	51.45	39.73	193.422	1123.54	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	салат из капусты	50	0.7	2.54	4.5	43.7	20
	омлет	100	7.52	13.46	1.51	157	216
	какао	200	3.67	3.19	12.96	107	397
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за завтрак		380	14.29	19.49	33.47	378.7	
Итого за второй завтрак	сок фруктовый	100	0.9	0	15.15	64	399
Обед	борщ на бульоне	200	1.29	7.4	8.74	73.2	56
	каша гречневая рассыпчатая	150	7.7	1.53	0.5	199	165
	гуляш из мяса	50	10.28	8.27	2.64	122	277
	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.73	113	376
	Хлеб ржаной	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		630	20.81	24.32	41.01	581.2	
Полдник	чай	200	0.36	0.09	0.072	2.54	391
	булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	167	469
Итого за полдник		250	3.64	6.26	26.96	167	
Ужин	манный пудинг с повидлом	145	6	8	32	228	238
	кисель	200	0	0	19.6	80	378
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за ужин		375	8.4	8.3	66.1	379	
Итого за день		1665	50.44	58.67	197.19	1640.9	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							3
Завтрак	каша молочная рисовая	200	5.67	5.28	32.55	153	168
	кофейный напиток на молоке	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за завтрак		410	10.92	7.99	61.41	315	
Второй завтрак	яблоко	100	0.04	0.40	9.80	44	368
Итого за второй завтрак		100	0.04	0.04	9.8	44	
Обед							
	суп молочный с макаронами	200	5.75	5.2	18.8	145.2	93
	картофель тушеный с овощами	130	3	4	15	150	171
	рыбная котлета паровая	70	11.9	3.01	7	103	257
	компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.73	113	376
	хлеб ржаной	50	1.1	7.1	1.4	74	1
Итого за обед		630	22.19	19.33	69.93	585.2	
Полдник	кисель	200	0	0	19.6	80	378
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за полдник		230	2.4	0.3	34.1	151	
Ужин	оладьи с повидлом	130	9.05	8.11	55.15	330	449
	чай	200	0.06	0.02	9.99	40	392
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	2
Итого за ужин		360	11.45	8.41	79.64	441	
Итого за день		1730	47	36.07	254.88	1536.2	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1743	48.669	44.963	198.51	1790