

Утверждаю:

заведующий МБ ДОУ №15

_____ О.В.Шестернина

Приказ №77 от 25.08.2023

Примерное десятидневное меню

для организации питания для детей, в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад комбинированного вида №15

С 12-ти часовым пребыванием детей от 3-х до 7 лет

(Зимне-весенний период)

Зимне-весенний период							
День первый / Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо отварное	40	7,8	7,2	0,42	95,4	№21
	Каша молочная гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№ 43
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
Итого за завтрак:		588	19,98	23,61	72,35	598,65	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофелем	180	1,4	4,5	7,8	88,89	№30
	Котлеты рыбные запеченные	80	8,87	1,65	5,81	73,55	№69
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,24	5,56	34,0	209,0	№38a
	Зеленый горошек (консер)	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		700	23,82	14,74	11,87	695,83	
Полдник	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	5,32	1,98	31,44	164,71	№14a
Итого за полдник:		250	5,52	1,98	53,84	256,71	
	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	№46
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
Итого за ужин:		470	12,23	8,42	77,01	465,26	
Итого за день:		2008	61,55	48,75	215,07	2016,45	

Зимне-весенний период							
День второй / Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная Геркулесовая каша	200	6,33	8,90	25,40	207,38	№47
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,1	0	11,1	46,0	№68a
Итого за завтрак:		548	9,79	10,78	67,34	429,22	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,87	3,1	10,89	79,8	№31
	Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	№58
	Пюре картофельное	130	5,53	10,50	40,38	278,12	№23
	Салат из моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,40	№ 15
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		700	24,4	31,75	122,16	888,56	
Полдник	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№64
Итого за полдник:		250	8,44	7,7	42,74	278	
	Макароны отварные с маслом	130	4,78	4,58	30,6	183,0	№39
	Икра кабачковая (консер))	60	0,72	2,82	4,63	46,80	№25
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		460	11,2	8,79	73,46	450,14	
Итого за день:		1958	53,83	59,02	295,7	2045,92	

Зимне-весенний период							
День третий / Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	№51
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
Итого за завтрак:		548	10,99	8,95	80,18	469,91	
Обед	Суп крестьянский с рисом	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,70	39,0	228,63	№42
	Курица в томатном соусе	80	23,62	28,60	3,73	365,88	№63
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	6,04	5,53	80,0	№18
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		700	39,47	46,30	119,32	1061,22	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
Итого за полдник:		250	2,8	5,9	51,2	266,8	
	Вареники ленивые из творога	180	32,4	21,6	29,16	309,6	№11
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№ 11а
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		490	39,22	35,91	69,99	660,46	
Итого за день:		1988	83,48	97,06	320,67	2158,39	

Зимне-весенний период

День четвертый / Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,73	158,08	№45
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,1	0	11,1	46,0	№68a
Итого за завтрак:		548	8,96	13,92	57,83	414,16	
Обед	Суп крестьянский ячневой крупой	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№37a
	Тефтели из говядины	80	12,85	14,60	8,74	217,83	№58a
	Каша пшеничная с маслом	130	8,0	4,6	32,0	200,8	№38
	Салат из свеклы	60	0,70	5,04	4,61	66,64	№19
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		700	29,0	31,2	116,41	872,08	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,49	2,92	21,73	127,29	№14 б
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№64
Итого за полдник:		250	9,29	7,92	29,73	233,29	
Ужин	Каша молочная «Дружба»	200	6,65	8,33	35,09	241,11	№44
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		470	12,35	9,72	73,27	461,45	
Итого за день:		1968	59,6	62,76	277,24	1980,98	

Зимне-весенний период							
День пятый / Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	№49
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
Итого за завтрак:		558	8,55	16,56	72,08	537,2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,1	2,06	15,66	89,34	№36
	Пюре картофельное	130	5,53	10,50	40,38	278,12	№23
	Бефстроганов из говядины	90	19,55	22,6	3,46	293,12	№ 59
	Соленый помидор	60	0,66	0,06	0,96	9,6	№66
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		710	33,59	36,61	120,42	955,67	
Полдник	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
Итого за полдник:		250	2,84	2,7	57,14	264,0	
Ужин	Икра кабачковая (консер))	60	0,72	2,82	4,63	46,80	№25
	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№226
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		450	18,62	22,27	45,91	488,44	
Итого за день:		1968	63,6	78,14	295,55	2145,11	

Зимне-весенний период							
День шестой / Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	№48
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,1	0	11,1	46,0	№68a
Итого за завтрак:		548	8,7	8,5	62,43	431,97	
Обед	Суп гороховый	180	1,87	3,1	10,89	79,8	№32
	Макароны отварные с маслом	130	4,78	4,58	30,6	183,0	№39
	Печень по-строгановски	90	9,61	10,54	5,16	159,07	№57
	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	№18a
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		710	22,69	25,69	113,53	792,52	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	196,71	№8
Итого за полдник:		250	7,45	10,94	61,52	371,51	
Ужин	Сырники из творога запеченные	160	29,76	5,76	29,12	292,8	№13
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№ 11a
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		470	36,58	20,07	69,95	643,66	
Итого за день:		1978	75,42	65,2	307,42	2138,69	

Зимне-весенний период							
День седьмой / Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	№46
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
Итого за завтрак:		558	10,44	15,52	75,58	538,2	
Обед	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33	№33
	Тефтели из говядины с рисом	80	9,6	13,53	9,44	196,14	№61
	Пюре картофельное	130	5,53	10,50	40,38	278,12	№23
	Солёный огурец	60	0,5	0,06	1,02	6,6	№67
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		700	22,92	30,55	118,84	571,56	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№64
	Булочка домашняя (промышленная)	50	4,55	5,05	31,1	188,5	№ 4 б
Итого за полдник:		250	10,35	10,05	39,1	294,5	
	Яйцо отварное	40	7,8	7,2	0,42	95,4	№21
	Тушеная капуста	200	5,24	6,46	26,9	174,32	№75
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		510	18,74	15,05	80,6	490,06	
Итого за день:		2018	62,45	71,17	315,12	1949,76	

Зимне-весенний период							
День восьмой / Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеница	200	6,04	7,27	34,29	227,19	№48
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,1	0	11,1	46,0	№68а
Итого за завтрак:		548	9,5	9,15	76,23	449,03	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	9,54	1,8	9,9	93,24	№34
	Плов из куриного мяса	180	31,84	38,80	35,14	639,51	№56а
	Зеленый горошек (консер)	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		670	48,69	43,63	109,3	1057,14	
Полдник	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
Итого за полдник:		250	2,84	2,7	57,14	264	
Ужин	Творожно- манная запеканка	180	21,96	12,06	31,86	321,84	№12
	Соус молочный на сгущ.молоке	40	0,42	1,47	1,74	22,23	№ 11а
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		490	28,08	14,92	71,83	564,41	
Итого за день:		1958	89,11	70,4	314,5	2234,41	

Зимне-весенний период

День девятый / Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша молочная гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№ 43
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
Итого за завтрак:		548	11,62	16,41	71,93	503,25	
Обед	Рассольник	180	2,1	2,06	15,66	89,34	№35
	Жаркое по-домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	№55
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	6,04	5,53	80,0	№18
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		680	29,85	42,75	105,8	946,32	
Полдник	Плюшка сахарная	50	4,4	10,7	42,0	228,2	№54
	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	106	№64
Итого за полдник:		250	6,2	10,7	50,0	324,2	
	Молочная Геркулесовая каша	200	10,0	15,7		207,38	№47
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		470	15,,7	17,09	38,23	427,72	
Итого за день:		1948	63,37	87,76	265,96	2201,49	

Зимне-весенний период

День десятый / Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая молочная	200	7,23	6,67	39,54	246,87	№51
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
Итого за завтрак:		558	10,84	14,76	38,1	539,15	
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№29
	Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	№58
	Каша пшеничная с маслом	130	8,0	4,6	32,0	200,8	№38
	Соленый помидор	60	0,66	0,06	0,96	9,6	№66
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№9
Итого за обед:		700	26,79	23,34	109,76	883,62	
Полдник							
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
Итого за полдник:		250	2,84	2,7	57,14	264	
	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№226
	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	№18a
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,4	19,32	94	№3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		450	17,33	25,53	48,2	526,8	
Итого за день:		1958	57,8	66,33	253,2	2213,57	