

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №32 п. Раздольное Нелединского района»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДСОВ №32

/Н.В.Кирильченко/

Приказ №2/1-а от 11.01.2021

Примерное 10-дневное Меню

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

1 день

1 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	жиры	углевод ы		
Завтрак						
Запеканка из творога	150	9.42	9.8	35.1	266	227
Соус сметанный сладкий	30	0.2	1.0	6.39	35.35	237
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.2	14.8	89	286
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Масло сливочное	6	0.06	4.94	0.06	45	ТТК25 83
Итого за завтрак		14.94	18.8	73.09	521.12	
Обед						
Сок фруктовый	180	0.96	0	22.92	99	442
Второй завтрак						
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.8	4.9	4.8	66	24
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/8	1.4	4.5	6.8	73	84
Каша гречневая рассыпчатая	150	5.58	3.56	31.67	108.08	323
Гуляш из отварного мяса	70/50	10.5	11.5	3.8	168	94
Компот из смеси сухофруктов	200	0.9	0.05	20.6	89	292
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		21.64	25.37	84.41	589.85	
Полдник						
Бисквит на сгущенке	80	7.5	4.69	43.48	253.1	2
Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	300
Итого за полдник		7.5	4.69	63.48	329.1	
Ужин						
Омлет с зеленым горошком	90/4	7.0	12.2	2.4	151	223
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	282
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за ужин		9.56	13.09	28.24	261.77	
Итого за день		54.6	61.95	272.14	1800.84	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	жиры	углевод ы		
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная молочная	200	6.44	7.53	47.38	192	91
Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.1	11.3	59	283
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Сыр	12	2.16	3.19	0	41.6	257
Итого за завтрак		12.46	12.68	75.42	378.37	
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт («снежок»)	180	4.86	1.8	21.96	124.2	ТТК23 45
Обед						
Салат из морской капусты	60	0.55	5.08	0.91	74	56
Суп рыбный из консервов	200	9.67	5.49	22.77	142.58	132
Картофельное пюре	150	3.1	4.6	20.1	137	141
Тефтели из говядины	70/70	10.5	17.2	25.6	259	103
Компот из смеси кураги	200	0.9	0.05	20.6	89	292
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		27.18	16.28	106.72	787.35	
Полдник						
Ватрушка с творогом	70	8.1	5.1	47.6	191	263
Чай с лимоном, сахаром	200	0.2	0.03	9.3	38	284
Итого за полдник		8.3	5.13	56.9	229	
Ужин						
Пудинг из моркови и яблок	250/4	5.61	9.2	37.61	270.3	61
Кисель из концентрата		0	0	20	76	300
Итого за ужин		5.61	9.2	57.61	346.3	
Итого за день		58.41	45.09	318.61	1865.22	

Второй завтрак						
Кисломолочный продукт («снежок»)	180	4.86	1.8	21.96	124.2	ТТК23 45

Обед						
Салат из морской капусты	60	0.55	5.08	0.91	74	56
Суп рыбный из консервов	200	9.67	5.49	22.77	142.58	132
Картофельное пюре	150	3.1	4.6	20.1	137	141
Тефтели из говядины	70/70	10.5	17.2	25.6	259	103
Компот из смеси кураги	200	0.9	0.05	20.6	89	292
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		27.18	16.28	106.72	787.35	

Полдник						
Ватрушка с творогом	70	8.1	5.1	47.6	191	263
Чай с лимоном, сахаром	200	0.2	0.03	9.3	38	284
Итого за полдник		8.3	5.13	56.9	229	

Ужин						
Пудинг из моркови и яблок	250/4	5.61	9.2	37.61	270.3	61
Кисель из концентрата		0	0	20	76	300
Итого за ужин		5.61	9.2	57.61	346.3	
Итого за день		58.41	45.09	318.61	1865.22	

3 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	жиры	углевод ы		
Ужин						
Омлет натуральный	90/4	4.8	13.8	1.6	165	222
Кабачковая икра	60	0.72	2.83	4.63	46.8	93
Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	100	288
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Масло сливочное	6	0.06	4.94	0.06	45	ТТК25 83
Итого за завтрак		11.64	25.43	36.73	442.57	
Второй завтрак						
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Обед						

Второй завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	847
Обед						

	Обед
--	------

Салат из квашеной капусты с луком	60	0.96	5.06	1.95	67.58	198
Суп картофельный с мясными фрикадельками	165/35	6.5	3.3	14.52	191	41
Макаронные изделия отварные	130/5	5.3	3.2	33.3	196	215
Рыба припущенная	80	7.2	4.7	0.5	126	78
Компот из консервированных фруктов	200	0.51	0.1	23.91	99.26	1
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		22.93	17.22	90.92	765.61	
Полдник						
Пирог с повидлом	70	4.3	2.2	40.4	197	257
Напиток лимонный	200	0.1	0.02	18.9	73	294
Итого за полдник		4.4	2.22	59.3	270	
Ужин						
Рагу из овощей	200	12.1	14.5	21.1	264	153
Чай с сахаром	200	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Хлеб пшеничный	40	0.1	0.03	9.1	25	282
Итого за ужин		14.66	15.39	46.94	374.77	
Итого за день		54.03	60.66	243.69	1899.95	

4день

4 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	жиры	углевод ы		
Ужин						
Суп молочный с крупой овсяной	200	2.1	4.6	12.9	137	75
Чай с лимоном, сахаром	200	0.2	0.03	9.3	38	284
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Масло сливочное	6	0.06	4.94	0.06	45	ТТК2583
Итого за завтрак		4.82	10.43	39	305.7	
Второй завтрак						
Плоды свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47	847
Обед						
Салат с зеленого горошка с луком репчатым	60	1.57	5.08	3.9	67	24
Свекольник с мясом и со сметаной	200/8/5	3.38	5.2	11.03	116.11	70
Голубцы ленивые	200	11.6	11.87	14.53	313.33	306
Компот из смеси сухофруктов	200	0.9	0.05	20.6	89	292
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		19.91	23.06	66.8	671.21	
Полдник						
Печенье	70	5.25	6.83	52.15	291.9	104

Яйцо отварное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	63
Молоко кипяченое	200	5.5	5.6	8.6	106	280
Итого за полдник		15.85	17.03	61.05	460.9	
Ужин						
Картофельное пюре	150	3.1	4.6	20.1	137	141
Рыба тушеная с овощами	80	7.66	3.97	34.65	81	58
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	282
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за ужин		13.32	9.46	80.59	328.77	
Итого за день		54.3	60.28	257.74	1813.58	

5 день

ДЕНЬ						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	жиры	углевод ы		
Завтрак						
Сырники из творога	120	13.2	4.9	24.5	240.9	294
Соус сметанный сладкий	30	0.2	1.0	6.39	35.35	237
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.2	14.8	89	286
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Масло сливочное	6	0.06	4.94	0.06	45	ТТК25 83
Итого за завтрак		18.72	13.9	62.49	496.02	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0.96	0	22.92	99	442
Обед						
Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1.57	5.08	3.9	67	24
Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200/1 0/6	3.28	4.78	16.76	116.11	25
Картофельное пюре	150	3.1	4.6	20.1	137	141
Тефтели рыбные	75	9.8	10	13.2	191	394
Соус томатный	30	0.3	1.4	1.9	22	236
Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.89	60	54
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		20.67	26.88	88.49	678.88	
Полдник						
Вафля	70	2.33	11.54	43.86	359.8	103
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	282
Итого за полдник		2.43	11.57	53.06	384.8	
Ужин						
Макароны запечённые с сыром	200/7	9.7	15.1	32.6	318	216
Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	300
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за ужин		12.16	15.96	69.34	479.77	
Итого за день		54.94	68.31	296.3	2138.47	

6 день

О день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	жиры	углевод ы		
Завтрак						
Каша вязкая пшениная молочная	200	7.01	8.09	28.39	213	100
Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	100	288
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Сыр	12	2.16	3.19	0	41.6	257
Итого за завтрак		15.23	15.44	58.83	440.37	
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт («снежок»)	180	4.86	1.8	21.96	124.2	ТТК 2345
Обед						
Суп картофельный с клецками и говядиной	200/1 5/ 35	9.2	8.9	14.7	153	85/120
Солянка сборная с мясом	200	3.24	17.36	18.26	242	621
Компот из кураги	200	0.9	0.05	20.6	89	292
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		15.8	27.17	70.3	569.77	
Полдник						
Рогалик с повидлом	80	6.3	7.93	21.35	160	106
Сок фруктовый	200	1.07	0	25.47	110	442
Итого за полдник		7.37	7.93	46.82	270	
Ужин						
Плов фруктовый	200	4.6	17.9	51.6	387	238
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	282
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за ужин		7.16	18.79	77.44	497.77	
Итого за день		50.42	71.13	275.35	1902.11	

7 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жир	углевод ы		
Завтрак						
Макаронные изделия с тертым сыром	140/1 8/7	9.7	10.9	30.1	261	217
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	282
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Масло сливочное	6	0.06	4.94	0.06	45	ТТК 2583
Итого за завтрак		12.32	16.73	56	416.77	
Второй завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	847

Обед						
Щи с морской капусты со сметаной	200	1.7	4.4	8.0	78	4/2
Яйцо	0.5шт	2.55	2.3	0.15	31.5	63
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3.6	4.6	37.7	206	ТТК 2635
Оладьи из печени	80	16.9	12.4	6	226	ТТК 2685
Соус сметанный	30	0.2	1.0	1.4	16	237
Компот из консервированных фруктов	200	0.51	0.1	23.91	99.26	1
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		27.92	25.66	93.9	742.53	
Полдник						
Пирожки печеные с капустой	70	4.6	5.3	23.1	159	251
Чай с лимоном, сахаром	200	0.2	0.03	9.3	38	284
Итого за полдник		4.8	5.33	32.4	197	
Ужин						
Каша молочная с манной крупой	200	4.08	4.35	14.88	106.05	148
Чай с молоком, сахаром	200	1.4	1.1	11.3	59	283
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за ужин		7.94	6.31	42.92	250.82	
Итого за день		53.38	54.43	235.02	1654.12	

8 день

8 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	жиры	углевод ы		
Завтрак						
Суп молочный с крупой ячневой	200	4.5	4.4	16.1	122	161
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.2	14.8	89	286
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Сыр	12	2.16	3.19	0	41.6	257
Итого за завтрак		11.92	10.65	47.64	338.37	
Второй завтрак						
Плоды свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47	847
Обед						
Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1.57	5.08	3.9	67	24
Борщ украинский	200/8	1.12	4.1	9.5	79	110
Картофель отварной с маслом	150/3	2.0	3.3	22.5	134	203
Котлета мясная	70/30	10.4	11.2	13.5	202	451
Компот из смеси сухофруктов	200	0.9	0.05	20.6	89	292

Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		18.45	24.59	86.74	656.77	
Полдник						
Плюшка с сахаром	80	5.5	6.0	36.8	211.55	389
Молоко кипяченое	200	5.5	5.6	8.6	106	280
Итого за полдник		11.0	11.6	45.4	317.55	
Ужин						
Суп рыбный из консервов	200	9.67	5.49	12.77	142.58	132
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	282
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за ужин		12.23	6.38	38.61	253.35	
Итого за день		54	53.52	228.69	1613.04	

9 день

Завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	жиры	углевод ы		
Омлет натуральный	90/4	8.7	13.8	1.6	165	222
Чай с молоком, сахаром	200	1.4	1.1	11.3	59	283
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Масло сливочное	6	0.06	4.94	0.06	45	ТТК 2583
Итого за завтрак		12.62	20.7	29.7	354.77	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0.96	0	22.92	99	442
Обед						
Огурец соленый	40	0.27	0	0.67	5.2	348
Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/1 5	6.1	3.5	33.8	153	139
Плов из курицы	220	19.1	27	35.8	473	492
Компот из кураги	200	0.9	0.05	20.6	89	292
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		28.83	31.41	107.61	805.97	
Полдник						
Сочень с творогом	70	6.3	7.93	31.35	160	109
Чай с лимоном, сахаром	200	0.2	0.03	9.3	38	284
Итого за полдник		6.5	7.96	40.65	198	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	4.2	15.9	119	160
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	282
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за ужин		6.96	5.09	41.74	229.77	
Итого за день		55.87	65.16	242.62	1687.51	

10 день

10 день						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	жиры	углевод ы		
Завтрак						
Каша молочная с манной крупой	200	4.08	4.35	14.88	106.05	148
Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.2	14.8	89	286
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Масло сливочное	6	0.06	4.94	0.06	45	ТТК 2583
Итого за завтрак		9.4	12.35	46.48	325.82	
Второй завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	847
Обед						
Салат луковый	30	0.4	2.7	2.1	34	45
Суп – лапша домашняя с курицей	200	2.1	3.4	19.3	77	148
Рагу из овощей	150	7.1	10.9	15.8	198	153
Рыба отварная с соусом польским	80/30	8.3	6.3	11.44	122	369
Компот из консервированных фруктов	200	0.51	0.1	23.91	99.26	1
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за обед		20.87	24.26	89.29	616.03	
Полдник						
Пряник	70	2.8	10.5	51.7	301.04	105
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8.2	3.67	11.8	114.7	ТТК 2345
Итого за полдник		11.0	14.17	63.5	415.7	
Ужин						
Яйцо отварное	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	63
Кабачковая икра	60	0.72	2.83	4.63	46.8	93
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	282
Хлеб пшеничный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	147
Итого за ужин		8.38	8.32	30.77	220.57	
Итого за день		50.05	59.5	239.84	1625.16	
Среднее значение за период		54	60	261	1800	