

Утверждаю:
заведующий МБДОУ д/с № 1 г. Спасска
_____ О.В. Потапова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ
МБДОУ д/с № 1 г. Спасска**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
1-й завтрак:	<i>Каша рисовая молочная с сахаром</i>	200	<i>10,06</i>	<i>11,34</i>	<i>41,26</i>	<i>307,00</i>	<i>1,22</i>	<i>№ 177</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	<i>1,53</i>	<i>1,725</i>	<i>9,69</i>	<i>61,86</i>	<i>0,171</i>	<i>№ 360</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	<i>3,06</i>	<i>9,44</i>	<i>18,275</i>	<i>170</i>	<i>0</i>	<i>№ 1</i>
	Итого за 1-й завтрак	387	14,65	22,505	69,225	538,86	1,391	
2-й завтрак:	<i>Фрукт</i>	150	<i>0,48</i>	<i>0,48</i>	<i>11,76</i>	<i>44,4</i>	<i>15,6</i>	-
Обед:	<i>Свекольник на м/б</i>	200	<i>3,68</i>	<i>7,07</i>	<i>8,58</i>	<i>118</i>	<i>19,41</i>	<i>№68</i>
	<i>Котлета</i>	70						<i>№59</i>
	<i>Капуста тушеная</i>	150	<i>3,05</i>	<i>3,34</i>	<i>13,68</i>	<i>97</i>	<i>0</i>	<i>№204</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	<i>0,418</i>	<i>0,019</i>	<i>19,194</i>	<i>80</i>	<i>0,38</i>	<i>№ 384</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	<i>3</i>	<i>0.5</i>	<i>22.165</i>	<i>94.5</i>	<i>0</i>	<i>№ 148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	<i>2.456</i>	<i>0.856</i>	<i>16.744</i>	<i>85.772</i>	<i>0</i>	<i>№147</i>
	Итого за обед	668	24.056	19.096	101.232	669.8175	23.6875	
Полдник	<i>Конфеты</i>	18						
	<i>печенье</i>	18	<i>4.575</i>	<i>4.08</i>	<i>7.575</i>	<i>85.005</i>	<i>2.055</i>	<i>№ 493</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	180	<i>0.9</i>	<i>0</i>	<i>18.18</i>	<i>76.806</i>	<i>3.6</i>	
	Итого за полдник:	216	7.85	8.68	98.25	494.206	19.21	
	Итого за первый день:	1421	46,556	50,281	268,707	1702,8835	63,4985	

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
1-й Завтрак:	<i>Вермишель молочная</i>	200	8,24	8,83	38,15	324,43	2	№5
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/7/13	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Какао молочное</i>	150	3,289	2,707	14,245	95,22	3,34	№241
	Итого за 1-й завтрак	400	12.948	20.159	41.468	400.226	0.45	
2-й завтрак:	<i>Сок</i>	100	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399г
Обед:	<i>Салат из квашеной капусты</i>	50	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	№20
	<i>Суп с рыбой</i>	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№81
	<i>Перловка отварная</i>	130	14.144	9.088	20.048	218.672	20.032	№ 161
	<i>Котлета рыбная</i>	65	14.144	9.088	20.048	218.672	20.032	№59
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№ 399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	Итого за обед	693	25.602	23.879	90.119	771.936	27.074	
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	90	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	<i>Кисель</i>	180	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	Итого за полдник:	270	17,56	12,05	38,91	334,14	0,54	
	Итого за второй день:	1 513	56.11	57.088	170.497	1306.302	28.064	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
1-й Завтрак:	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	<i>10,06</i>	<i>11,34</i>	<i>41,26</i>	<i>307,00</i>	<i>1,22</i>	<i>№177</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	<i>6,8315</i>	<i>9,9385</i>	<i>21,034</i>	<i>200,7785</i>	<i>0,104</i>	<i>№3</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	<i>1,53</i>	<i>1,725</i>	<i>9,69</i>	<i>61,86</i>	<i>0,171</i>	<i>№360</i>
	Итого за 1-й завтрак	387	11.992	21.148	52.085	447.142	2	
2-й завтрак:	<i>Ряженка</i>	150	<i>3.48</i>	<i>3</i>	<i>5.04</i>	<i>60.804</i>	<i>0.36</i>	<i>№ 401в</i>
Обед:	<i>Суп гороховый на к/б</i>	200	<i>6.45</i>	<i>5.16</i>	<i>2.192</i>	<i>148.87</i>	<i>6.05</i>	<i>№ 82</i>
	<i>Ленивые голубцы</i>	160	<i>13,216</i>	<i>11,984</i>	<i>13,904</i>	<i>224,112</i>	<i>6,304</i>	<i>№298</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	<i>0,418</i>	<i>0,019</i>	<i>19,194</i>	<i>80</i>	<i>0,38</i>	<i>№ 399</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	<i>3</i>	<i>0,5</i>	<i>22,165</i>	<i>94,5</i>	<i>0</i>	<i>№148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	<i>2,456</i>	<i>0,856</i>	<i>16,744</i>	<i>85,772</i>	<i>0</i>	<i>№147</i>
	Итого за обед	608	26.108	20.955	77.543	670.814	16.534	
Полдник	<i>Блинчики</i>	33	<i>6.288</i>	<i>6.54</i>	<i>19.866</i>	<i>172.38</i>	<i>0.03</i>	<i>-</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	180	<i>0,04</i>	<i>0,01</i>	<i>6,99</i>	<i>28</i>	<i>0,02</i>	<i>№392</i>
	Итого за полдник:	212	4,863	10.62	27.441	257.385	3.015	
	Итого за третий день:	1 307	42.963	52.723	157.069	1375.341	21.549	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
1-й Завтрак:	<i>Каша манная молочная</i>	200	8,8	10,2	7,2	162,2	0	№68
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,96	2,445	12,344	84,1	1,13	№394
	Итого за завтрак	387	10.54	23,225	61.189	431.1	1.13	
2-й завтрак:	<i>Сок</i>	100	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399г
Обед:	<i>Салат из свёклы</i>	50	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	№20
	<i>Суп с гренками</i>	200	3,52	15.955	9,78	117	9,74	№56
	<i>Суфле из филе курицы</i>	80	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№112
	<i>Рожки отварные</i>	130	3,05	3,34	13,68	97	0	№204
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№ 399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	-
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№148
Полдник	Итого за обед	708	22.549	28.327	92.0085	624.8575	10.2175	
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.9	0	18.18	76.806	3.6	
	<i>Пирожок с повидлом</i>	70	0,73	0,8325	19,375	88,5425	0	№142
	Итого за полдник:	170	1.472	3.4705	38.965	190.2525	0.02	
	Итого за четвертый день:	1 415	34.561	55.023	192.162	1246.21	22.715	5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
1-й завтрак:	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	8,24	8,83	38,15	324,43	2	№66
	<i>Бутерброды с маслом и с сыром</i>	30/7/13	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Какао молочное</i>	150	3,289	2,707	14,245	95,22	3,34	№241
	Итого за 1-й завтрак	400	18,3605	21,4755	73,429	620,4285	5,444	
2-й завтрак:	<i>Ряженка</i>	150	3.48	3	5.04	60.804	0.36	№ 401в
Обед:	<i>Суп рыбный</i>	200	2.35	2.825	16.625	101.25	12	№ 41
	<i>Пюре картофельное</i>	120	14.144	9.088	20.048	218.672	20.032	№ 161
	<i>Салат из сельди с луком</i>	45	9.023	7.133	2.296	109.375	0.483	№277
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№ 399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	Итого за обед	617	22,115	17,9985	87,699	558,9675	26,3049	
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	70	2.7.12	5.584	20.856	144.8	0	№ 140
	<i>Чай с сахаром</i>	180	3.48	3	5.04	60.804	0.36	№ 400
	Итого за полдник:	250	4,9	5,584	33,78	202,1	1,19	
	Итого за пятый день:	1 408	45,3755	45,058	194,908	1381,496	32,9389	№66

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
1-й Завтрак:	<i>Вермишель молочная</i>	200	8,24	8,83	38,15	324,43	2	<i>№5</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	3,06	9,44	18,275	170	0	<i>№3</i>
	<i>Какао молочное</i>	150	3,289	2,707	14,245	95,22	3,34	<i>№241</i>
	Итого за завтрак	387	14,589	20.977	70.67	589.65	5.34	
2-й Завтрак:	<i>Фрукт</i>	150	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	-
Обед:	<i>Суп с клецками</i>	200	0,392	2,46	1,492	29,68	7,472	<i>№33</i>
	<i>Овощное рагу с мясом</i>	150	6,5	13,77	145	47,51	9,95	<i>№20</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	<i>№ 399</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	<i>№148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	<i>№147</i>
	Итого за обед	598	34.48	38.761	227.442	748.239	21.38	
Полдник	<i>Блины</i>	80	6,83	9,9	29,48	249,18	1,31	<i>№140</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	180	4.575	4.08	7.575	85.005	2.055	<i>№ 384</i>
	Итого за полдник:	260	7.977	9.36	9.033	215.061	2.055	
	Итого за шестой день:	1 395	57.046	69.098	316,178	1552.95	28.775	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
1-й завтрак:	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	8,24	8,83	38,15	324,43	2	№5
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Чай молочный с сахаром</i>	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
	Итого за 1-й завтрак	387	23.06	24.205	40.45	472.83	0.582	
2-й завтрак:	<i>Сок</i>	100	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399г
Обед:	<i>Щи на к/б</i>	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№41
	<i>Плов с мясом</i>	150	3.98	4.88	0.68	87	0.75	№324
	<i>Салат свекольный</i>	50	2.448	3.84	16.356	109.8	14.532	№ 321
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№ 399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	Итого за обед	648	17.602	16.595	100.439	607.372	27.712	
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	70	12.7	11.5	0.7	157.5	0	№ 213
	<i>Кисель</i>	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№147
	Итого за полдник:	250	17.25	14.03	24.31	293.3	1.19	
	Итого за седьмой день:	1 435	57,912	54.946	165.199	1373.502	29.484	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
1-й Завтрак:	<i>Каша рисовая молочная</i>	200	5.688	9.162	23.706	200.844	0.81	№237
	<i>Бутерброд с маслом и с сыром</i>	30/7/13	3,06	9,44	18,275	170	0	№3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№391
	Итого за 1-й завтрак	400	11.398	20.932	53.291	447.844	2	
2-й Завтрак:	<i>Ряженка</i>	150	3.48	3	5.04	60.804	0.36	№ 401в
Обед:	<i>Суп с мясными фрикадельками</i>	200	2,7	2,828	17,15	104,75	8,25	№83
	<i>пишённик</i>	100						№378
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	<i>Кисель</i>	180	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	Итого за обед	548	17.264	13.633	82.743	514.732	13.5	
Полдник	<i>Пирожок с повидлом</i>	50	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37	№45
	<i>Чай с сахаром</i>	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№392
	Итого за полдник:	230	4.26	2,2	38	189.206	3.6	
	Итого за восьмой день:	1 278	32.922	36.765	174.014	1151.05	18.72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	-------------------------	-----------	-------------

			Б	Ж	У			
День 9								
1-й Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	6,8315	9,938 5	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	10,06	11,34	41,26	307,00	1,22	№ 66
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,96	2,445	12,344	84,1	1,13	№241
	Итого за завтрак	387	19.852	23.72 4	74.638	591.8785	2.454	
2-й Завтрак:	<i>Сок</i>	100	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399г
Обед:	<i>Салат из квашеной капусты</i>	50						
	<i>Суп рыбный</i>	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№82
	<i>Суфле рыбное</i>	65	9.023	7.133	2.296	109.375	0.483	№89
	<i>Гороховое пюре</i>	130	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№ 399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,456	0,856	16,744	85,772	0	№147
Итого за обед	693	24.077	18.58 8	86.609	599.647	20.273		
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	90	6.47	8.2	68.31	373	0.01	№ 164
	<i>Кисель</i>	180	0.0	0.01	6.9	28	02	№ 392
	Итого за полдник:	270	9.95	11.2	73.35	433.804	0.37	
	Итого за девятый день:	1500	44,04	53.51 2	234.597	1625.3295	23,097	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
1-й Завтрак:	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	10,06	11,34	41,26	307,00	1,22	№177
	<i>Бутерброд с маслом и с сыром</i>	30/7/13	6,8315	9,938	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Кофе молочный</i>	150	1,53	1,725	9,69	61,86	0,171	№360
	Итого за 1-й завтрак	400	18.4215	23.0035	71.984	569.6385	1,495	
2-й завтрак:	<i>Фрукт</i>	135	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399г
Обед:	<i>Свекольник на м/б</i>	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№68
	<i>Гуляш из куриного филе</i>	80	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№282
	<i>Отварная вермишель</i>	130	5.50	3.01	17.63	112	0	№204
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№ 399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	-
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,8	,856	1674	85,772		№148
	Итого за обед	658	16.306	11.816	81.101	558.774	11.5432	
Полдник	<i>Яйцо</i>	50	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.0	0.01	6.9	28	02	№ 394
	<i>Булочка</i>	15	1.9	0.2	12.3	58.8	0	-
	Итого за полдник:	245	14.02	19.720	21.53	344.86	15,8582	
	Итого за десятый день:	1 438	48.33	54.5395	174.615	1473.2725	28.8964	

