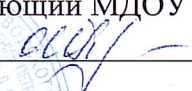


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад №80 «Колокольчик»
(сокращенное наименование МДОУ «Детский сад № 80»)

Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 80»

 О.И. Прошутинская



Примерное десятидневное меню

возрастная категория
дети с 3-го до 7-х лет

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (день 1) Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200,00	7,70	9,30	34,00	207,00	54-9к-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,20	2,90	11,30	86,00	54-23гн-2020
Итого завтрак		445,00	12,60	20,20	60,80	413,00	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Икра морковная	60,00	1,20	4,20	6,00	68,00	54-12з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	4,10	5,70	19,10	140,40	54-2с-2020
	Жаркое по -домашнему	200,00	14,00	17,30	30,20	280,00	54-9м-2020
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	16,70	85,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,00	20,10	75,50	54-1хн-2020
Итого обед		710,00	23,10	27,70	92,10	649,40	
Полдник	Кефир	180,00	4,00	4,10	7,20	98,00	Пром.
	Печенье	25,00	1,80	2,50	18,60	104,00	Пром.
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		305,00	6,20	7,00	35,60	246,00	
Ужин	Запеканка из творога	200,00	20,70	8,70	33,70	301,20	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	6,40	26,10	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,22	18,60	86,00	Пром.
Итого Ужин		450,00	23,50	8,92	58,70	413,30	
Итого за день		2090,00	57,00	63,82	261,70	1800,90	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (день 2) Завтрак	Каша Дружба на молоке	200,00	4,10	5,90	23,10	153,00	54-16к-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Яйцо	20,00	2,20	2,00	0,10	56,60	54-60-2020
	Какао с молоком	200,00	2,60	1,90	8,30	60,80	54-21гн-2020
Итого завтрак		465,00	11,60	17,80	47,00	390,40	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Салат из свеклы отварной	60,00	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з-2020
	Рассольник Ленинградский	200,00	4,10	5,70	15,60	125,60	54-3с-2020
	Оладьи из печени по Кунцевски	70,00	10,00	8,20	12,60	187,40	54-35м-2020
	Картофельное пюре	130,00	2,00	3,40	29,20	122,80	54-6г-2020
	Соус красный основной	20,00	0,70	0,50	1,80	21,20	54-3соус
	Компот из кураги	180,00	1,00	0,10	15,60	56,00	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	17,70	85,50	Пром.
Итого обед		710,00	21,80	21,10	97,10	644,10	
Полдник	Кефир	180,00	4,00	4,10	7,20	98,00	Пром.
	Булочка домашняя	60,00	3,90	6,40	32,10	125,00	452
	Банан	100,00	1,50	0,50	8,00	95,00	386
Итого Полдник		340,00	9,40	11,00	47,30	318,00	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200,00	9,29	11,01	29,71	240,00	220
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	6,40	26,10	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,22	18,60	90,00	Пром.
Итого Ужин		450,00	12,09	11,23	54,71	356,10	
Итого за день		2145,00	54,89	61,13	260,61	1787,80	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (день 3) Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200,00	6,80	8,20	27,00	195,00	54-13к-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	12,00	2,00	2,70	0,00	32,00	54-1з-2020
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,00	1,98	8,70	60,00	54-23гн-2020
	Итого завтрак	457,00	13,50	20,88	51,20	407,00	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50,00	0,39	2,10	2,60	60,00	10
	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	4,00	8,00	9,00	135,00	54-2с-2020
	Рыба тушеная с овощами	70,00	4,13	2,90	27,00	200,00	54-9м-2020
	Рис отварной	130,00	3,50	4,00	36,00	90,00	54-6г-2020
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	16,70	85,50	Пром.
	Кисель	200,00	2,90	0,50	16,00	120,00	54-1хн-2020
	Итого обед	700,00	18,12	18,00	107,30	690,50	
Полдник	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
	Кефир	180,00	4,00	4,10	7,20	98,00	Пром.
	Печенье	20,00	1,50	1,20	14,90	83,20	Пром.
	Итого Полдник	300,00	5,90	5,70	31,90	225,20	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	200,00	15,10	15,00	26,00	250,00	250
	Моус молочный	20,00	0,40	0,40	3,90	19,60	369
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	6,40	26,10	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,22	18,60	86,00	Пром.
Итого Ужин		470,00	18,30	15,62	54,90	381,70	
Итого за день		2107,00	55,82	60,20	259,80	1783,60	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (день 4) Завтрак	Каша молочная ячневая	200,00	5,00	8,20	29,00	160,00	54-25к-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Яйцо	20,00	2,20	2,00	0,10	56,60	54-60-2020
	Какао с молоком	200,00	2,60	1,90	8,30	81,00	54-21гн-2020
Итого завтрак		465,00	12,50	20,10	52,90	417,60	
II Завтрак	Сок	200,00	-	-	14,50	90,00	Пром.
Итого II Завтрак		200,00	-	-	14,50	90,00	
Обед	Икра кабачковая	60,00	0,60	2,10	3,00	41,80	57
	Суп картофельный с рыбой	200,00	3,00	4,00	17,00	137,10	54-31с-2020
	Гуляш из говядины	70,00	10,00	9,00	15,00	165,60	54-2м-2020
	Макароны отварные	130,00	12,00	10,00	40,00	175,00	54-9м-2020
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	17,70	85,50	Пром.
	Компот из изюма	200,00	0,30	0,10	14,00	56,00	54-4хн-2020
Итого обед		710,00	29,10	25,70	106,70	661,00	
Полдник	Кефир	180,00	4,00	4,10	7,20	98,00	Пром.
	Вафли	25,00	1,80	2,50	19,00	105,00	Пром.
	Апельсин	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		305,00	6,20	7,00	36,00	247,00	
Ужин	Винегрет с растительным маслом	200,00	2,00	9,00	18,00	195,00	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	6,40	26,10	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	50,00	2,50	0,20	17,00	150,00	Пром.
Итого Ужин		450,00	4,60	9,20	41,40	371,10	
Итого за день		2130,00	52,40	62,00	251,50	1786,70	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 (день 5) Завтрак	Каша молочная манная	200,00	7,00	7,00	33,00	165,00	54-27к-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	10,00	1,80	2,40	0,00	35,80	54-13-2020
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,20	2,90	11,30	86,00	54-23гн-2020
Итого завтрак		455,00	13,70	20,30	59,80	406,80	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Морковь отварная дольками	60,00	1,00	2,40	6,00	40,00	54-27з-2020
	Суп крестьянский с крупой	200,00	5,00	7,00	16,00	134,00	54-11с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200,00	10,00	17,00	20,00	338,00	54-10м-2020
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	16,70	85,50	Пром.
	Компот из ягод	200,00	0,60	0,00	20,10	75,50	54-7хн-2020
Итого обед		710,00	19,80	26,90	78,80	673,00	
Полдник	Кефир	180,00	4,00	4,10	7,20	98,00	Пром.
	Крендель сахарный	60,00	1,50	1,20	30,00	170,00	443
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
		340,00	5,90	5,70	47,00	312,00	
Итого Полдник							
Ужин	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	13,00	8,00	38,00	270,00	54-20к-2020
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	4,80	26,10	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,22	18,60	86,00	Пром.
Итого Ужин		450,00	15,80	8,22	61,40	382,10	
Итого за день		2135,00	55,20	61,12	261,50	1853,10	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 1)							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200,00	4,00	5,70	26,00	180,20	54-26к-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн-2020
Итого завтрак		445,00	10,50	16,60	52,80	386,20	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50,00	0,03	0,10	0,10	2,50	20
	Свекольник	200,00	1,80	4,20	14,00	106,00	54-18с-2020
	Запеканка картофельная с мясом	200,00	20,00	18,50	48,50	410,00	308
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	16,70	85,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,00	20,10	75,10	54-1хн-2020
Итого обед		700,00	25,63	23,30	99,40	679,10	
Полдник	Кефир	180,00	4,00	4,10	7,20	98,00	Пром.
	Печенье	25,00	1,80	2,50	18,60	104,00	Пром.
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		305,00	6,20	7,00	35,60	246,00	
Ужин	Запеканка из творога с вермишелью	200,00	14,00	14,00	32,00	295,00	62
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	6,40	26,10	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50,00	2,90	0,20	18,60	86,00	Пром.
Итого Ужин		450,00	17,00	14,20	57,00	407,10	
Итого за день		2080,00	59,33	61,10	259,30	1797,60	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 2) Завтрак	Каша молочная гречневая	200,00	7,20	5,70	26,50	161,10	54-20к-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	10,00	2,30	3,00	0,00	35,80	54-13-2020
	Какао с молоком	200,00	3,40	2,60	11,00	81,00	54-21гн-2020
	Итого завтрак	455,00	15,60	19,30	53,00	380,00	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Икра свекольная	50,00	1,30	3,50	5,00	65,00	54-153-2020
	Суп из овощей	200,00	1,42	3,72	8,08	98,00	54-17с-2020
	Печень говяжья по - Сторогоновски	70,00	10,00	9,50	12,00	170,00	54-16м-2020
	Картофель отварной	140,00	3,10	4,20	24,10	125,00	336
	Компот из кураги	200,00	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	16,70	85,50	Пром.
Итого обед		710,00	20,02	21,52	81,48	610,40	
Полдник	Кефир	180,00	4,00	4,10	7,20	98,00	Пром.
	Ватрушка с повидлом	60,00	5,00	6,00	29,00	125,00	441
	Банан	100,00	1,50	0,50	8,00	95,00	386
	Итого Полдник	340,00	10,50	10,60	44,20	318,00	
Ужин	Макароны отварные	200,00	7,30	5,00	43,00	192,10	220
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	6,40	26,10	54-2гн-2020
	Яйцо	20,00	2,40	2,00	0,15	28,00	54-60-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
Итого Ужин		465,00	12,50	15,00	65,05	420,00	
Итого за день		2150,00	58,62	66,42	258,23	1807,60	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 3)							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200,00	8,40	10,10	37,60	201,00	54-6к-2020
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн-2020
Итого завтрак		445,00	14,90	21,00	64,40	407,00	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Салат из квашенной капусты	50,00	0,95	2,99	4,60	50,00	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	3,00	8,00	13,92	198,00	54-5с-2020
	Котлета рыбная	70,00	6,00	7,00	4,10	145,00	273
	Рис отварной	150,00	5,00	5,00	36,00	89,00	54-6г-2020
	Кисель	200,00	0,00	0,00	19,00	92,00	401
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	16,70	85,50	Пром.
Итого обед		720,00	18,15	23,49	94,32	659,50	
Полдник	Кефир	180,00	4,00	4,10	7,20	98,00	Пром.
	Печенье	25,00	1,80	2,50	18,60	104,00	Пром.
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		305,00	6,20	7,00	35,60	246,00	
Ужин	Сырник	200,00	15,00	8,00	23,00	290,00	54-6г-2020
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	6,40	26,10	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50,00	2,90	0,20	18,60	86,00	Пром.
Итого Ужин		450,00	18,00	8,20	48,00	402,10	
Итого за день		2100,00	57,25	59,69	256,82	1793,80	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 4) Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200,00	6,65	7,64	35,00	125,00	6
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Яйцо	20,00	2,20	2,00	0,10	56,60	54-60-2020
	Какао с молоком	200,00	2,90	2,20	9,00	75,00	54-21гн-2020
Итого завтрак		465,00	7,80	12,20	59,60	376,60	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Икра кабачковая	60,00	0,50	2,80	3,50	42,00	57
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,00	11,00	3,92	23,00	116,75	54-5с-2020
	"Ёжик"	80,00	13,00	10,5	19,00	177,50	54-15м-2020
	Капуста белокочанная тушеная	150,00	3,50	6,00	14,00	155,00	54-19г-2020
Итого обед Полдник	Компот из изюма	200,00	0,40	0,10	18,40	75,80	54-4хн-2020
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	16,70	85,50	Пром.
		740,00	31,60	24,32	94,60	652,55	
	Кефир	180,00	4,00	4,10	7,20	98,00	Пром.
Итого Полдник Ужин	Вафли	25,00	1,80	2,50	18,60	104,00	Пром.
	Апельсин	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
		305,00	6,20	7,00	35,60	246,00	
	Салат рыбный	200,00	6,00	8,74	23,00	230,00	47
Итого Ужин Итого за день	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	6,40	26,10	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	50,00	2,80	8,30	17,00	155,00	1
		450,00	8,90	17,04	46,40	435,00	
		2140,00	54,50	60,56	250,70	1789,35	

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ с 11 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 (день 5) Завтрак	Вермишель молочная	200,00	6,85	9,00	30,00	155,00	10
	Бутерброд с маслом	45,00	2,70	8,00	15,50	120,00	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	10,00	2,30	3,00	0,00	35,80	54-13-2020
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн-2020
	Итого завтрак	455,00	14,20	22,90	56,80	396,80	
II Завтрак	Сок	180,00	-	-	14,50	79,20	Пром.
Итого II Завтрак		180,00	-	-	14,50	79,20	
Обед	Морковь отварная дольками	60,00	0,40	2,00	4,10	37,60	54-27з-2020
	Суп гороховый	200,00	1,80	3,00	23,00	150,00	54-25с-2020
	Плов с курицей	200,00	22,00	7,00	30,00	300,00	54-12м-2020
	Компот из ягод	200,00	0,30	0,10	8,40	35,40	54-7хн-2020
	Хлеб ржаной	50,00	3,20	0,50	16,70	85,50	Пром.
Итого обед		890,00	25,00	14,00	82,20	608,50	
Полдник	Кефир	180,00	4,22	4,50	7,20	95,40	Пром.
	Булочка школьная	60,00	3,60	6,20	26,10	160,00	59-9в-2020
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого Полдник		340,00	8,22	11,10	43,10	299,40	
Ужин	Каша рассыпчатая (греча)	200,00	8,00	5,50	42,00	290,00	330
	Чай молоком и с сахаром	200,00	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	50,00	2,70	0,22	18,60	86,00	Пром.
Итого Ужин		450,00	12,30	6,82	69,30	440,00	
Итого за день		2315,00	58,00	57,00	265,90	1823,90	