

МДОУ «Детский сад комбинированного вида №28 «Золотой ключик»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 28
«Золотой ключик»

И.В. Порошина

27.11.2020г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на зимний период
с двенадцатичасовым пребыванием
(возрастная группа с 3 до 7 лет)

1 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша овсяная «Геркулесовая»	200	3,8	5,5	24	160	-	3
Бутерброд с маслом	42	2,5	7,6	14,7	137	-	76
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91	1,4	55
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Суп картофельный с рыбой	200	2	2,3	15,9	81	9,6	12
Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,6	3	17,6	112,3	-	47
Гуляш из отварного мяса	150	20,6	16,3	5,3	250	1,1	41
Салат из солёных огурцов с луком	60	0,6	3,0	1,6	36	3,4	82
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	25	101,7	0,4	57
Полдник							
Молоко кипячёное	200	5,5	5,0	9,1	102	2,5	65
Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	-	52
Ужин							
Каша гречневая	200	6,2	5,28	27,9	184	-	5
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10	40	0,03	59
Груша	180	0,6	-	17,1	72	30,6	
Хлеб на весь день:							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за первый день:		60	54,8	258,4	1759	51,3	

2 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша кукурузная	200	3,3	3,8	20,4	124	-	10
Бутерброд с повидлом	60	2,7	4,0	28,3	162	0,13	77
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10	40	0,03	59
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,9	12,8	102,5	10,3	15
Сметана	7	0,2	2	0,2	19,9	-	
Пюре картофельное	150	2,7	4,2	17,7	119	15,7	49
Котлета рыбная запеченная	80	10,7	3,8	7,7	107	0,4	30
Соус молочный	40	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	75
Салат из моркови	60	0,6	0,05	6,0	27	2,5	90
Компот из груш	200	0,4	0,1	24,4	97,7	4	68
Полдник							
Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,8	107	1,4	63
Печенье	40	4	4	27,2	160	-	
Ужин							
Голубцы ленивые	160	14,1	9	20,3	219	20	35
Соус сметанный	40	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	74
Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	18,7	79	90	64
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за второй день:		53	44,4	262,7	1660	146,5	

3 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Каша пшеничная	200	4,4	4,1	27,0	162,0	-	9
Бутерброд с сыром	52	6,7	8,5	19,4	180	0,11	78
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91	1,4	55
<i>2 завтрак</i>							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
<i>Обед</i>							
Бульон куриный с гренками	200	3,9	0,4	20,6	101,5	4	14
Яйцо	1/2	2,6	2,3	0,14	32	-	26
Капуста тушеная	150	3,1	5,6	14,4	120	25	48
Суфле куриное	78	13,2	14,2	2,5	190	0,03	44
Компот из кураги	200	0,4	0,02	25	101,7	0,4	71
<i>Полдник</i>							
Салат из моркови и яблок	120	1,03	6,3	9,5	98,3	8,4	89
<i>Ужин</i>							
Сырники из творога	170	37,4	25,4	22,8	468	0,5	115
Сгущенное молоко	40	2,9	3,4	22,4	131,6	0,4	
Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89	1,2	61
Хлеб на весь день:							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за третий день:		88,5	77	242,1	2016,1	43,5	

4 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный рисовый протёртый	200	6	6,6	18	156	1,2	126
Бутерброд с маслом	42	2,5	7,6	14,7	137	-	76
Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,8	107	1,4	63
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Суп овощной на мясном бульоне	200	3,5	0,5	8,4	61,2	14,4	24
Сметана	7	0,2	2	0,2	19,9	-	
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,5	7,2	41,2	270	-	46
Тефтели мясные в томатном соусе	80/80	11,8	12,9	14,9	223	1,13	34
Салат из свеклы	60	2,9	12,2	13,4	174,8	17,0	91
Компот из яблок	200	0,16	0,16	24	97,6	1,7	69
Полдник							
Молоко кипячёное	200	5,5	5,0	9,1	102	2,5	65
Булочка «Творожная»	50	6,54	3,0	24,8	153	0,1	96
Ужин							
Пюре картофельное	150	2,7	4,2	17,7	119	15,7	49
Рыба, запеченная в молочном соусе	80	10,6	6,12	3,1	110	0,5	38
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	10,2	41	2,8	60
Хлеб на весь день:							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за четвёртый день:		72,1	72,7	265,1	2022,5	60,4	

5 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Каша манная	200	3,2	3,9	21,5	134	-	6
Бутерброд с сыром	52	6,7	8,5	19,4	180	0,1	78
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91	1,4	55
<i>2 завтрак</i>							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с горохом	200	5,5	5,4	16,3	134,8	5,8	19
Запеканка картофельная с мясом	165	12,1	9,5	25,7	237	3,8	39
Салат из квашеной капусты	60	1,5	2	2,2	33,5	18	77
Соус молочный	40	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	75
Компот из изюма	200	0,4	0,02	25	101,7	0,4	70
<i>Полдник</i>							
Кисель	200	0,08	0,07	20,6	83	0,18	58
Вафля	40	2,3	11,2	24,7	206,4	-	
<i>Ужин</i>							
Омлет	170	7,5	13,5	1,5	157	0,2	27
Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,8	60	5,6	78
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10	40	0,03	59
Яблоко	180	0,4	-	18,2	75,6	28,8	
Хлеб на весь день:							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за пятый день:		52	63,7	255,7	1807,2	66,3	

6 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша овсяная «Геркулесовая»	200	3,8	5,5	24	160	-	3
Бутерброд с повидлом	60	2,7	4,0	28,3	162	0,13	77
Какао с молоком	200	3,7	3,19	15,8	107	1,43	63
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,9	8,5	84,8	18,5	16
Сметана	7	0,2	2	0,2	19,9	-	
Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,6	3,0	17,6	112,3	-	47
Биточки рыбные запеченная	80	10,7	3,8	7,7	107	0,34	30
Соус молочный	40	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	75
Огурец солёный							
Компот из яблок	200	0,16	0,16	24	97,6	1,7	69
Полдник							
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	18,7	79	90	64
Пирожок печеный с капустой	60	3,8	4,6	21,9	144	0,2	113
Ужин							
Рагу овощное	135	1,9	9,2	11,2	135	7,8	50
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	
Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89	1,2	61
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за шестой день:		48,4	51,2	243,9	1634	123,3	

7 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшенная	200	6,8	10,4	25,8	224	0,9	8
Бутерброд с маслом	42	2,5	7,6	144,7	137	-	76
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91	1,4	55
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Борщ с картофелем	200	1,6	4	11,3	87,8	7	13
Сметана	7	0,2	2	0,2	19,9	-	
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12	8,7	20,9	209	9,3	118
Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,5	3,1	3,2	42,8	7,5	111
Компот из чернослива	200	0,4	0,02	25	101,7	0,4	99
Полдник							
Йогурт	200	5,5	4,9	9,1	102	2,5	72
Печенье	40	4	4	27,2	160	-	
Ужин							
Пюре картофельное	150	2,7	4,2	17,7	119	15,7	49
Сельдь	25	4,3	2,13	-	36	-	104
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,8	60
Мандарин	180	1	-	10,8	48,6	45	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за седьмой день:		52	55,5	240,1	1670,8	94,5	

8 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша «Дружба»	200	6,3	10,2	26,4	223	0,9	4
Бутерброд с сыром	52	6,7	8,5	19,4	180	0,1	78
Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,8	107	1,4	63
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Рассольник ленинградский	200	2,1	5,1	16,6	120,8	7,5	18
Сметана	7	0,2	2	0,2	19,9	-	
Плов из мяса	200	21,5	19,7	35,7	406	1,0	36
Салат из свеклы и солёных огурцов	60	2,9	12,2	13,4	174,8	17,0	91
Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	30,3	123,5	7,4	56
Полдник							
Молоко кипячёное	200	5,5	5,0	9,1	102	2,5	65
Пряник	40	4	4	27,2	160	-	
Ужин							
Пудинг творожный	170	15,4	10,8	24,3	215	0,19	28
Сгущенное молоко	40	2,9	3,4	22,4	131,6	0,4	
Чай с молоком	200	2,7	2,4	14,3	89	1,2	61
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за восьмой день:		81,6	88,6	304,7	2304	41,6	

9 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>							
Каша ячневая	200	3,2	5,9	21,5	132	-	2
Бутерброд с маслом	42	2,5	7,6	14,7	137	-	76
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91	1,4	55
<i>2 завтрак</i>							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
<i>Обед</i>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,6	5,2	15,5	135	11,2	21
Пюре картофельное	150	2,7	4,2	17,7	119	15,7	49
Рыба, тушеная с овощами	80	7,7	3,9	2,2	74	2,0	124
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	25	101,7	0,4	57
<i>Полдник</i>							
Кисель из варенья	200	0,08	0,07	20,6	83	0,18	58
Крендель	50	3,54	6,57	27,87	185	-	94
<i>Ужин</i>							
Капуста тушеная	150	3,1	5,6	14,4	120	25	48
Мясо отварное	40	11,4	1,5	0,22	60	0,22	117
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	-	26
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,8	60
Яблоко	180	0,4	-	18,2	75,6	28,8	
Хлеб на весь день: Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за девятый день:		57,1	50	252,4	1668,3	89,7	

10 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет	170	7,5	13,5	1,5	157	0,2	27
Бутерброд с повидлом	60	2,7	4	28,3	162	0,13	77
Чай с сахаром	200/11	0,06	0,02	10	40	0,03	59
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2	66
Обед							
Суп картофельный с фасолью	200	5,5	5,4	16,3	134,8	5,8	19
Сметана	7	0,2	2	0,2	19,9	-	
Жаркое по - домашнему	200	27,5	7,5	22	265	9	32
Салат из квашенной капусты	60	1,5	2	2,2	33,5	18	77
Компот из яблок	200	0,2	0,2	24	97,6	1,2	69
Полдник							
Салат из моркови и кураги	120	1,8	0,12	17,2	77,0	5,4	123
Ужин							
Каша манная	200	3,2	3,9	21,5	134	-	6
Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,9	107	1,4	63
Хлеб на весь день:							
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	117,9	-	
Итого за десятый день:		61,2	43,9	208,7	1478,8	43,2	
Итого за весь период		625,4	601,8	2534	18020	730,3	
Среднее значение за период		62,6	60,2	253,4	1802	73,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14	30	56,3			