

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



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

И.В. Порошина

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенний период
с круглосуточным пребыванием
(возрастная группа с 3 до 7 лет)

1 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	180	2,1	3,8	22,5	130,0	-	7
Бутерброд с маслом	42	2,5	7,6	14,7	137,0	-	76
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91,0	1,4	55
Всего за завтрак		7,5	13,8	51,6	358,0	1,4	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с фасолью со сметаной	180/7	5,7	7,4	16,5	154,7	5,8	19
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,6	3,9	23,6	132,3	-	47
Биточки рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67	97
Соус молочный	20	0,3	0,8	0,9	11,1	0,005	75
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,0	101,7	0,4	57
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		26,84	25,8	104,8	744,0	6,9	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,5	5,0	9,1	102,0	2,5	65
Сдоба	50	3,88	2,36	26,15	141,0	-	52
Всего за полдник		9,38	7,36	35,25	243,0	2,5	
Ужин							
Рагу овощное	150	1,86	9,21	11,14	135,0	7,79	50
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	-	26
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41,0	2,8	60
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		9,48	14,23	40,14	327,8	10,6	
2 ужин							
Банан	180	2,2	0,6	41,8	171,0	-	147
Итого за первый день:		55,9	61,8	283,7	1886,4	23,4	

2 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша кукурузная	180	3,3	3,8	20,3	124,0	-	10
Бутерброд с повидлом	60	2,7	4,0	28,3	162,0	0,13	77
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	59
Всего за завтрак		6,06	7,82	58,6	326,0	0,16	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Борщ с картофелем со сметаной	180/7	1,8	6,0	11,5	107,7	7,0	13
Пюре картофельное с морковью	130	2,9	5,6	21,0	156,6	15,8	133
Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	30
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	135
Компот из яблок	180	0,16	0,16	24,0	97,6	1,7	69
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		19,42	18,85	94,1	636,9	30,6	
Полдник							
Витаминизированный напиток	200	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	63
Печенье	50	4,0	4,0	27,2	160,0	-	138
Всего за полдник		7,7	7,2	43,0	267,0	1,4	
Ужин							
Запеканка капустная	200	8,1	19,2	29,2	328,0	42,1	135
Соус молочный	20	0,3	0,8	0,9	11,1	0,005	75
Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	18,7	79,0	90,0	64
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		11,4	20,7	68,3	506,9	132,1	
2 ужин							
Молоко кипяченое	200	5,5	5,0	9,1	102,0	2,5	65
Итого за второй день:		50,58	59,57	283,2	1881,4	168,76	

3 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	180	4,4	4,0	26,9	16,0	-	9
Бутерброд с сыром	52	6,7	8,5	19,4	180,0	0,11	78
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91,0	1,4	55
Всего за завтрак		14,0	14,9	60,7	347,7	1,51	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Рассольник ленинградский со сметаной	180/7	2,3	7,1	16,8	140,7	7,5	18
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,5	7,2	41,2	270,0	-	46
Печень, тушёная в сметане	80	12,6	5,1	1,9	100,5	-	42
Салат из белокочанной капусты	50	0,85	3,0	5,4	52,0	19,47	88
Компот из чернослива	180	0,4	0,02	25,0	101,7	0,4	99
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		27,9	22,92	115,6	786,1	27,37	
Полдник							
Салат из моркови	120	1,2	0,09	11,6	52,3	4,8	90
Мандарин	180	0,9	-	10,5	46,8	40,0	146
Всего за полдник		2,1	0,09	22,1	99,1	44,8	
Ужин							
Омлет натуральный	170	123,4	26,92	3,0	308,0	0,3	27
Салат из кукурузы	50	1,7	3,7	4,8	60,0	5,6	78
Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	61
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		130,2	33,4	40,6	545,8	7,1	
2 ужин							
Сок	180	0,9	-	18,2	76,7	3,6	66
Итого за третий день:		175,6	71,3	249,1	1898	86,4	

4 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Вермишель молочная	180	3,18	5,89	21,44	132,0	-	1
Бутерброд с повидлом	60	2,7	4,0	28,3	162,0	0,13	77
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	59
Всего за завтрак		5,94	9,9	59,8	334,0	0,16	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с крупой	180	2,7	2,8	17,2	104,8	8,3	137
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,0	20,0	35
Соус сметанный	20	0,3	0,8	0,9	11,1	0,005	74
Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,0	56,3	5,7	85
Компот из изюма	180	0,4	0,02	25,0	101,7	0,4	70
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		21,6	16,8	93,7	614,1	34,4	
Полдник							
Снежок	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	72
Вафля	50	1,6	1,4	40,0	175,0	-	140
Всего за полдник		7,08	6,28	49,07	277,0	2,46	
Ужин							
Сырники из творога со сгущённым молоком	200/40	37,4	25,4	22,8	468,0	0,5	115
Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	63
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		40,0	25,8	51,3	596,8	0,53	
2 ужин							
Мандарин	180	0,9	-	10,5	46,8	40,0	146
Итого за четвёртый день:		76,0	58,78	274,5	1911,3	79,55	

5 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша «Дружба»	180	6,3	10,1	26,3	220,0	0,9	4
Бутерброд с маслом	42	2,5	7,6	14,7	137,0	-	76
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91,0	1,4	55
Всего за завтрак		11,7	20,1	55,4	448,0	2,3	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	180/7	3,7	2,5	8,6	81,1	14,4	24
Пюре картофельное	130	2,0	3,2	13,6	91,5	12,1	49
Рыба, запечённая в молочном соусе	80	10,6	6,12	3,08	110,0	0,48	38
Огурец солёный порционно	30	0,2	-	0,3	2,1	-	141
Кисель из варенья	200	0,08	0,07	20,6	83,0	0,18	58
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		19,8	12,4	71,5	488,9	27,16	
Полдник							
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	18,7	79,0	90,0	64
Пирожок печёный с капустой	60	3,75	4,56	21,9	144,0	0,14	113
Всего за полдник		4,35	4,86	40,6	223,0	90,14	
Ужин							
Каша овсяная «Геркулесовая»	180	3,7	5,4	23,9	156,0	-	3
Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	61
Груша	180	0,6	-	17,1	72,0	6,5	145
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		6,77	8,14	73,8	405,8	7,7	
Итого за пятый день:		43,12	45,5	251,4	1608,3	129,3	

6 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша овсяная «Геркулес»	180	3,7	5,4	23,9	156,0	-	3
Бутерброд с маслом	42	2,5	7,6	14,7	137,0	-	76
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	59
Всего за завтрак		6,26	13,02	48,6	333,0	0,03	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с рыбой	180	2,0	2,3	15,87	81,0	9,6	12
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,6	3,9	23,6	132,3	-	47
Котлета мясная рубленая	80	12,44	9,26	12,56	183,0	0,12	33
Соус томатный	20	0,35	1,26	2,4	30,0	0,7	73
Компот из груш	180	0,18	0,13	22,18	86,7	4,0	67
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		26,7	17,4	101,9	634,2	14,42	
Полдник							
Молоко кипячёное	200	5,5	5,0	9,1	102,0	2,5	65
Булочка домашняя	50	3,86	5,0	3,7	174,0	0,2	128
Всего за полдник		9,36	10,0	12,8	276,0	2,7	
Ужин							
Рагу овощное	150	1,86	9,21	11,14	135,0	7,79	50
Пряник	50	4,0	4,0	27,2	160,0	-	139
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	18,7	79,0	90,0	64
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		8,9	13,9	75,6	462,8	97,8	
2 ужин							
Снежок	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	72
Итого за шестой день:		57,2	59,2	258,1	1850,6	119,5	

7 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная	180	3,18	3,89	21,44	134,0	-	6
Бутерброд с сыром	52	6,7	8,5	19,4	180,0	0,1	78
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91,0	1,4	55
Всего за завтрак		12,8	14,8	55,24	405,0	1,5	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,7	2,8	17,2	104,8	8,3	20
Плов из птицы	200	21,74	19,69	35,69	406,0	1,01	36
Салат из свеклы с огурцами солёными	50	2,88	12,2	13,36	174,8	17,0	91
Компот из изюма	180	0,4	0,02	25,0	101,7	0,4	70
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		30,92	35,22	104,0	908,5	26,7	
Полдник							
Кисель из варенья	200	0,08	0,07	20,6	83,0	0,18	58
Печенье	50	4,0	4,0	27,2	160,0	-	138
Всего за полдник		4,08	4,07	47,8	243,0	0,18	
Ужин							
Омлет натуральный	170	123,4	26,92	3,0	308,0	0,3	27
Салат из кукурузы	50	1,7	3,7	4,8	60,0	5,6	78
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41,0	2,8	60
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		127,6	31,1	36,5	497,8	8,7	
2 ужин							
Груша	180	0,72	0,6	17,16	75,6	30,6	145
Итого за седьмой день:		176,6	85,8	270,9	2172,5	69,68	

8 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	180	4,4	4,0	26,9	160,0	-	9
Бутерброд с повидлом	60	2,7	4,0	28,3	162,0	0,13	77
Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	61
Всего за завтрак		9,8	10,34	59,5	351,0	1,33	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/7	1,9	6,9	8,7	104,7	18,5	16
Пюре картофельное	130	2,0	3,2	13,6	91,5	12,1	49
Суфле из печени	80	13,2	6,0	4,6	121,2	9,0	127
Соус молочный	20	0,3	0,8	0,9	11,1	0,005	75
Огурец солёный	30	0,2	-	0,3	2,1	-	141
Компот из кураги	180	0,4	0,02	25,0	101,7	0,4	71
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		21,2	17,42	78,4	553,5	40,0	
Полдник							
Салат из моркови	120	1,5	0,1	13,9	62,8	5,8	90
Яблоко	180	0,4	-	18,2	75,6	11,2	141
Всего за полдник		1,9	0,1	32,1	138,4	17,0	
Ужин							
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/40	15,14	10,76	24,33	215,0	0,19	28
Витаминизированный напиток	200	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	63
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		21,24	14,36	58,63	410,8	1,59	
2 ужин							
Молоко кипячёное	200	5,5	5,0	9,1	102,0	2,5	65
Итого за восьмой день:		60,2	47,2	247,8	1598,3	64,4	

9 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный рисовый протёртый	180	6,0	6,6	18,0	156,0	1,2	126
Бутерброд с сыром	52	6,7	8,5	19,4	180,0	0,1	78
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,4	91,0	1,4	55
Всего за завтрак		15,6	17,5	51,8	427,0	2,7	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с горохом	180	5,5	5,4	16,3	134,8	5,8	19
Капуста тушёная	130	2,7	4,8	12,5	104,0	21,6	48
Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,0	2,62	86
Огурец свежий порционно	30	0,3	0,03	1,0	4,2	1,4	142
Компот из свежих ягод	180	0,15	0,04	27,3	110,2	1,22	108
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		23,9	14,7	90,6	590,4	32,7	
Полдник							
Снежок	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	72
Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,2	202,0	0,04	54
Всего за полдник		14,7	10,4	38,3	304,0	2,5	
Ужин							
Каша гречневая	180	6,21	5,28	27,9	184,0	-	5
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41,0	2,8	60
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		8,73	5,7	56,6	313,8	2,8	
2 ужин							
Яблоко	180	0,4	-	18,2	75,6	28,8	
Итого за девятый день:		63,83	48,3	265,6	1753,4	71,5	

10 день.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша ячневая жидкая	180	3,1	5,8	21,4	130,0	-	2
Бутерброд с маслом	42	2,5	7,6	14,7	137,0	-	76
Какао с молоком	200	3,7	3,2	15,8	107,0	1,4	63
Всего за завтрак		9,3	16,6	51,9	374,0	1,4	
2 завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	2,0	66
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,6	5,2	15,5	135,0	11,2	21
Мясо тушеное с овощами в соусе	180	21,71	16,55	15,02	296,0	5,2	40
Салат из квашеной капусты	50	1,44	2,0	2,2	33,5	18,0	77
Компот из яблок	180	0,16	0,16	24,0	97,6	1,72	69
Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	60,0	-	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,7	61,2	-	
Всего за обед		33,1	24,41	82,0	683,3	36,12	
Полдник							
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	18,7	79,0	90,0	64
Пряник	50	4,0	4,0	27,2	160,0	-	139
Банан	180	2,2	0,6	41,8	171,0	-	147
Всего за полдник		6,8	4,9	87,7	410,0	90,0	
Ужин							
Биточки пшенные	200	10,7	7,61	53,88	324,0	0,65	100
Сгущённое молоко	30	2,0	2,5	16,0	97,2	0,8	149
Кисель из варенья	200	0,08	0,07	20,6	83,0	0,18	58
Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	48,0	-	
Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
Всего за ужин		15,2	10,6	109,0	593,0	1,63	
Итого за десятый день:		64,9	56,5	340,7	2102,9	131,2	
Итого за весь период		823,9	594,0	2725	17911,4	833,21	
Среднее значение за период		82,4	59,4	272,5	1791,2	83,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16	29	58			

