

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детский сад № 4 п. Светоч

Светоч Е. И. Джапенова

Приказ № 15 от 22.01.2024



Перспективное десятидневное меню МБДОУ детский сад № 4 п. Светоч для детей от 3-7 лет

МЕНЮ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ по сборнику Могильного

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 завтрак								
	суп молочный манный	200	5,206		5,078	16,42	0,91	92
	бутерброды с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	яйца вареные	20	2,53	2,3	0,14	31,5	0	213
	чай с молоком или сливками	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422	394
второй завтрак	апельсины, мандарины	86	0,768	0,172	6,97	36,98	57,62	371
ОБЕД								
	борщ с капустой и картофелем	200	1,454	3,928	10,194	82	8,23	57
	фрикадельки мясные в соусе	80	6,52	6,568	5,976	109,336	0,352	288
	соус сметанный	20	0,282	1	1,174	14,82	0,008	354
	каша вязкая (пшеничная)	130	3,626	4,339	20,75	136,5	0	314
	салат из моркови и яблок	60	0,678	3,714	2,832	47,46	12,252	40
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	продукт промышл произ-ва
	хлеб ржаной	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	0	продукт промышл произ-ва
	соки овощные, фруктовые и	180	0,9	0	13,14	56,394	153,9	399 б
ПОЛДНИК								
	оладьи (тесто для оладий рец №448)	120	8,46	13,536	45,696	337,848	0,408	449
	соус сметанный	20	0,282	1	1,174	14,82	0,008	354
	молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466	400
		320	14,232	19,432	55,96	454,674	2,882	
итого за 1 день		1583,5	48,205	60,473	183,933	1478,508	237,646	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак								
			425	12,592	17,295	46,764	2,367	
	суп молочный с крупой (овсянка)	200		5,478	18,572	146,8	0,91	94
	бутерброды с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	сыр (порциями)	5	1,16	1,475	0	18	0,035	7
	чай с молоком или сливками	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422	394
второй завтрак								
	плоды и ягоды свежие (банан)	86	1,29	0,43	18,06	81,7	8,6	368
ОБЕД								
		737,5	20,045	14,967	93,398	590,04	48,394	
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,714	83,8	6,6	82
	пюре картофельное	150	3,064	4,801	20,439	137,25	18,16	321
	рыба тушеная с овощами							247
	салат из белокачанной капусты	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	
		60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	продукт промышл произ-ва
	хлеб ржаной	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	0	продукт промышл произ-ва
	компот из свежих фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
полдник								
		290	14,76	20,177	17,76	311,67	1,6	
	яйца вареные	40	5,06	4,6	0,28	63	0	213
	сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0	275
	какао с молоком	200	4,2	3,627	17,28	118,67	1,6	397
итого за 2 день		1538,5	48,687	52,869	175,982	1376,604	60,961	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 завтрак								
	рыба, припущенная с овощами	410	16,566	9,438	36,177	296,116	30,51	244
		80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	
	соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,35	0,714	348
	овощи отварные с маслом							320
		80	1,448	2,072	2,821	35,76	26,56	
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	продукт промышл произ-ва
	молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466	400
	яйца вареные	40	5,06	4,6	0,28	63	0	213
второй завтрак	плоды и ягоды свежие (ябл)	86	0,344	0,344	8,428	37,84	8,6	368
ОБЕД		707,5	22,121	21,747	92,939	656,47	29,888	
	Щи	200	1,392	3,908	6,786	67,8	14,772	67
	котлеты, биточки, шницели рубленные	80	11,92	8,8	11,64	173	0	282
	каша вязкая (гречневая)	130	3,626	4,339	20,75	136,5	1,46	314
	салат из свеклы	60	0,588	3,69	2,238	44,52	10,056	15
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		продукт промышл произ-ва
	хлеб ржаной	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	0	продукт промышл произ- ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,36	29,34	122,4	3,6	399 ж
ПОЛДНИК		380	5,81	5,232	28,828	185,2	0,94	
	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,212	18,838	145,2	0,91	93
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за 3 день		1583,5	44,841	36,761	166,372	1175,626	69,938	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак		425	12,718	17,749	46,12	395,194	2,367	
	суп молочный с крупой (рис)	200	5,924	5,932	17,928	148,8	0,91	94
	бутерброды с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	сыр (порциями)	5	1,16	1,475	0	18	0,035	7
	чай с молоком или сливками	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422	394
второй завтрак								
	апельсины, мандарины	86	0,768	0,172	6,97	36,98	57,62	371
ОБЕД		687,5	15,6	10,936	80,136	483,25	14,282	
	суп картофельный с клёцками	200	1,676	2,688	9,71	69,8	4,6	85
	Птица тушенная в соусе с овощами	160	8,3	6,02	14,53	145,39	6,43	302
	соус сметанный	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,012	354
	салат из моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,88	2,88	41
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	продукт промышл произ-ва
	хлеб ржаной	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	0	продукт промышл произ-ва
	компот из свежих фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
ПОЛДНИК		310	21,963	16,58	27,521	347,23	1,432	
	сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	соус сметанный	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,012	354
	какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	397
Итого за 4 день			1508,5	45,437	160,747	1262,654	75,701	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак								
	суп молочный с крупой овсянка)	430	15,076	20,476	40,542	406,406	3,446	
		200	4,818	5,078	16,832	132,4	0,91	94
	бутерброды с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466	400
второй завтрак	плоды и ягоды свежие (банан)	86	1,29	0,43	18,06	81,7	8,6	368
ОБЕД								
		717,5	23,281	21,852	93,303	663,76	36,64	
	борщ с фасолью и картофелем	200	2,836	4,08	11,624	94,6	5,03	63
	капуста тушеная	130	2,684	4,208	12,256	97,63	22,31	336
	котлеты, биточки,шницели рубленые	80	11,92	8,8	11,64	173	0	282
	Салат из свеклы	60	0,456	3,654	1,428	40,38	5,7	13
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	продукт промышл произ-ва	0
	хлеб ржаной	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	продукт промышл произ-ва	0
	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,36	29,34	122,4	3,6	399 ж
полдник								
		400	10,18	10,107	69,08	408,67	2,44	
	Каша вязкая с изюмом (рис)	200	5,98	6,48	51,8	290	0,84	176
	какао с молоком	200	4,2	3,627	17,28	118,67	1,6	397
	итого за 5 день	1633,5	49,827	52,865	220,985	1560,536	51,126	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 6									
завтрак									
		420	19,568	13,652	52,976	413,01	13,67		
	котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,696	3,76	7,984	108	0,344		255
	соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,35	0,714		348
	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0		213
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0	продукт промышл произ-ва
	Салат из свеклы	60	0,678	3,714	2,832	47,46	12,252		14
	компот из свежих фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36		376
второй завтрак	плоды и ягоды свежие (ябл)	86	0,344	0,344	8,428	37,84	8,6		368
ОБЕД		737,5	25,614	23,641	97,006	704,383	21,443		
	суп картофельный с крупой (рис)	200	2,136	2,24	13,708	83,6	6,6		80
	соус сметанный	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,012		354
	птица тушеная	80	12,947	11,858	3,223	171,413	0,011		301
	макаронные изделия отварные	130	4,781	3,913	22,919	145,99	0		317
	Салат из моркови и капусты	60	0,732	3,12	3,87	46,5	11,22		20
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0	продукт промышл произ-ва
	хлеб ржаной	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	0	0	продукт промышл произ-ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,36	29,34	122,4	3,6		399
ПОЛДНИК		280	23,03	16,946	26,24	349,006	2,706		
	запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24		237
	молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466		400
итого за 6 день		1523,5	68,556	54,583	184,65	1504,239	46,419		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак								
		380	14,99	12,37	80,84	495	1,27	
	запеканка рисовая с творогом	200	12,14	9,96	66,48	404	0,1	189
	чай с молоком или сливками	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	394
второй завтрак	апельсины, мандарины	86	0,768	0,172	6,97	36,98	57,62	371
ОБЕД								
		697,5	21,93	19,215	83,462	596,132	45,916	
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,392	3,908	6,786	67,8	14,772	67
	голубцы ленивые	160	14,144	9,088	20,048	218,672	20,032	298
	соус сметанный с томатом и луком	30	0,573	1,761	2,391	27,69	0,696	357
	салат из моркови	60	0,58	3,69	2,238	44,52	10,056	41
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	продукт промышлен произ-ва
	хлеб ржаной	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	0	продукт промышлен произ-ва
	Компот из свежих фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	375
полдник								
		230	6,25	6,208	29,802	200,134	1,44	
	блинчики	50	2,47	2,95	14,25	93,34	0	447
	какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
итого за 7 день		1393,5	43,938	37,965	201,074	1328,246	106,246	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак								
	суп молочный с макаронными изделиями	430	13,704	18,504	47,03	409,594	2,402	
		200	5,75	5,212	18,838	145,2	0,91	93
	бутерброды с маслом сыр (порциями)	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
		10	2,32	2,95	0	36	0,07	7
	чай с молоком или сливками	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422	394
второй завтрак	плоды и ягоды свежие	86	0,344	0,344	8,428	37,84	8,6	368
ОБЕД								
	Суп с крупой (пшено)	727,5	31,357	26,884	90,411	730,32	167,11	
		200	2,136	2,24	13,708	83,6	6,6	80
	плов из птицы	190	18,37	15,38	32,29	341,09	0,91	304
	Салат из моркови и яблок	60	0,456	3,654	1,428	40,38	5,7	26
	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	продукт промышл произ-ва
	хлеб ржаной	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	0	продукт промышл произ-ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,26	0,36	20,52	90	153,9	399 е
полдник								
	пудинг из творога (запеченный)	280	20,36	15,26	31,89	346,206	0,73	
		100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	Кефир, ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	401
итого за 8 день		1523,5	65,765	60,992	177,759	1523,96	178,842	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак		400	17,64	26,958	31,86	440,366	3,33	
	Сосиски отварные	80	8,8	19,12	0,32	208	0	275
	икра кабачковая	60	0,546	2,82	3,552	41,76	3,312	продукт промышл произ-ва
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	продукт промышл произ-ва
	яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидло м	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
второй завтрак	плоды и ягоды свежие (банан)	86	1,29	0,43	18,06	81,7	8,6	368
ОБЕД		747,5	16,605	16,52	99,724	655,92	54,283	
	борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,188	4,758	10,942	95,4	14,224	59
	тефтели мясные	80	5,912	6,552	7,808	114	0,568	286
	соус сметанный с луком	20	0,324	1,174	1,408	17,5	0,256	356
	пюре картофельное	150	3,064	0,32	20,439	137,25	18,16	321
	салат из белокочанной капусты	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	продукт промышл произ-ва
	хлеб ржаной	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	0	продукт промышл произ-ва
	Компот из св фруктов	180	0,216	0,018	31,752	127,98	0,105	375
ПОЛДНИК		50,18	6,77	8,256	22,79	192,206	2,466	
	печенье сдобное	50	1,28	3,36	13,7	90,2	0	продукт промышл произ-ва
	молоко кипяченое	0,18	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466	400
Итого за 9 день		1283,68	42,305	52,164	172,434	1370,192	68,679	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак								
	суп молочный с макаронными изделиями	425	9,754	14,257	58,442	400,9	1,305	
		200	5,75	5,212	18,838	145,2	0,91	93
	суп молочный с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	сыр (порциями)	5	1,16	1,475	0	18	0,035	7
	компот из свежих фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
	плоды и ягоды свежие (ябл)	86	0,344	0,344	8,428	37,84	8,6	368
ОБЕД								
	суп картофельный с бобовыми	717,5	26,097	22,252	93,061	677,666	39,98	
	котлеты, биточки,шницели рубленные	200	4,392	4,216	13,058	107,8	4,65	81
	капуста тушеная	80	12,424	9,424	12,856	185,336	0,12	282
	салат из свеклы	130	2,684	4,208	12,256	97,63	22,31	336
	хлеб пшеничный	60	0,852	3,654	5,016	56,34	5,7	33
	хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	продукт промышл произ-ва
	соки овощные, фруктовые и ягодные	37,5	2,475	0,45	12,525	65,25	0	продукт промышл произ-ва
ПОЛДНИК								
	пудинг из творога с рисом	180	0,9	0	22,86	94,81	7,2	399 д
	соус молочный (сладкий)	30	0,583	1,356	3,976	30,45	0,097	351
	Кефир,ряженка,	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54	401
итого за 10 день								
		1538,5	56,728	52,649	190,397	1462,062	50,712	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			519,901	506,758	1834,333	14042,627	946,27	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			51,9901	50,6758	183,4333	1404,2627	94,627	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню								