

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

Детский сад «Светлячок»

 Браун. В. И.



Перспективное десятидневное меню

МБДОУ Детский сад «Светлячок»

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 9 часовым пребыванием детей в ДОУ

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
1 день								
Завтрак								
1	Каша манная жидкая	250	7.5	10.25	36.63	268.75	0.275	132
2	Хлеб с маслом	45/10	3,63	7,65	21,86	173	0	1
3	Конфета шоколадная	20	0.5	3.46	12.78	83.6	0	-
4	Чай с сахаром	200	0	0	6.8	26	0	194
5	2 Завтрак: Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368
	Всего завтрак		12.03	21.76	87.87	595.35	10,275	
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/100	16.74	15.27	7.26	237.82	9.43	36
2	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	92
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137.25	18,16	321
4	Кисель	200	0.09	0.04	26.14	105	1,83	378
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	-
	Всего обед		33.13	23.77	79.92	672.07	29.66	
Полдник								
1	Запеканка рисовая с изюмом	150	5.86	6.28	38.31	238.39	5.175	65
2	Чай с молоком с сахаром	200	1.4	1.6	15.8	80	0.26	195
3	Печенье	40	3.0	4.72	29.96	166	0	-
	Всего полдник		10.26	12.6	84.07	484.39	5.435	
	Итого за день		55.42	58.13	251.86	1751.81	45.37	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
2 день								
Завтрак								
1	Каша кукурузная жидкая	250/5	5,5	5,07	33,73	202	0	185
2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	-
3	Какао с молоком	200	3.6	3.6	18.3	117	0.52	201
	Второй завтрак: Груши свежие	100	0.4	0.30	10.30	46	5.0	368
	Всего завтрак		13.45	9.2	86.48	483	5.52	
Обед								
1	Рассольник	200	16.9	19	11.1	284	8.4	37
2	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	10.99	20.88	18.2	379.85	10.88	97
3	Сок абрикосовый	200	1,0	-	25,4	105	8,0	399
4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Всего обед		32.84	40.38	78.85	886.85	27.28	
Полдник								
1	Крендель сахарный	80	13.44	24.0	49.09	329.6	0	292
2	Чай с молоком с сахаром	200	1.4	1.6	15.8	80	0.26	195
	Всего полдник		14.84	25.6	64.89	409.6	0.26	
	Итого за день		61.13	75.18	230.22	1779.45	33.06	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
3 день								
Завтрак								
1	Каша гречневая молочная	250/5	7,76	6,6	34,87	230	0	168
2	Хлеб с сыром	50/10	6.31	9.17	19.41	185.33	0	3
3	Чай с сахаром	200	0	0	6.8	26	0	194
4	2 Завтрак: Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	368
	Всего завтрак		14.47	16.17	70.88	485.33	10	
Обед								
1	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	9.13	12.38	6.73	175.05	13.3	71
2	Каша перловая рассыпчатая	150	4.2	4.40	26.89	167.89	0.855	124
3	Тефтели	80	6.4	6.8	24.96	222.24	0	-
4	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	107
5	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	-
	Всего обед		23.32	23.99	105.64	773.18	14.55	
Полдник								
1	Пряник	50	2.4	1.4	38.85	167.5	0	-
2	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.98	0.18	79
3	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33	401
4	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	-
	Всего полдник		16.36	13.46	77.26	485.48	1.51	
	Итого за день		54.15	53.62	253.78	1743.99	25.98	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
4 День								
Завтрак								
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	8.25	13.75	28.3	270.55	1.13	69
2	Чай с сахаром	200	0	0	6.8	26	0	194
3	Хлеб пшеничный с повидлом	40/15	2.51	3.93	28.88	161	0.48	2
4	Печенье	40	3.0	4.72	29.96	166	0	-
5	Второй завтрак: Груша	100	0.4	0.30	10.30	46	5.0	368
	Всего завтрак		14.16	22.7	104.24	669.55	6.61	
Обед								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
2	Плов с мясом	200/50	20.51	15.49	38.56	324.92	1.78	368
3	Кисель	200	0,12	0,1	27,0	109	1,83	378
4	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	-
	Всего обед		31.33	22.99	107.66	713.42	4.76	
Полдник								
1	Оладьи с изюмом	80	5.87	6.3	37.39	259.16	0.53	1097
2	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33	401
	Всего полдник		8.83	8.9	53.29	357.16	1.89	
	Итого за день		54.53	54.59	265.19	1740.13	13.26	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
5 день								
Завтрак								
1	Каша пшенная молочная, жидкая	200/5	7.3	9	33.7	245	0.2	133
2	Какао с молоком	180	3.78	3,26	15,82	107	1,44	397
3	Хлеб с маслом	45/10	3.63	7.65	21.86	173	0	1
4	2 Завтрак: Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	368
	Всего завтрак		15.11	20.31	81.18	569	11,64	
Обед								
1	Суп картофельный с горохом с мясом	250/100	20,49	20,27	16,57	329	5,81	81
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.18	270.51	0	67
3	Тефтели	80	6.4	6.8	24.96	222.24	0	-
4	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	-
5	Сок абрикосовый	200	1,0	-	25,4	105	8,0	399
	Всего обед		39.59	34.7	127.41	991.75	13.81	
Полдник								
1	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33	401
2	Вафли	50	1.6	1.4	40.55	170	0	-
	Всего полдник		4.56	4	56.45	268	1.33	
	Итого за день		59.29	59.01	265.04	1828.75	26.78	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50,0	
			+5.29	+0.99	+4.04	+28.75	-23.22	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
6 день								
Завтрак								
1	Каша кукурузная молочная, жидкая	250/5	5,5	5,07	33,73	202	0	185
2	Чай с сахаром	200	0	0	6.8	26	0	194
3	Хлеб с повидлом	45/10	2.51	3.93	28.88	161	0.48	2
4	Второй завтрак: Сок яблочный	200	1.0	-	20.2	84	4.0	399
	Всего завтрак		9.01	9.0	89.61	473	4.48	
Обед								
1	Пельмени	200	22.24	18.34	51.16	522.5	0.56	103
2	Каша перловая рассыпчатая с мясом	150/50	11.7	11.9	26.89	265.39	0.85	124
3	Чай с сахаром	200	0	0	6.8	26	0	194
4	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	-
	Всего обед		37.09	30.64	104.15	908.89	1.41	
Полдник								
1	Вермишель с маслом	180	7.02	7.38	37.51	248.85	0	77
2	Чай с молоком	200	2.96	2.6	15.9	98	1.33	401
3	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	-
	Всего полдник:		13.13	10.38	72.71	441.85	1.33	
	Итого за день:		59.23	50.02	266.47	1823.74	7.22	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
7 день								
Завтрак								
1	Каша «Дружба» из смеси 3-х круп	200/5	10.62	12.8	43.96	333	1.82	180
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
3	Хлеб пшеничный с маслом	45/10	3.63	7.65	21.86	173	0	3
4	Второй завтрак: Яблоко	100	0.4	0.40	9.8	44	10.0	368
	Всего завтрак		18.32	24.04	91.44	657	13.25	
Обед								
1	Суп картофельный с крупой с мясом	200/50	8.55	8.55	7.75	187.5	5.6	40
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137.25	18,16	321
3	Мясо отварное	100	15	15	-	195	-	-
4	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84	4,0	399
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	-
	Всего обед		31.56	28.85	72.53	721.75	27.76	
Полдник								
1	Булочка домашняя	90	6.3	10.60	48.09	314.00	0	187
2	Чай с молоком	200	2.96	2.6	15.9	98	1.33	401
	Всего полдник		9.26	13.2	63.99	412	1.33	
	Итого за день		59.14	66.09	227.96	1790.75	42.34	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
8 день								
Завтрак								
1	Каша рисовая с изюмом вязкая	200	5.92	7.6	51.7	299.36	0.84	176
2	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33	401
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	6.31	9.17	19.41	185.33	0	3
4	Второй завтрак: Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	368
	Всего завтрак		15.59	19.67	97.31	628.69	7.17	
Обед								
1	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,40	14,33	167	9,11	87
2	Лапша отварная	150	5.76	0.83	31.14	155.1	0	204
3	Фрикадельки	80	10.56	9.6	1.76	124	0	-
4	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105	1,83	378
5	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	
	Всего обед		28.15	19.27	92.67	646.1	10.94	
Полдник								
1	Сухари	50	4.6	4.45	33.15	192.5	0	-
2	Хлеб пшеничный с маслом	45/10	3,63	7.65	21,86	173	0	3
3	Какао с молоком	200	3.78	3.26	15.82	107	1.44	367
	Всего полдник		12.01	15.36	70.83	472.5	1.44	
	Итого за день		55.73	54.3	260.81	1747.29	19.55	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
9 день								
Завтрак								
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	8.25	13.75	28.3	270.55	1.33	69
2	Хлеб с повидлом	45/10	2.51	2.93	28.88	161	0.48	2
3	Чай с сахаром	200	0	0	6.8	26	0	194
4	2 Завтрак: Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	368
5	Конфета шоколадная	20	0.5	3.46	12.78	83.6	0	-
	Всего завтрак		11.66	20.54	86.56	585.15	11.81	
Обед								
1	Суп молочный с крупой	250	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
2	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	10.99	20.88	18.2	379.85	10.88	67
3	Сок сливовый	200	0,6	20,0	30,4	125	8,0	399
4	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	-
	Всего обед		34.85	49.63	113.68	870.01	9.15	
Полдник								
1	Пирожки печеные с капустой	80	5.46	7.92	23.58	199.34	1.05	142
2	Чай с молоком	200	2.96	2.6	15.9	98	-	401
	Всего полдник		8.42	10.52	39.48	297.34	1.05	
	Итого за день		54.93	80.69	239.72	1758.5	22.01	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50,0	

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	С	№ рецептуры
10 день								
Завтрак								
1	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.98	0.18	79
2	Хлеб пшеничный с маслом	45/10	3,63	7.65	21,86	173	0	3
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
4	Второй завтрак: Груши	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0	368
	Всего завтрак		15.5	20.2	51.19	450.98	6.61	
Обед								
1	Борщ с мясом	200/5/50	11.3	15.3	19.0	255.5	12.78	36
2	Пюре картофельное	150	3.49	4,8	14.7	117	10.36	104
3	Тефтели рыбные	75/30	10.2	8.7	11.3	165	0.21	58
4	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84	4,0	399
5	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0	1
	Всего обед		29.14	29.2	84.5	801	27.35	
Полдник								
1	Блины	150/10	11.2	21.4	49.2	436.01	0.55	164
2	Чай с молоком	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73	401
	Всего полдник		17.28	26.82	59.27	549.01	3.28	
	Итого за день		61.92	76.22	194.96	1800.99	37.24	
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587511

Владелец Браун Валентина Иосифовна

Действителен с 08.10.2022 по 08.10.2023