

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1 «Аленушка»

_____ О.Ю.Веремьева

Приказ от 31.05.2024 № 48-од

Перспективное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №1 «Аленушка»

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200	4,91	6	28,41	187	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
Итого за завтрак			7,23	9,59	63,45	368,8	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за II завтрак			0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	80
	Рыба, тушеная с овощами	105	10,4	5,97	2,88	106,3	247
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	231
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,41	52,44	20
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	372
Итого за обед			21,5	16,85	98,9	632,44	
Полдник	Сырники из творога	95	17,67	12,03	10,22	220,4	231
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
Итого за полдник			22,12	21,54	42,69	446,38	
Итого за 1й день			51,6	47,98	220,19	1 511,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	153	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр порциями	11	2,86	2,64	-	35,2	7
Итого за завтрак			8,5	7	51,52	302,6	
II завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54	
Итого за II завтрак			0,48	0,48	12,48	54	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4	9,54	81,8	86
	Плов из птицы	190	18,9	15,95	33,45	352,5	304
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	372
Итого за обед			24,56	24,06	89,18	671,21	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	53
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник			9,26	12,52	45,32	331,91	
Итого за 2й день			42,8	44,06	198,5	1 359,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	4,59	4,90	31,26	187	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
Итого за завтрак			6,91	8,49	66,3	368,8	
II завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54	
Итого за II завтрак			0,48	0,48	12,48	54	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	85
	Биточки рубленные	85	11,92	8,80	11,64	173	282
	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,67	4,86	20,94	146	314
	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0,06	1,98	8,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед			24,1	17,38	99,28	647,19	
Полдник	Крендель сахарный	63	4,46	8,27	35,11	233,1	460
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
Итого за полдник			9,68	12,77	42,67	325,1	
Итого за 3й день			41,17	39,12	220,73	1 395,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	86	7,58	14,61	1,45	168	215
	Салат из горошка зеленого	43	1,28	2,23	2,69	35,95	10
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак			11,18	20,43	39,18	385,75	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за II завтрак			0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Жаркое по- домашнему	175	20,80	5,33	18,50	205	276
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед			28,98	12,25	90,05	586,05	
Полдник	Пудинг из творога	90	13,62	9,68	21,91	307	235
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
Итого за полдник			18,89	18,97	55,84	548,98	
Итого за 4й день			59,05	51,65	200,22	1 584,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,21	5,28	32,79	203	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр порциями	12	3,12	2,88	-	38,4	7
Итого за завтрак			11,79	8,63	57,93	355,8	
II завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54	
Итого за II завтрак			0,48	0,48	12,48	54	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	58
	Гуляш из отварного мяса	108	19,28	15,51	4,95	236,25	277
	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,58	154,05	314
	Салат из свежих огурцов	52	0,39	3,17	1,23	33,12	13
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед			29,21	27,82	99,06	761,21	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	55	3,05	1,24	29,45	140,98	454
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	90	401
Итого за полдник			8,27	5,74	36,65	230,98	
Итого за 5й день			49,75	42,67	206,12	1 401,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	2,17	3,89	27,45	154	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
Итого за завтрак			4,49	7,48	62,49	335,8	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за II завтрак			0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	115	14,58	4,69	10,2	141,83	255
	Картофель, тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	133
	Салат из горошка зеленого консервированн ого	43	1,28	2,23	2,69	35,95	10
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	372
Итого за обед			26,84	19,4	108,4	715,43	
Полдник	Вареники ленивые	115	15,76	13,95	16,29	254,76	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
Итого за полдник			19,79	20,99	47	458,51	
Итого за 6й день			51,87	47,87	233,04	1 573,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200	4,91	6	28,41	187	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр порциями	11	2,86	2,64	-	35,2	7
Итого за завтрак			10,23	9,11	53,55	336,6	
II завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54	
Итого за II завтрак			0,48	0,48	12,48	54	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8	84
	Гуляш из отварного мяса	108	19,28	15,51	4,95	236,25	277
	Каша пшеничная вязкая	150	4,27	4,86	24,43	125	168
	Салат из помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	372
Итого за обед			34,32	27,35	103,26	762,36	
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250	208
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,98	8,4	
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник			11,76	14,19	59,36	411,15	
Итого за 7й день			56,79	51,13	228,65	1 564,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша молочная жидкая «Дружба»	200	3,38	4,4	29,36	170,5	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	
Итого за завтрак			5,7	7,99	64,4	352,3	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за II завтрак			0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп из овощей	200	2,84	3,06	6,72	85,4	77
	Биточки рубленные	85	11,92	8,80	11,64	173	282
	Каша пшеничная вязкая	150	4,08	4,08	25,05	153	168
	Салат из моркови	43	0,54	0,04	4,99	22,49	41
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед			24,73	16,95	103,41	683,88	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого за полдник			9,12	7,56	34,49	243	
Итого за 8й день			40,3	32,5	217,45	1 343,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Драчена	95	9,52	8,99	5,64	178,8	228
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	392
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
Итого за завтрак			12,52	16,29	43,51	408,06	
II завтрак	Свежие фрукты	120	0,48	0,48	12,48	54	
Итого за II завтрак			0,48	0,48	12,48	54	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,6	63
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	11,76	7,63	21,26	242,14	302
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,98	8,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед			20,42	12,74	89,87	595,13	
Полдник	Запеканка из творога	87	15,45	10,53	15,99	220,98	237
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
Итого за полдник			20,72	19,82	49,92	462,96	
Итого за 9й день			53,66	49,33	195,78	1 466,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	153	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр порциями	12	3,12	2,88	-	38,4	7
Итого за завтрак			8,76	7,24	51,52	305,8	
II завтрак	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за II завтрак			0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,1	107,8	81
	Тефтели из печени с рисом	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Салат из свежих огурцов	52	0,39	3,17	1,23	33,12	13
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110	115
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед			24,31	24,84	113,86	773,76	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,38	7,51	32,35	214,8	469
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,2	90	401
Итого за полдник			9,6	12,01	39,55	304,8	
Итого за 10й день			43,42	44,09	220,08	1 448,36	
Итого за весь период			490,41	450,4	2 140,76	14 648,74	
Среднее значение за период			49,041	45,04	214,1	1 464,88	