

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ «ДС «Вишенка» пгт. Почтовое

А.Аблямитова

12-12-2023

04. 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад « Вишенка» пгт. Почтовое
Бахчисарайского района Республики Крым
(3-7лет)

День: понедельник

Неделя: первая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/10/5	10,83	11,67	26,49	254,32	206
2	Бутерброд с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	1
3	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого:			13,03	18,29	49,27	413,32	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,92	2,66	13,79	98,78	84
2	Тефтели мясные	80\30	5,42	6,02	6,84	103,33	287
3	Капуста тушенная	150	10,31	8,15	2,62	125,0	336
4	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
6	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	28,98	60,30	
Итого:			26,11	17,61	94,12	563,87	
ПОЛДНИК							
1	Крендель сахарный	80	4,95	9,19	39,01	259	460
2	Кисель из повидла	180	0,08		22,26	69,4	383
Итого:			5,03	9,19	61,27	328,4	
Итого за весь день:			44,71	45,45	234	1428,59	

День: вторник

Неделя: первая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная с крупой	200\5	4,82	5,08	16,84	198,4	94
2	Бутерброд с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	1
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:			9,81	14,09	43,99	408,4	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,64	6,57	13,74	152,92	83
2	Рыба тушенная с овощами	110	10,28	4,93	3,02	111,37	247
3	Гороховое пюре	150	17,3	9,5	38,2	313	409
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	
5	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	372
Итого:			42,35	21,61	108,93	819,99	
ПОЛДНИК							
1	Пицца детская	60	8,35	5,69	15,18	154,0	465
2	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого:			8,47	5,71	25,38	195,0	
Итого за весь день:			65,85	45,91	185,5	1513,39	

День: среда

Неделя: первая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная с крупой	200/5	4,82	5,08	16,84	198,4	94
2	Бутерброд с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	3
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	1 5,82	107	3977
Итого:			10,63	14,87	45,45	424,4	
ОБЕД							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,31	11,22	90,2	57
2	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,0	282
3	Картофель тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190,0	133
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,6	28,98	141	
5	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
Итого:			22,4	23,52	101,04	705,9	
ПОЛДНИК							
1	Пудинг из творога	80	15,14	10,76	24,33	255	235
2	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	392
Итого:			15,2	10,72	34,32	295,0	
Итого за весь день:			48,63	49,51	190,61	1469,3	

День: четверг
Неделя: первая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная с крупой	200/5	4,82	5,08	16,84	198,4	94
2	Бутерброд с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	1
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:			9,81	14,09	43,99	408,4	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,2	2,46	14,96	90,86	80
2	Тефтели рыбный тушеные	110	10,15	4,21	10,67	121	261
3	Картофель в молоке	150	3,37	6,85	18,3	148,5	126
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	
5	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	372
Итого:			20,85	14,13	97,9	603,06	
ПОЛДНИК							
1	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,29	37,71	211,4	473
2	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,4	112,3	383
Итого:			5,97	4,34	65,11	323,7	
Итого за весь день:			37,17	32,92	236,34	1458,13	

День: пятница
Неделя: первая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная с крупой	200\5	4,82	5,08	16,84	198,4	94
2	Бутерброд с маслом с сыром	30\4\5	4,4	6,88	12,94	123,55	3
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого:			12,89	15,15	45,6	428,95	
ОБЕД							
1	Суп из овощей	200	8,26	4,93	7,44	113,28	99
2	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	11,61	8,30	21,06	205,71	302
3	Макаронные изделия отварные с маслом	105	4,6	0,64	24,8	124,08	204
4	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	
5	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,45	60,30	
6	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
Итого:			29,93	14,65	109,64	679,83	
ПОЛДНИК							
1	Яйцо вареное	40(1шт)	5,08	4,06	0,28	63	213
2	Икра кабачковая	40	0,91	4,7	5,92	69,6	53
3	Хлеб	20	1,3	0,15	8,4	40	
4	Чай с лимоном	180\10\4	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого:			7,41	8,93	24,8	213,6	
Итого за весь день:			50,23	38,73	180,04	1322,38	
Итого за 5 дней:			246,59	212,52	1026,49	7191,79	

День: понедельник

Неделя: вторая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная с крупой	200/5	4,82	5,08	16,84	198,4	94
2	Бутерброд с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	1
3	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого:			7,56	71,1	39,62	357,4	
ОБЕД							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,18	3,9	6,77	67,8	67
2	Рыба тушеная с овощами	110	10,28	4,93	3,02	111,37	247
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
4	Хлеб Пшеничный	30	2,76	0,35	16,90	24,76	
5	Хлеб ржаной	35	2,76	0,35	16,90	74,76	
6	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
Итого:			22,67	14,09	88,83	503,47	
ПОЛДНИК							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста	90	7,56	3,42	21,78	147,60	454
2	Кисель витаминизированный	180	0	0	0	92,00	383
Итого:			7,56	3,42	21,78	239,60	
Итого за весь день:			37,79	88,61	150,23	1100,47	

День: вторник
Неделя: вторая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная с крупой	200\5	4,82	5,08	16,84	198,4	94
2	Бутерброд с маслом с сыром	30\4\5	4,4	6,88	12,94	123,55	3
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого:			12,89	15,15	45,6	428,95	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,21	13,05	107,8	81
2	Котлета рубленая из птицы	80	12,57	12,86	13,30	218,66	305
3	Макаронные изделия отварные с маслом	105	4,6	0,64	24,8	124,08	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	
5	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	372
Итого:			26,68	18,31	105,12	693,24	
ПОЛДНИК							
1	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	231
2	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	393
Итого:			18,75	12,69	21,39	274,0	
Итого за весь день:			58,32	46,15	172,11	1396,19	

День: среда

Неделя: вторая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная с крупой	200/5	4,82	5,08	16,84	198,4	94
2	Бутерброд с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	1
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:			9,81	14,09	43,99	408,4	
ОБЕД							
1	Борщ с картофелем	200	1,8	4,4	12,4	96,58	58
2	Шницель рыбный натуральный	80	11,97	3,57	7,78	110,66	258
3	Рагу из овощей	150	2,4	13,82	14,26	190,48	137
4	Хлеб ржаной	60	4,74	0,6	28,98	141	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
Итого:			21,3	22,4	88,41	640,42	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	80	17,76	12,10	18,37	253,0	237
2	Чай с лимоном	180\10/7	0,12	0,02	10,2	41	392
Итого:			17,88	12,12	28,57	294,0	
Итого за весь день:			49,39	49,01	170,77	1386,82	

День: четверг
Неделя: вторая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная с крупой	200/5	4,82	5,08	16,84	198,4	94
2	Бутерброд с маслом с сыром	30\4\5	4,4	6,88	12,94	123,55	3
3	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого:			9,34	11,98	39,98	362,95	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,2	2,46	14,96	90,86	80
2	Фрикадельки из птицы	80	9,64	8,05	13,74	125,00	308
3	Каша рассыпчатая	135	11,44	7,72	51,36	316,12	165
4	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
Итого:			42,15	19,29	134,03	774,68	
ПОЛДНИК							
1	Ватрушка	70	7,56	3,42	21,78	147,6	458
2	Кисель из повидла	180	0,08		22,26	69,4	383
Итого:			7,64	3,42	44,04	217,00	
Итого за весь день:			59,13	34,69	218,02	1354,63	

День: пятница

Неделя: вторая

№ п\п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная с крупой	200/5	4,82	5,08	16,84	198,4	94
2	Бутерброд с маслом	30\4	2,14	6,6	12,79	119	1
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	396
Итого:			9,81	14,09	43,99	408,4	
ОБЕД							
1	Огурцы квашенные	40	0,20	1,99	0,79	21,95	19
2	Рассольник Ленинградский	200	1,84	4,51	14,6	106,26	76
3	Плов из птицы	210	21	19,4	35,13	399	304
4	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	
5	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	14,45	60,30	
6	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
Итого:			28,99	26,93	110,37	782,04	
ПОЛДНИК							
1	Кондитерское изделие	30	10,9	4,71	20,26	126,4	
2	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
3	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,0	368
Итого за весь день:			49,67	45,81	201,00	1444,84	
Итого за 5 дней:			256,79	264,27	870,06	6500,46	
Итого за 10 дней:			500,89	476,88	1938,62	13874,36	