

Утверждаю;



Примерное десятидневное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Апрелевский детский сад «Капелька»
Джанкойского района Республики Крым

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ С М/С	100/5	8.3	10.1	6.4	149.0	219	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.3	26.2	393	2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	КК	2023
Итого за прием пищи:	340	12.2	16.7	45.1	380.8		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	368	2014
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.2	46.8	33	2014
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1.3	4.4	6.5	71.8	67	2014
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	70	12.6	12.3	4.5	179.0	312	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.1	18.7	123.3	321,,,	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	24.0	93.9	784/2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	К/К	2023
Итого за прием пищи:	695	23.9	25.3	97.3	713.1		
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	78	8.8	4.5	7.8	107.8	255	2014
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1.7	3.3	9.3	76.1	320	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.1	11.4	88.8	397	2014
Итого за прием пищи:	388	14.2	10.9	28.5	272.7		
Всего за день:		50.7	53.3	180.7	1 413.6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200/5	7.0	3.6	34.0	196.0	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.3	26.2	393	2014
Итого за прием пищи:	410	8.6	7.3	50.4	302.7		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399,...	160	0.8	0.2	16.2	73.6	399	2014
Итого за прием пищи:	160	0.8	0.2	16.2	73.6		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	1.4	0.0	0.7	8.1	кк	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	180/20	8.1	7.1	14.5	155.2	82	2014
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	65/54	8.8	11.6	15.3	198.7	284	2014
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.6	4.9	14.9	117.6	332	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	16.4	69.6	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2023
Итого за прием пищи:	774	28.6	25.2	98.7	735.7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СЛАДКИМ	70/15	12.9	8.8	13.8	189.5	237..	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.1	2.7	11.3	82.6	394	2014
Итого за прием пищи:	265	16.0	11.5	25.1	272.1		
Всего за день:		54.0	44.2	190.4	1 384.1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200/5	7.6	4.8	33.6	208.4	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.3	26.2	393	2014
Итого за прием пищи:	410	9.2	8.5	50.0	315.1		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	160	4.5	4.0	7.2	90.4	401	2014
Итого за прием пищи:	160	4.5	4.0	7.2	90.4		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	2.4	5.1	45.8	54	2014
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/20/5	6.5	8.8	8.1	136.9	99	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	12.0	12.1	11.3	201.5	282	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	4.0	16.8	113.8	322	2014
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	0.8	1.2	12.8	354	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3.0	1.2	16.9	90.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	695	25.3	29.4	68.9	642.2		
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	8.6	4.0	31.7	195.3	483	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	11.6	77.6	395	2014
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368,...	88	0.4	0.4	8.6	41.4	368	2014
Итого за прием пищи:	328	11.8	6.6	51.9	314.3		
Всего за день:		50.8	48.5	178.0	1 362.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45	1.7	3.7	23.1	130.5	2	2014
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.7	5.1	19.1	144.8	93	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	7.0	29.2	393	2014
Итого за прием пищи:	445	7.4	8.8	49.2	304.5		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	368	2014
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	1.4	0.0	0.7	8.1	КК	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ	180/18	8.2	8.4	15.9	172.0	85	2014
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	12.0	6.7	3.1	120.7	268	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	130	2.2	5.6	13.0	111.9	342	2014
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	399	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	К/К	2023
Итого за прием пищи:	708	31.2	22.4	90.3	693.8		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5.0	7.0	36.2	227.1	469	2014
КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.2	95.4	401	2014
Итого за прием пищи:	240	10.2	11.5	43.4	322.5		
Всего за день:		49.2	43.1	192.7	1 367.8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г					
		Белки, г	Углевод-ы, г				
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200/5	7.3	3.7	35.4	204.5	185	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.1	2.7	11.3	82.6	394	2014
Итого за прием пищи:	410	12.0	10.1	56.8	367.6		
II Завтрак							
НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	143	0.7	0.1	14.4	61.5	399	2014
Итого за прием пищи:	143	0.7	0.1	14.4	61.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	2.6	3.7	41.3	40	2014
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2.0	4.5	10.6	90.5	75	2014
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	13.3	7.3	35.9	264.7	291	2014
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	20	0.4	1.1	1.5	16.7	350	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (или СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ)	180	0.4	0.1	17.7	73.3	379	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3.0	1.2	16.9	90.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	700	21.8	17.0	101.4	648.2		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	90/25	14.4	10.1	25.4	251.9	234	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	11.6	77.3	395	2014
Итого за прием пищи:	295	17.1	12.3	37.0	329.2		
Всего за день:		51.6	39.5	209.6	1 406.5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	53	7.0	9.7	15.2	176.9	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200/5/5	9.0	8.2	33.6	244.3	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:	443	16.0	17.9	55.0	446.0		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	368	2014
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.2	46.8	33	2014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ И МЯСОМ	180/9	6.8	6.1	13.6	137.7	81	2014
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	10.2	13.6	7.8	193.5	307/352	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	130	2.5	5.5	12.3	110.0	342	2014
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	399	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	3.1	1.2	17.9	95.8	К/К	2023
Итого за прием пищи:	691	26.1	29.8	86.5	725.8		
Полдник							
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	8.6	4.0	27.7	183.4	458	2014
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	180	0.1	0.0	7.3	29.9	783	2022
Итого за прием пищи:	240	8.7	4.0	35.0	213.3		
Всего за день:		51.6	51.9	184.0	1 423.1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90/5	9.2	14.9	1.9	177.3	215	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.3	26.2	393	2014
Итого за прием пищи:	300	10.8	18.6	18.3	284.0		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	368	2014
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	1.4	0.0	0.7	8.1	К/К	2023
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180/5/5	2.9	5.7	6.5	89.6	67	2014
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	70/30	9.9	12.1	10.4	190.8	286	2014
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2.3	1.3	14.4	78.5	340	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ №К/К	30	2.6	1.0	14.5	77.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	680	19.2	20.2	56.0	485.4		
Полдник							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8.1	5.4	3.4	95.7	248	2014
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	5.3	4.2	33.8	194.0	317	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.1	11.4	88.8	397	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №К/К	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
Итого за прием пищи:	405	18.6	12.8	58.6	425.9		
Всего за день:		49.0	52.0	142.7	1 242.3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200/5	7.3	3.7	35.4	204.5	185	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.1	2.7	11.3	82.6	394	2014
Итого за прием пищи:	410	12.0	10.1	56.8	367.6		
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	10.1	46.0	399	2014
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	50	0.7	2.4	4.5	43.3	54	2014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3.6	2.2	12.8	86.6	84	2014
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	70/70	9.7	13.4	17.5	228.3	284	2014
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.9	4.3	12.8	101.3	332	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	16.4	69.6	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2.4	0.2	16.1	75.8	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	742	22.5	23.6	94.6	682.6		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ	100/15	13.8	10.6	17.3	222.9	240	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	11.6	77.6	395	2014
Итого за прием пищи:	295	16.6	12.8	28.9	300.5		
Всего за день:		51.6	46.6	190.4	1 396.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/5	5.9	2.7	30.9	171.0	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.3	26.4	393	2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	36	2.7	3.5	26.8	150.1	кк	2020
Итого за прием пищи:	446	10.2	9.9	74.1	428.0		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	368	2014
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	1.4	0.0	0.7	8.1	кк	2023
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1.4	4.4	8.7	80.5	57	2014
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	85/30	11.0	4.7	12.6	135.9	261/354	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	4.0	16.8	113.8	322	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	16.4	69.6	376	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.8	1.5	21.7	116.6	к/к	2023
Итого за прием пищи:	705	20.8	14.7	76.9	524.5		
Полдник							
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	8.8	8.9	5.3	136.7	306	2014
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12.1	13.9	2.3	182.3	215	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.1	2.7	11.3	82.6	394	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.1	12.0	56.8	к/к	2023
Итого за прием пищи:	384	25.8	25.6	30.9	458.4		
Всего за день:		57.6	50.4	189.4	1 448.9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	53	6.6	9.1	15.2	169.6	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200/5/5	5.0	6.2	32.0	204.4	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:	443	11.6	15.3	53.4	398.8		
II Завтрак							
КЕФИР, РЯЖЕНКА	123	3.6	3.1	5.2	66.4	401	2014
Итого за прием пищи:	123	3.6	3.1	5.2	66.4		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	К/К	2023
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/3	5.1	6.8	11.6	129.5	76	2014
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160/30	12.9	12.6	12.0	213.9	298/355	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	24.5	95.8	383	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ НЕК/К.	40	3.4	1.3	19.3	103.6	К/К	2023
Итого за прием пищи:	678	23.8	21.0	81.2	609.0		
Полдник							
ОЛАДЫ С ЯБЛОКОМ С ПОВИДЛОМ	70/30	5.1	5.0	47.4	251.2	451	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	11.6	77.3	395	2014
Итого за прием пищи:	280	7.8	7.2	59.0	328.5		
Всего за день:		46.8	46.6	198.8	1 402.7		