

«Утверждаю»

Заведующий

МБДОУ ДС № 9 «Ивушка»

Г. Бахчисарай, РК

 С.А.Мокану

« _____ » _____ 2023г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОТ 3-7 ЛЕТ

(ЗИМНЕЕ)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "ДС № 9

"Ивушка" г. Бахчисарай

С.А. Мокану С.А. Мокану

Неделя 1 - 1 день							
№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	220	Макароны отварные с сыром	140/10	8,37	7,71	17,03	163,50
2	1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136
3	412	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого:				10,94	15,28	41,85	340,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Флоды и ягоды свежне	100	1,00	0,5	21,00	95,00
Итого:				1,00	0,5	21,00	95,00
ПОЛДНИК							
1	63	Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,19	82,00
2	261	Рыба, тушёная с овощами	80	8,74	4,07	2,20	80,00
3	339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80
4		Овоши по сезону	20	0,9	4,1	4,00	57,1
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
7	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0	20,83	84,75
Итого				17,56	16,58	74,74	519,32
1		Выпечка собственного производства	70	8,39	11,46	5,17	156,92
2	412	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого				8,51	11,48	15,37	197,92
ИТОГО за весь день:				38,01	43,84	152,96	1152,74

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "ДС № 9
"Ивушка" г. Бахчисарай
 С.А. Мокану

Неделя 1 - 2 день							
№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	200	4,08	4,08	25,05	153,00
2	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,00
3	416	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89
Итого:				9,68	14,35	52,63	378
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	419	Кондитерские изделия	20 (1шт)	1,00	1,20	14,40	74,00
2	412	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого:				1	1,2	14,4	74,00
ОБЕД							
1	76	Рассольник "Ленинградский"	200	2,14	2,24	13,7	86,3
2	286	Тефтели из говядины	70	12,21	13,56	15,45	199,5
3	362	Рагу овощное	140	2,69	9,27	13,64	148,68
4		Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
7	399	Кисель витаминный из шиповника	180	0,21	0,10	24,77	100,80
Итого				7,49	14,11	63,58	412,25
ПОЛДНИК							
1	251	Запеканка из творога со сгущ.мол.	100\5	17,76	12,10	18,37	253,00
2	412	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого				17,88	12,12	28,57	294
ИТОГО за весь день:				36,05	41,78	159,18	1158,25

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "ДС № 9

"Ивушка" г. Бахчисарай

 С.А.Мокану

Неделя 1 - 3 день							
№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,45	3,99	18,61	142,4
2	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого:				8,02	11,56	43,43	319,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Фрукты и ягоды свежие	100	1,00	0,5	21,00	95,00
Итого:				1	0,50	21	95,00
ОБЕД							
1	73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,79	67,80
2	321	Плов из птицы	160	18,02	6,24	28,89	243,66
		Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
6	394	Компот из плодов шиповника	180	0,33	0,00	20,83	84,75
Итого				22,94	10,98	74,89	491,18
ПОЛДНИК							
1	229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,07	157
2	412	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого				0,12	0,02	10,2	41
ИТОГО за весь день:				32,08	23,06	149,52	946,58

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "ДС № 9
"Ивушка" г. Бахчисарай
С.А.Мокану С.А.Мокану

Неделя 1 - 4 день							
№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	200	4,08	4,08	25,05	153,00
2	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Чай с лимоном	180/5	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого:				6,65	11,65	49,87	330
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	418	Соки фруктовые и овощные	180	1,98	0	27,36	113,60
Итого:				1,98	0	27,36	113,60
ОБЕД							
1		Овощи по сезону	20	0,58	3,68	1,85	42,84
2	90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,80
3	322	Котлеты, биточки из птицы	60	8,99	9,25	9,33	157,00
4	218	Макаронные изделия отварные	130	3,85	6,12	15,30	125,00
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
7	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0	20,83	84,75
Итого				21,93	22,11	81,01	605,06
ПОЛДНИК							
1		Выпечка собственного производства	70	9,62	5,48	29,18	202,00
2	416	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00
Итого				12,77	8,2	42,14	291
ИТОГО за весь день:				43,33	41,96	200,38	1339,66

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет



Утверждаю
Заведующий МБДОУ "ДС № 9
"Ивушка" г. Бахчисарай
С.А. Мокану С.А. Мокану

Неделя 1 - 5 день							
№ п/п	№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,45	3,99	18,61	142,4
2	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Чай с сахаром, лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого:				7,96	11,56	43,22	318,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Флоды и ягоды свежые	100	1,00	0,5	21,00	95,00
Итого:				1	0,50	21	95,00
ОБЕД							
1		Овоши по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
2	87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,91	106,60
3	293	Птица, тушеная с овошами	75	15,42	12,41	3,96	189,00
4	218	Каша вязкая	130	4,99	0,71	26,99	134,42
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
7	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0	20,83	84,75
Итого				29,42	22,14	89,86	677,54
ПОЛДНИК							
1		Кондитерское изделие	40	3,04	2,71	5,04	56,67
2	411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого				3,1	2,73	15,03	96,67
ИТОГО за весь день:				41,48	36,93	169,11	1187,61

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "ДС №9

"Иваушка" г. Бахчисарай

 С.А.Мокану

Неделя 2 - 6 день							
№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша вязкая без молока	200	4,08	4,08	25,05	153,00
2	1	Бутерброд с маслом, сыр	30.05.2010	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого:				6,65	11,65	49,87	330
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Фрукты и ягоды свежие	100	1,00	0,5	21,00	95,00
Итого:				1	0,50	21	95,00
ОБЕД							
1	83	Суп с мясными фрикадельками	200	1,68	4,09	13,27	96,60
2	319	Птица, тушеная с овощами	140/40	5,40	1,50	9,65	69,20
4		Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	109,00
7	394	Компот из шиповника	180	0,40	0,00	24,99	101,70
Итого				12,07	10,33	73,08	504,6
ПОЛДНИК							
1		Выпечка собственного производства	60	3,06	3,96	20,43	137,25
2	416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
Итого				6,73	7,15	36,25	244,25
ИТОГО за весь день:				26,45	29,63	180,2	1173,85

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "ДС №9
"Ивушка" г. Бахчисарай
С.А.Мокану С.А.Мокану

Неделя 2 - 7 день							
№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	200	4,08	4,08	25,05	153,00
2	3	Бутерброд с маслом	30\5	4,73	6,88	14,56	139
3	412	Чай с лимоном	180	2,85	2,41	14,36	91,00
Итого:				11,66	13,37	53,97	383
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	419	Кондитерские изделия	20 (1шт)	1,00	1,20	14,40	74,00
2	412	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого:				0,12	0,02	10,20	41,00
ОБЕД							
1	87	Суп рыбный	200	4,49	2,42	12,53	89,80
		Овощи по сезону	30	0,90	4,10	4,00	57,10
2	322	Биточки из птицы	60	8,99	9,25	9,33	157,00
3		Макаронные изделия отварные	140	3,85	6,12	15,30	125,00
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
6	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0	20,83	84,75
Итого				22,25	22,53	83,16	619,32
ПОЛДНИК							
1	231	Сырники из творога со сгущ.мол.	85/10	17,76	12,1	18,37	253,00
2	411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого				17,82	0,02	28,36	293
ИТОГО за весь день:				51,85	35,94	175,69	1336,32

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "ДС №9
"Ивушка" г. Бахчисарай
С.А.Мокану

Неделя 2 - 10 день							
№ п/п	№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	101	Каша молочная вязкая	200	5,45	3,99	18,61	142,4
2	1	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Чай с лимоном	180	3,67	3,19	15,82	107,00
Итого:				11,57	14,73	49,05	385,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	386	Флоды и ягоды свежие	100	1,00	0,5	21,00	95,00
Итого:				1,00	0,5	21,00	95,00
ОБЕД							
1	88	Суп овощной со св.капустой	200	2,15	2,27	13,71	83,80
2	293	Гуляш из отварного мяса	140	12,21	13,56	15,45	199,50
3	125	Картофель отварной	140	2,37	0,3	14,49	71,00
4		Овощи по сезону	30	0,90	4,10	4,00	57,10
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
67		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
6	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,00	20,83	84,75
Итого				17,63	20,23	47,65	411,4
ПОЛДНИК							
1		Кондитерское изделие	40	3,04	2,71	5,04	66,67
2	411	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00
Итого				3,08	2,72	12,03	94,67
ИТОГО за весь день:				33,28	38,18	129,73	986,47

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "ДС №9
"Ивушка" г. Бахчисарай
С.А. Мокану

Неделя 2 - 8 день							
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	94	Суп молочный с крупой	130	5,45	3,99	18,61	142,4
2	1	Бутерброд с маслом, сыр	30\5-10	2,45	7,55	14,62	136,00
3	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого:				8,02	11,56	43,43	319,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1		Фрукты и ягоды свежие	100	1,00	0,50	21,00	95,00
Итого:				1	0,50	21	95,00
ОБЕД							
1	64	Борщ с картофелем (Свекольник)	200	1,63	4,00	11,29	87,80
2	292	Жаркое по-домашнему	160	20,80	5,33	18,50	205,00
3		Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
6	399	Кисель из плодов шиповника витаминный	180	0,21	0,10	24,77	110,88
Итого				27,23	14,17	79,73	566,45
ПОЛДНИК							
1		Выпечка собственного производства	60	3,06	3,96	20,43	137,25
2	411	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91,00
Итого				5,91	6,37	34,79	228,25
ИТОГО за весь день:				42,16	32,6	178,95	1209,1

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "ДС №9

"Ивушка" г. Бахчисарай

С.А. Мокану

Неделя 2 - 9 день							
№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	182	Каша молочная вязкая	200	5,45	3,99	18,61	142,4
2	3	Бутерброд с маслом	30\5	4,73	6,88	14,56	139
3	412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00
Итого:				10,3	10,89	43,37	322,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1		Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	1,64	0,00	22,70	93,79
Итого:				1,64	0	22,7	93,79
ОБЕД							
1	82	Суп картофельный с макаронными изд	200	4,09	4,28	12,91	106,60
2	255	Котлеты рыбные, запеченные в соусе	80	7,11	5,52	1,16	83,00
3	313	Каша рассыпчатая (рис, перловка..)	130	3,47	4,50	23,70	132,08
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,32	0,34	6,68	34,67
6		Овощи по сезону	20	0,90	4,10	4,00	57,10
7	394	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0	20,83	84,75
Итого				19,59	19,04	83,77	569,2
ПОЛДНИК							
1	213	Яйца вареные	40				
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00
	53	Икра кабачковая	30	0,68	3,96	4,22	45,80
2	411	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91,00
Итого				5,9	6,67	33,07	207,8
ИТОГО за весь день:				37,43	36,6	182,91	1193,19