

07-04

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

возрастная группа 3-7 лет

Прием пищи	На именование блюда	Стоимость	Выход	Пи	іщевые вец	цества	Энергетическая	Витамин С	No
		блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День1 завтрак 1	Суп молочный с крупой манной Бутерброд с маслом Чай с лимоно и	15,45 5,53 1,21	200 35 200	6,81 2,46 0,13	7,15 4,43 0,03	25,47 14,68 5,11	189,6 110 22,12		94 1 393
Завтрак 2		-							
Итого за прием пищи		22,19	435	9,4	11,6	16,3	321,7		
Эбед	Суп картофельный с гречневой крупой Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные с маслом Винегрет ово цной Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из погидла	7,07 53,84 6,17 9,28 2,00 1,79 4,89	200 80 130 60 30 37 180	2,6 15,26 5,88 1,23 2,43 2,85 0,15	4,98 16,61 5,26 2,19 0,3 0,52 0	15,25 2,54 29,29 7,15 14,64, 25,95 23,46	114 82 220.76 194,9 54,75 72.6 74,37 88,36		80 287 205 45
Итого за прием пищи		85,04	717	30,4	29,9	118,3	821,1		
Полдник	Булочка «Веснушка» Плоды свежи: Какао с молоком	9,76 7,23 12,46	60 85 200	6,55 0,22 4,59	6,05 0,14 4,02	37,35 9,75 14,2	228 95 44 2 102,9	¥	473 368 397
Итого за прием пищи		29,45	345	11,4	10,2	61,3	376,1		
Итого за день		136,68	1497	51,16	51,68	225,84	1518,83		

Возраст детний	38	завтрак		обед	по	лдник
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	717	250-350	345

Прием пищи	На именование блю, да	Стоимость	Выход	П	нщевые вец	цества	Энергетическая	Витамин С	$N_{\overline{o}}$
		блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День2 завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой Бутерброд с сыром Чай с лимоном	15,66 14,86 1,21	200 50 200	7,36 5,83 0,13	7,64 8,56 0,03	27,33 14,72 6,11	202,59 160,82 22,12		94 3 393
Завтрак 2									
Итого за прием тищи		31,73	450	13,3	16,2	4.8,2	385,5		
Эбед	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,21	200	1,93	3,34	12,55	89,43		82
	Жаркое по-домашнему	53,97	180	14,4	17,96	18,69	294,46		276
	Салат из белокочанной каг усты	2,94	50	0,69	3,06	4,16	44,44		20
	Хлеб пшеничный	2,00	30	2,43	0,3	14,64	72,6		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из сушеных фруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием лищи		67,92	577	22,6	25,2	89,1	629,7		
Полдник	Печенье	3,75	25	1,55	1,05	57	250,5		703
	Плоды свежие(яблоки)	7,23	85	0,22	0,14	9,75	44,2		368
	Кефир	14,30	180	5,04	4,5	7,2	95,4		401
Итого за прием тищи		25,28	290	6,8	5,7	74,0	390,1		
Итого за день		124,93	1417	42,7	47,1	211,17	1405,35		

Возраст детей	3aB	трак	01	бед	полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
3-7 лет	400-550	450	600-800	677	250-350	290	

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость	Быход	Пи	пцевые веп	цества	Энергетическая	Витамин С	No
		блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День3 завтрак 1	Суп молочный с крупой (Геркулес) Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком	16,64 5,53 12,54	200 35 200	7,19 2,46 4,63	8,03 4,43 4,12	23,84 14,68 15,29	192 83 110 111 97		94 1 395
Завтрак 2									
Итого за прием лищи		34,71	435	14,3	16,6	53,8	414,8		
Эбед	Суп картофельный с клёцками Плов из птицы Овощи натуральные соленые (огурец) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок фруктовый	9,36 29,64 9,33 2,00 1,79 12,24	200 180 50 30 37 180	4,24 9,06 0,17 2,43 2,85 0,9	6,31 10,62 0,1 0,3 0,52 0,18	19,9 31,01 1,13 14,64 25,95 30°	154,94 386,02 5,5 72,6 74,37 95		85 304 70
Итого за прием тищи		64,36	677	19,7	18,0	122,6	788,4		
Полдник	Пудинг из творога с соусом молочным Плоды свежи» (яблоки) Чай с лимоно и	42,11 7,23 1,21	120/30 85 200	21,29 0,22 0,13	19,64 0,14 0,03	23,95 9,75 6,11	355,41 44,2 22,12		235/351.1 368 393
Итого за прием пищи		50,55	435	21,6	19,8	39,8	421,7		
Итого за день		149,62	1547	55,57	54,42	216,25	1624,96		

Возраст детей	ст детей завтрак		06	Бед	полдник		
	норма	факт	ногма	факт	норма	факт	
3-7 лет	400-550	435	600-800	677	250-350	435	

Прием пищи	На именование блюда	Стоимость	Выход	Пи	іщевые вец	цества	Энергетическая	Витамин С	№
		блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День4 завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой Бутерброд с маслом Чай с лимоном	15,94 5,53 1,21	200 35 200	7,4 2,46 0,13	7,38 4,43 0,03	26,61 14,68 6,11	201 39 110 22,12		94 1 393
Завтрак 2									
Итого за прием пищи		22,68	435	10,0	11,8	47,4	333,5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	7,14	200	7,5	4,73	30,6	193,93		81
	Фрикадельки рыбные запеченные в молочном ссусе	42,39	80	17,99	5,81	6,82	151,89		264
	Пюре картофельное	10,36	130	3,06	4,49	19,37	130.22		321
	Салат из свеклы с огурцами солеными	3,94	50	0,49	2,09	2,93	36.3		36
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из свежих плодов	3,34	180	0,08	0,05	9,43	35,94		372
Итого за прием пищи		68,96	677	32,11	17,66	96,61	623,14		
Полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	34,10	120/30	18,17	13,48	24,72	313,97		230/351.1
× .	Кефир	14,30	180	5,04	4,5	7,2	95.4	J.	401
Итого за прием пищи		48,40	330	23,2	18	31,6	385,5		
Итого за день	*	140,04	1442	65,17	47,51	174,12	1341,68		

Возраст детей	завтрак		(обед	полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
3-7 лет	400-550	435	600-800	677	250-350	330	

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость	Быход	Пи	іщевые вец	цеств і	Энергетическая	Витамин С	№
		блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День5 завтрак 1	Каша молочная вязкая «Дружба» Бутерброд с маслом Чай с лимоном	17,26 5,53 1,21	200 35 200	7,27 2,46 0,13	8,32 4,43 0,03	30,46 14,68 6,11	221,23 110 22,12		168 1 393
Завтрак 2									
Итого за прием тищи		24,00	435	9,9	12,8	51,3	353,4		
Эбед	Борщ с капустой и картофелем Котлета рубленная Каша вязкая с маслом Салат из соленых огурцов с луком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сушеных фруктов	9,59 53,43 7,16 10,48 1,33 1,79 2,01	200 80 130 50 20 37 180	2,11 16,37 6,06 0,28 1,62 2,85 0,26	5,74 17,1 5,66 2,13 0,2 0,52 0,01	11,82 9,21 32,22 1,86 9,76 25,95 13,07	109,34 257,06 191,75 27,11 48,4 74,37 54,42		57 282 168 19
Итого за прием лищи		85,79	697	29,6	31,4	103,9	762,5		
Полдник	Вафли Плоды свежие (яблоки) Сок фруктовый	5,75 7,23 12,24	25 85 180	1,55 0,22 0,9	1,05 0,14 0,18	57 9,75 30	250,5 44,2 95	y	703 368 399
Итого за прием тищи		25,22	290	2,7	1,4	96,8	389,7		
Итого за день		135,01	, 1422	42,08	45,51	251,89	1505,5		

Возраст детей	за	втрак		обед	по	полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт		
3-7 лет	400-550	435	600-800	697	250-350	290		

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость	Еыход	Пи	іщевые веш	цества	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		блюда	блюда	Б	Ж	У	_ ценность (ккал)		рецентуры
День6 Завтрак 1	Суп молочный с крупой (Геркулес) Бутерброд с маслом Чай с лимоно и	16,64 5,53 1,21	200 35 200	7,19 2,46 0,13	8,03 4,43 0,03	23,84 14,68 5,11	192 83 110 22,12		94 1 393
Завтрак 2									
Итого за прием тищи		23,38	435	9,75	12,49	44,54	323,9		
Обед	Рассольник Ленинградский Бефстроганов из отварного мяса Пюре картофельное Салат из свеклы с зел. горошком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сущеных фруктов	8,53 50,77 10,36 5,39 2,00 1,79 2,01	200 80 130 50 30 37 180	1,84 14,62 3,06 1,09 2,43 2,85 0,26	3,49 13,55 4,49 2,09 0,3 0,52 0,01	13,32 3,35 19,37 4,45 14,64 25,95 13,07	92,2 194,24 130,24 44,45 72,6 74,37		76 278 321 34
Итого за прием лищи		80,85	707	26,2	24,5	94,2	662,5		
Полдник	Крендель сахарный Плоды свежие Кофейный напиток с молоком	9,16 7,23 12,54	60 85 200	6,41 0,22 4,35	7,85 0,14 3,87	34,05 9,75 14,82	232 23 44.2 106.77	¥	460 368 395
Итого за прием тищи		28,93	345	11,0	11,9	58,6	383,2		
Итого за день		133,16	1487	46,91	48,80	197,4	1370,67		

Возраст детей	38	завтрак обед		обед	по	ЛД(НИК
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
-7 лет	400-550	435	600-800	707	250-350	345

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость	Быход блюда	Пи	іщевые веш	цества	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		блюда		Б	Ж	У		
Цень7 инвтрак 1	Суп молочный с крупой (гречневой) Бутерброд с сыром Чай с лимоном	16,16 14,86 1,21	200 50 200	7,74 5,83 0,13	7,66 8,56 0,03	27,77 14,72 5,11	201 59 160 82 22,12	94 3 393
Завтрак 2		32,23	450	13,7	16,3	48,6	384,5	
Итого за прием лищи								
Эбед	Суп картофельный с крупой рисовой Котлета рыбная любительская Рагу из овощей Салат витаминный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	7,46 41,36 10,79 3,40 1,79 2,01	200 80 130 50 37 180	2,62 16,62 2,53 0,45 2,85 0,26	4,31 6,96 4,63 2,08 13,95 0,01	13,68 9,01 20,42 1,7 25,95 13,07	102 91 169 94 133 65 27,74 74,37 54,42	78 256 125 15
6,16Итого за трием пищи		66,81	677	25,33	31,94	83,83	563.03	
Полдник	Омлет Винегрет Хлеб пшенич ный Какао с молоком	39,69 9,28 1,33 12,46	150 50 20 200	17,09 0,56 1,62 4,59	20,04 2,08 9,76 4,02	5,42 3,24 9,76 14,2	274.34 38,54 48.4 102,9	228 33 397
Итого за прием лищи		62,76	430	24,5	37,4	37,4	479,8	
Итого за день		161,80	1557	63,5	85,59	169,74	1426,34	

Возраст детей	38	автрак		обед	полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	450	600-800	677	250-350	430

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость	Быход блюда	Пи	іщевые вец	цеств з	Энергетическая ценность (ккал)		№
	4.	блюда		Б	Ж	У			рецептуры
День8	Суп молочный с крупой манной	15,39	200	6,81	7,15	25,47	189,6		94
завтрак 1	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Кофейный напиток с молоком	12,54	200	4,63	4,12	15,29	111.97		395
Завтрак 2									
Итого за прием лищи		33,46	435	13,9	15,7	35,4	411,6		
Обед	Суп-лапша домашняя	6,94	200	3,49	5,24	12,58	113.06		86
	Котлета рубленная из птицы	27,34	70	9,09	7,5	15,9	258.12		305
	Картофель отварной с маслом	10,84	130	2,63	4,65	21,23	137,5		125
	Овощи натуральные соленые (огурец)	9,33	50	0,17	0,1	1,13	5,5		70
	Хлеб пшенич њій	1,33	20	1,62	0,2	9,76	48.4		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из сущеных фруктов	2,01	180	0,26	0,01	13,07	54,42		376
Итого за прием лищи		59,58	687	20,1	18,2	99,6	691,4		
Полдник	Сырники из творога с повидлом	34,99	150	21,27	14,22	31,6	338 04		231
	Плоды свежие (яблоки)	7,23	85	0,22	0,14	9,75	44 2		368
	Сок фруктовый	12,24	180	0,9	0,18	30	95		399
Итого за прием зищи		54,46	415	22,4	14,5	71,4	477,2	, ·	
Итого за день		147,50	1537	56,4	48,46	226,41	1580,18		

•

Возраст детей	385	зтрак	(обед	полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
3-7 лет	400-550	435	600-800	687	250-350	415

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость	Быход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецентуры
Тень9	Яйца вареные	13,00	49	6,22	5,63	0,34	76,92	-1.	213
завтрак 1	Макароны отварные с сыром	13,65	130	8,59	8,43	26,07	220 74		206
	Икра кабачковая консервированная	7,7	50	0,8	3,15	3,7	49		93
	Бутерброд с маслом	5,53	35	2,46	4,43	14,68	110		1
	Чай с лимоно м	1,21	200	0,13	0,03	6,11	22,12		393
Завтрак 2									
Итого за прием тищи		41,09	464	18,2	21,7	50,9	478,8		
Обед	Свекольник	9,93	200	2,08	5,62	12,8	116.55		58
	Шницель рубленный	53,43	80	16,37	17,1	9,21	257.06		282
	Капуста тушеная	8,66	130	3,06	4,49	19,37	130 22		321
	Горох отварной (консерв.)	16,21	50	1,8	0,05	4,9	27.5		131
	Хлеб пшенич тый	1,33	20	1,62	0,2	9,76	48.4		
	Хлеб ржаной	1,79	37	2,85	0,52	25,95	74,37		
	Компот из свежих плодов	3,34	180	0,08	0,05	9,43	35,94		372
Итого за прием лищи		94,69	697	27,1	26,7	33,9	639,9		
Полдник	Булочка Домашняя	8,04	60	6,13	5,6	34,58	212.42		469
	Салат из морнови с яблоками	4,20	50	0,46	0,07	5,94	26,39	2	59
*	Кефир	14,30	180	5,04	4,5	7,2	95.4		401
Итого за прием тищи		26,54	290	11,6	10,2	47,7	334,7		
Итого за день		162,32	1451	56,94	58,58	132,49	1453,41		

Возраст детей	завтрак			обед	по	полдник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт		
3-7 лет	400-550	464	600-800	697	250-350	290		

Прием пищи	Плименование блюда	Стоимость	Еыход Єлюда	fle	щевые веш	ества	Энергетическая ценность (ккал)		No
		блюда		Б	Ж	У			рецептуры
День10 завтрак 1	Каша молочили пшеничная Бугерорал с маслом Чай с лимоном	15,93 5,53 1,21	200 35 200	6,81 2,46 0,13	7,15 4,43 0,03	25,47 14,68 5,11	189,6 110 22,12		94 1 393
Завтрак 2									
Итого за прием лищи		22,67	435	9,4	11,6	46,3	321,7		
Эбед	Суп картофольный с мяс. фрикадельками Биточки рыбольное Пюре картофольное Овощи потурывание соленые (огурец) Хлеб пшенич най Хлеб ржаной Компот из сущеных фруктов	23,70 40,43 10,36 9,33 1,33 1,79 2,01	200 80 130 50 20 37 180	2,6 15,26 3,06 1,23 1,62 2,85 0,15	4,98 16,61 4,49 2,19 0,2 0,52 0,01	15,25 2,54 19,37 7,15 9,76 25,95 23,46	114 82 220 76 130 24 54,75 48 4 74,37 88,86		83 255 321 70
Итого за прием тищи		88,95	697	27,6	29,1	108,4	756,4		
Полдник	Вафли Яблоки свежь с Сок фруктовый	5,75 7,23 12,24	25 85 180	1,55 0,22 0,9	1,05 0,14 0,18	57 9,75 30	250,5 44,2 95		703 368 399
Итого за прием зищи		25,22	290	2,7	1,4	96,8	389,7		
Итого за день		136,84	1422	39,65	42,07	251,37	1467,82		
Итого за весь период		1427,90	13627	479,8%	527,07	1941,15	13521,04		

Возраст детей	34	втрик		обед	полд(ник		
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
3-7 лет	400-550	435	600-800	647	250-350	290	

опрошнуровано, пронумеровано и заверено печатью и одиний дуать мистов (прописью)

Завелующий МБДОУ «Детский сад «Сказка» в в в в в селое» городского

М.В. Авраменко