

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "№ 36

"Лесная полянка"



М.В. Серебренникова

Приказ №

55/03-03

10-дневное меню

для детей в возрасте от 3 до 7 лет,

посещающих дошкольные образовательные учреждения

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				Энергетическая ценность ККАЛ	
			белки,г	жиры,г	углеводы г			
1 ДЕНЬ								
	Завтрак							
14\4	Каша ячневая молочная	200	6,0	5,3	33,7	195,0		
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0		
4\13	Хлеб пшеничный	30	4,30	7,14	14,48	138,1		
	масло сливочное	6	0,03	4,10	0,045	37,4		
	сыр	7	1,45	1,59		21,0		
	Итого	331,00	15,68	12,45	72,7	526,5		
	Обед							
10\1	Салат из свежей моркови с/с маслом	50,0	0,6	3,3	6,5	53,0		
11\2	Рассольник со сметаной	200	1,8	4,4	12,6	92,0		
	с мясом	8	0,9	0,3		8,06		
14\8	Котлета из говядины	80	11,40	11,10	52,0	166,0		
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94,0		
6\10	Кампот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	72,0		
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	37,5	1,70	0,20	18,60	64,2		
	Итого	747,00	22,89	22,59	141,43	486,56		
	Полдник							
5\12	Ватрушка с творогом	60	7,8	7,4	24,8	195,4		
	Молоко	200	5,80	5,90	9,00	111,00		
	Итого	200	13,6	13,3	33,8	306,4		
	Итого за день	1278,00	52,17	48,34	247,96	1319,46		
% ккал						73,30		
2 ДЕНЬ								
	Завтрак							
11\4	Каша пшенная молочная	200	6,5	6,0	32,5	206,0		
3\13	Батон с сыром	30/7	4,05	1,8	15,1	106,5		
13\10	Кофейный напиток	200	3,00	2,90	13,40	89,00		
	итого	437,00	13,55	10,70	61,00	401,50		
	Обед							
3\1	Салат из свежей капусты с/с маслом	50,0	0,80	3,30	5,50	51,00		
19\2	Суп картофельный с	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	рыбой минтай	20,0	6,8	2,1	10,9	87,0		
36\8	запеканка картофельная с мясом говяд	200,0	15,4	14,1	30,8	303,0		

6\10	Компот из кураги	200,0	0,5	0,0	19,9	72,0	
1\11	Соус молочный	30,0	0,6	1,7	2,0	26,0	
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,5	0,4	14,4	68,1	
	Хлеб ржаной	37,5	1,70	0,20	18,60	80,2	
	Итого	747,0	28,29	21,79	102,13	687,3	
	Полдник						
	Кондитерское изделие	40,0	2,96	4,0	30,48	162,4	
	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	117,0	
	Итого	240,0	8,76	10,4	38,48	279,4	
	Итого за день	1424,0	50,6	42,9	201,6	1368,2	
% ккал						76,01	

3 ДЕНЬ

	Завтрак						
19\5	Суфле творожное	150	22,10	18,20	20,90	336,00	
	со сгущенным молоком	30	2,55	2,04	16,80	99,00	
12\10	Чай с/с с молоком	150	1,4	1,4	8,4	61,0	
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,52	5,94	14,48	112,90	
	Итого	416,0	28,57	27,58	60,58	608,90	
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50,00	0,60	4,10	4,50	52,50	
18\2	Суп картофельный с вермешелью с	200/10	2,92	1,50	12,10	73,00	
5\9	Кура запеченная порционно	80,0	18,90	17,90	0,25	237,00	
18\3	Овощное рагу	150	2,40	3,75	16,05	97,50	
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,40	0,00	20,00	72,00	
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	37,5	1,70	0,20	18,60	80,20	
	Итого	747,5	29,41	27,84	85,93	680,30	
	Полдник						
17\12	Пирожок с повидлом	60	3,50	3,00	37,40	184,20	
	Снежек	200	5,80	6,40	8,00	117,00	
	Итого	260	9,30	9,40	45,40	301,20	
	Итого за день	1070,0	67,28	64,82	191,91	1590,40	
% ккал						88,36	

4 ДЕНЬ

	Завтрак						
19\4	Каша кукурузная-пшеничная молочная	200,0	6,0	6,0	28,4	188,0	
3\13	Батон с сыром	4,3	4,05	1,80	15,1	106,5	
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	
	Итого	437,0	13,95	11,30	68,0	429,5	
	Обед						
14\1	Салат из свежий огурцов	50	0,40	4,90	1,60	50,00	
4\2	Борщ со свежей капустой	200,0	1,7	4,3	10,2	80,0	
	с мясом со сметаной	10,0	1,4	0,5	0,0	10,0	
15\7	Суфле из рыбы (минтай)	80,0	15,0	8,6	0,9	142,0	
3\3	картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	22,3	135,0	
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,9	72,0	
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	37,5	1,7	0,2	18,60	80,2	
	итого	747,5	26,30	23,08	87,93	637,30	

	Полдник						
33\0	"Тортик" морковный	100,0	2,61	8,12	24,4	176,77	
12\10	Чай с/с с молоком	200,0	1,4	1,4	11,2	61,0	
	Итого	300,0	4,01	9,52	35,6	237,8	
	Итого за день	1484,5	44,3	43,9	191,5	1304,6	
% ккал						72,48	
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет натуральный	120,0	11,76	15,72	2,04	196,80	
1\1	Горошек зеленый	20,0	0,40	0,00	0,92	5,32	
13\10	Кофейный напиток	200,0	3,0	2,9	13,4	89,0	
1\13	Хлеб пшеничн с маслом	30\6	2,52	5,34	14,48	112,9	
	итого	376,00	17,68	23,96	30,84	404,02	
	Обед						
15\1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50	0,60	4,10	4,50	52,50	
25\2	Суп-пюре картофельный (мясо) с гренками	200/10	3,60	3,06	12,80	92,08	
20\8	Тефтели из говядины	80	11,30	9,70	8,40	163,00	
44\3	Каша гречневая с овощами	130	7,40	5,90	39,50	217,00	
	Соус красный	30,0	0,40	1,17	1,84	18,60	
	Кисель из сухофруктов	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,5	0,4	14,4	68,1	
	Хлеб ржаной	37,5	1,70	0,20	18,60	80,20	
	Итого	757,5	27,49	24,52	100,07	691,48	
	Полдник						
	Вафли	40	2,24	16,4	14,87	320,8	
	Молоко	200,0	5,80	5,90	9,00	111,00	
	Итого	240,0	8,04	22,28	23,87	431,80	
	Итого за день	1038,0	53,21	70,76	154,78	1527,30	
% ккал						84,85	
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая молочная	200,0	6,4	7,4	29,2	202,0	
4\13	Батон с маслом	30/6/7	4,30	7,14	14,48	138,10	
11\10	Чай с/с с молоком	200,0	1,4	1,4	11,2	61,0	
	Итого	263,0	12,10	15,94	54,88	401,1	
	Обед						
13\1	Салат из припущенной моркови и яблок	50,0	0,50	3,30	6,10	52,00	
8\2	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,6	2,6	8,0	55,0	
	с говядиной	10,0	1,4	0,5	0,0	10,08	
53	Котлета "Здоровье"	80,0	10,47	9,39	0,51	133,0	
43\3	Каша гречневая с овощами	130,0	7,4	5,9	39,5	214,0	
348	Соус красный	30,0	0,41	1,17	1,85	18,6	
	Хлеб пшеничный витамин.	30,0	2,5	0,4	14,4	68,1	
	Хлеб ржаной	37,50	1,70	0,20	18,60	80,20	
9\10	Кисель из кураги	200,0	1,0	0,1	32,0	115,0	
	Итого	757,5	26,98	23,54	120,99	745,98	
	Полдник						
6\12	Ватрушка со сметаной	60,00	5,2	7,74	29,5	205,2	
10\10	Чай с/с	200,0	0,00	0,00	9,10	35,00	

	Итого	260,0	5,2	7,7	38,6	240,2	
	Итого за день	1280,5	44,3	47,2	214,5	1387,3	
% ккал						77,07	
7 ДЕНЬ							
	Завтрак						
5\4	Каша манная молочная	200,0	5,3	5,0	28,5	177,3	
3\13	Хлеб с сыром	30/7	3,60	2,15	11,2	79,3	
14\10	Какао с молоком	200,00	3,9	3,5	24,5	135,0	
	Итого	437,0	12,80	10,65	64,2	391,6	
	Обед						
31\1	Салат из отварного картофеля с сол.огурцом	50,0	0,75	3,30	5,50	5,30	
5\2	Свекольник с мясом со сметанной, яйцо	20,0	4,6	6,3	13,8	41,0	
38\8	Запеканка капустная с мясом говядины	200,0	20,9	18,9	16,4	308,0	
1\11	Соус молочный	30,0	0,6	1,8	2,1	25,5	
6\10	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,9	72,0	
	Хлеб пшеничный витамин.	30,0	2,5	0,4	14,4	68,1	
	Хлеб ржаной	37,5	1,7	0,2	18,6	80,2	
	Итого	747,5	31,54	30,89	90,73	600,10	
	Полдник						
8\12	Булочка сдобная	60,0	5,3	3,9	33,8	187,2	
	Снежек	200,0	5,8	6,4	8,0	117,0	
	Итого	260,0	11,1	10,3	41,8	304,2	
	Итого за день	1444,5	55,4	51,8	196,7	1295,9	
% ккал						71,99	
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
15\4	Каша пшеничная молочная	200,0	6,5	6,0	32,5	205,0	
4\13	Батон с маслом с сыром	30/6/7	4,30	8,00	13,00	143,9	
12\10	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,3	
	Итого	443,0	12,20	15,40	56,70	410,2	
	Обед						
35\1	Сельдь с луком с раст.маслом	25,00	3,40	8,80	0,10	93,00	
17\2	Суп гороховый с курицей	200,0	5,45	4,44	18,50	126,20	
8\9	Суфле из курицы	80,0	15,80	18,10	3,60	241,30	
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,15	4,20	22,30	135,00	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,4	14,4	68,1	
	Хлеб ржаной	37,50	1,70	0,20	18,60	80,20	
1\10	Компот из свежих яблок	200,00	0,08	0,00	23,00	87,20	
	Итого	722,5	32,07	36,13	100,53	831,00	
	Полдник						
	Печенье	40,0	2,96	4,0	30,5	162,4	
	Молоко	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0	
	Итого	240,0	8,8	9,9	39,48	273,4	
	Итого за день	1405,5	53,0	61,4	196,7	1514,6	
% ккал						84,14	
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						

9\5	Запеканка творожная	180,0	30,40	17,20	24,10	376,20	
2\11	соус молочный сладкий	30,00	0,75	1,35	4,50	33,00	
1\13	Кофейный напиток	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00	
13\10	Хлеб с маслом	30/6	2,52	5,34	14,48	112,90	
	Итого	446,0	36,67	26,79	56,48	611,10	
	Обед						
20\1	Салат из свежих помидоров и огурцов	50,00	0,60	5,60	2,10	52,50	
31\2	Суп крестьянский	200,00	1,80	4,40	11,70	88,00	
	с мясом со сметаной	10,00	1,10	0,40	0,00	10,00	
14\8	Биточки из говядины	80,00	11,30	11,20	5,20	166,40	
44\3	Макаронь отварные	130,00	4,5	3,3	29,5	162,5	
348,0	Соус красный	30,00	0,4	1,17	1,8	18,6	
6\10	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,90	72,00	
	Хлеб ржаной	37,50	1,70	0,20	18,60	80,20	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,49	0,39	14,43	68,10	
	Итого	757,5	24,39	26,66	103,23	718,30	
	Полдник						
8\12	Рогалик сдобный	60,0	5,20	3,96	33,80	187,20	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	117,00	
	Итого	260,0	11,00	10,36	41,80	304,20	
	Итого за день	1100,0	72,06	63,81	201,51	1633,60	
% ккал						90,76	
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
	Суп молочный с лапшой	200,00	3,46	3,60	12,40	94,60	
	Яйцо отварное	40,00	5,00	4,60	0,28	62,80	
	Батон	30,00	2,25	0,78	15,10	76,80	
	Чай с сахаром с лимоном	200/6	0,13	0,00	9,00	36,00	
	итого	470,0	10,84	8,98	36,78	270,20	
						15,01	
	Обед						
14\1	Салат из свежих огурцов	50,00	0,40	5,00	1,60	50,00	
27\2	Суп пюре овощной с мясом с	200	3,8	4,0	11,2	92,0	
9\7	Биточки рыбный (минтай)	80,0	10,9	1,6	6,4	84,0	
36,0	Рис припущенный с овощами	130,0	3,38	5,4	36,1	197,8	
348,0	Соус красный	30,0	0,40	1,17	1,80	18,6	
6\10	Компот из яблок	200,0	0,1	0,0	23,3	87,2	
	Хлеб пшеничный витамин.	30,0	2,49	0,4	14,4	68,1	
	Хлеб ржаной	37,5	1,70	0,20	18,60	80,2	
	Итого	757,5	23,15	17,76	113,43	677,90	
	Полдник						
	Печенье	40,00	2,96	4,00	30,40	162,40	
	Снежок	200,00	5,80	6,40	8,00	117,00	
	Итого	240,0	8,76	10,40	38,40	279,40	
	Итого за день	1066,0	42,75	37,14	188,61	1242,51	
% ккал						69,03	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510541

Владелец Серебренникова Мария Викторовна

Действителен с 08.08.2023 по 07.08.2024