

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 20»



А.Г.Андреева-Апушинская

2021 г.

«Согласовано»

мед.сестра

Воронина И.Е.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МБДОУ «Детский сад № 20»**

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМНЕЕ

Возрастная категория : 3 - 7 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Сайты: sales@pbprog.ru. Программный центр. Помощь образованию. <http://proprod.ru>. Детский сад «Питание».

1 неделя Понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	1 Завтрак						
174	Молочная каша «дружба»	205	7,88	11,69	37,8	288	2,08
396	Кофейный напиток на сгущенке	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
1	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,684	16,813	156,4	0
	2 Завтрак						
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
	Обед						
110	Суп лапша на курах	200	2,73	0,66	11,5	63	3,18
306	Биточки из мяса кур с	80	13,03	6,59	7,23	140	0,32
15	Тушеной капустой	150	3,13	5,56	14,38	79	16,37
378	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,07	24,15	97,92	21,96
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0
	Полдник						
151	Сухарик	40	7,45	4,18	24,0	170,9	0
401	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
	Ужин						
229	Ленивые вареники	200	33,48	16,44	32,73	412,8	0,82
382	Кисель	200	0,57	0,06	30,2	123,6	0,16
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
	Итого		85,73	62,19	276,18	1966,89	49,63

1 неделя Вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	1 Завтрак						
215	Омлет	100	8,82	16,97	1,68	195,37	1,15
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31
397	Какао на молоке	180	3,7	3,19	15,82	107	1,43
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/20	6,93	10,09	21,35	203,86	0,1
	2 Завтрак						
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
	Обед						
67	Щи на мясном бульоне со сметаной	200/2	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77
278	Гуляш из печени	80	10,34	8,29	2,19	124,66	0,008
205	С отварными макаронами	130	4,75	3,65	22,8	143,4	0
19	Салат из соленого огурца с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	2,77
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,38	101,7	0,4
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0
	Полдник						
371	Свежие фрукты(апельсин)	250	1,95	0,43	50,15	213,04	130,43
	Ужин						
45	Винегрет	200	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
151	Печенье	40	7,45	4,18	24,0	170,9	0
	Итого		55,49	69,91	252,53	1866,7	177,89

1 неделя Среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	1 Завтрак						
94	Молочная геркулесовая каша	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,9
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,684	16,813	156,4	0
	2 Завтрак						
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
	Обед						
80/213	Суп полевой со сметаной и рубленым яйцом на мясном бульоне	200/14	1,74/1,69	2,27/1,53	11,43/0,09	73,2/21	6,6/0
282	Котлета говяжья	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,12
126	Картофель пюре	150	3,33	5,07	18,18	132	15,65
70	Салат из квашеной капусты	60	0,36	1,15	1,14	16,38	3,0
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,38	101,7	0,4
148	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	0
	Полдник						
504	Сухарик	18	0,27	1,296	14,724	71,82	0
401	Снежок	200	6,0	2,0	8,0	74,66	1,6
	Ужин						
247	Рыба под маринадом	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96
313	С отварным рисом	130	3,12	3,74	32,52	176,41	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
	Итого		54,64	48,84	236,26	1600,41	22,64

1 неделя Четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1 Завтрак							
93	Молочная вермишель	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,92
397	Какао на молоке	180	3,7	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,684	16,813	156,4	0
2 Завтрак							
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
Обед							
87	Суп рыбный с пшеном	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29
274	Овощное рагу с мясом	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,38	101,7	0,4
148	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	0
Полдник							
463	Пироги с повидлом	70	4,78	8,84	38,04	250,0	0
393	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	230,85	0,04
Ужин							
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0
41	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
368	Свежие фрукты(яблоко)	250	1,0	1,0	24,5	110	25,0
Итого			59,05	56,36	245,09	1903,04	46,19

1 неделя Пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	1 Завтрак						
176	Молочная манная каша с изюмом	205	5,53	5,89	39,05	231	0,65
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,684	16,813	156,4	0
	2 Завтрак						
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
	Обед						
46	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/2	3,0	1,36	8,4	58,2	9,88
295	Рулет мясной с луком и яйцом	120	14,97	12,16	12,06	217,5	3,79
70	Салат из квашеной капусты	60	0,36	1,15	1,14	16,38	3,0
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,38	101,7	0,4
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0
	Полдник						
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1
401	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4
	Ужин						
317	Отварные макароны	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0
7	С сыром	10	2,32	2,95	-	36,0	0,07
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
151	Вафля	40	7,45	4,18	24	170,9	0
	Итого		59,56	53,72	263,85	1781,24	23,49

2 неделя Понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	1 Завтрак						
94	Молочная гречневая каша	200	5,79	5,47	17,08	141,6	0,91
396	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
1	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,684	16,813	156,4	0
	2 Завтрак						
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
	Обед						
81	Суп гороховый на курах	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65
276	Жаркое по-домашнему (курица, говядина)	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97
19	Салат из соленого огурца с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	2,77
378	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,07	24,15	97,92	21,96
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	94,5	0
	Полдник						
151	Печенье	40	7,45	4,18	24,0	170,9	0
401	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
	Ужин						
236	Творожно-рисовый пудинг	180	26,51	17,89	34,07	403,2	0,34
351	Сладкий молочный соус	50	0,97	2,25	6,62	50,75	0,16
382	Кисель	200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,09
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
	Итого		91,27	61,09	266,62	1982,34	45,59

2 неделя Вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1 Завтрак							
94	Молочная пшеничная каша	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91
397	Какао на молоке	180	3,7	3,19	15,82	107	1,43
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/20	6,93	10,09	21,35	203,86	0,1
2 Завтрак							
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
Обед							
62	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200/2	7,91	5,81	10,98	128	12,49
278	Бефстроганов из говядины	120	15,51	12,43	3,29	187	0,001
165	Отварной рис с маслом	130	3,13	2,75	32,69	168,04	0
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,01	24,38	101,7	0,4
148	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	0
Полдник							
368	Свежие фрукты(груша)	200	0	0,6	20,6	92	10,0
Ужин							
215	Омлет	100	8,82	16,97	1,68	195,37	1,15
70	Салат из квашеной капусты	60	0,36	1,15	1,14	16,38	3,0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
151	Печенье	40	7,45	4,18	24,0	170,9	0
Итого			66,07	64,13	236,15	1794,76	32,52

2 неделя Среда

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	1 Завтрак						
176	Молочная манная каша с изюмом	205	5,53	5,89	39,05	231	0,65
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/20	6,93	10,09	21,35	203,86	0,1
	2 Завтрак						
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
	Обед						
85	Суп с клецками на мясном бульоне	200	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6
297	Голубцы с мясом и рисом	120	10,13	6,38	15,02	158	15,03
15	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,15	4,88	5,34	69,92	6,8
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,38	101,7	0,4
148	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	0
	Полдник						
151	Вафля	40	7,45	4,18	24,0	170,9	0
401	Снежок	200	5,8	5,0	8,4	101,34	0,6
	Ужин						
255	Рыбная котлета	80	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24
166	Перловая каша с овощами	200	5,5	4,83	110,0	218,06	0,77
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
	Итого		63,54	50,89	339,29	1785,25	33,39

2 неделя Четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	1 Завтрак						
94	Молочная геркулесовая каша	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,9
397	Какао на молоке	180	3,7	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,684	16,813	156,4	0
	2 Завтрак						
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
	Обед						
76	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200/2	1,79	4,09	13,27	96,6	6,03
105	Капуста тушеная с мясом	220	4,4	6,54	18,8	150,66	32,94
126	Картофельное пюре	100	2,25	4,57	12,2	99	10,48
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,38	101,7	0,4
148	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	0
	Полдник						
469	Булочка «домашняя»	50	3,64	6,26	26,96	179,0	0
393	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	230,85	0,04
	Ужин						
233	Сырники розовые	200	28,18	23,1	42,24	490	1,46
351	Сладкий молочный соус	50	0,97	2,25	6,62	50,75	0,16
368	Свежие фрукты (банан)	250	3,75	1,25	52,5	237,5	25
382	Кисель фруктовый	200	0,57	0,06	30,2	123,6	0,16
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
	Итого		64,53	67,42	339,61	2405,13	82

2 неделя Пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1 Завтрак							
94	Молочная рисовая каша	200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,9
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/20	6,93	10,09	21,31	203,86	0,1
2 Завтрак							
135	Сок фруктовый	100	0,57	0,11	11,65	53	3
Обед							
67	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200/2	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77
288	Мясные фрикадельки в соусе	120	9,45	9,56	8,43	158	0,47
165	Отварная гречневая каша с маслом	155	8,86	5,98	39,81	248	0
33	Салат из свеклы с чесноком	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
378	Компот из свежих ягод	180	0,18	0,07	24,15	97,92	21,96
148	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,16	94,5	0
Полдник							
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1
401	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4
Ужин							
8	Сельдь	50	8,5	4,23	-	72	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0
147	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,856	16,744	85,772	0
126	Картофельное пюре с маслом	180	3,99	6,08	21,81	158,4	18,77
Итого			62,04	60,84	253,76	1805,6	67,39

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С(мг)
Итого за весь период	661,92	595,39	2709,34	18891,36	579,93
Среднее значение за весь период	66,19	59,53	270,93	1889,13	57,99
Содержание белков, жиров, углеводов за период .	1	1	4		