

УТВЕЖДЕНО:

Заведующим

МБДОУ – детский сад пристра и оздоровления № 90

«07» сентя 20 21 г.

О.А. Яковлева Яковлева О.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 90

1неделя (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп молочный (с вермишелью)	250	0,00724	0,00945	0,0313	260,7	1,3	7.21/2/1
	Какао с молоком, с сахаром	200	0,00291	0,00301	0,01374	100,70	1,3	7.14/10/1
	Батон с маслом, с сыром	40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	180,68	0,1	7.357/1
			0,01835	0,02209	0,007706	385,52		
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0,00100	0,00020	0,02020	92,0	42,0	7.031/1-8
					0,0202	82,8		
обед:	Салат из морской капусты с морковью, с яйцом	50	0,00558	0,01162	0,00372	139,63	2,9	7.19/1/1
	Суп рыбный с крупой, со сметаной	200	0,00840	0,00265	0,01732	120,24	21,2	7.423/1
	Гуляш из мяса говядины	100	0,01361	0,01405	0,00482	222,24	5,2	7.11/8
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	0,00341	0,00543	0,02030	153,72	50,0	7.021
	Компот из кураги и изюма	180	0,00048	0	0,02308	94,19	0,4	7.4/10/1
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			0,03478	0,03435	0,09014	820,52		
полдник	Биокефир	150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,00528	0,00523	0,01498	135,6		
ужин	Запеканка творожная с джемом	150/20	0,017/0,00008	0,022/0	0,0101/0,0139	353,1/34,425		7,039/7.1/1/7
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
		410	0,0262	0,00045	0,03669	166,42		
ночной ужин	Пряник	55	0,00264	0,00154	0,04274	192,500	0	7.307-1
	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
			0,00696	0,01017	0,10174	313,326		
Итого за 1 день		0,09157	0,07229	0,271,456	1904,186			

1 неделя (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	0,00481	0,00702	0,02095	184,80	1,3	7.174
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00289	0,00282	0,01453	108,30	1,3	7.354/6
	Батон с маслом.	40/5	0,00330	0,00060	0,02090	90,5	0,1	7.035/2
			0,011	0,01044	0,05638	383,6		
2 завтрак:	Банан	200	0,0021	0,0001	0,00305	124,6	42,0	7.183/6
			0,0021	0,0001	0,00305	124,6		
обед:	Салат из отварного картофеля с репч. луком. с сол.огурцом, с раст.маслом	50	0,00065	0,00302	0,00486	55,15	2,9	8,31/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	250	0,00219	0,00137	0,01643	89,79	21,2	7.18/2/1
	Бигус из мяса курицы	200	0,01809	0,00217	0,01318	195,230	50,0	7.350
	Компот из сухофруктов	180	0,00044	0,00002	0,01619	70,515	0,4	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			0,02467	0,00736	0,07156	501,185		
полдник	Молоко кипяченое	150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4,79
	Ватрушка с яблоками	60	0,00531	0,00383	0,03377	186,907	0,0	7.085
			0,01231	0,00863	0,03797	275,444		
ужин	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	120	0,01716	0,01586	0,00890	281,48		7.104
	Кисель	200	0,0	0,0	0,01591	70,0	0,0	7.17/10
	Конфета	20	0,001	0,0098	0,0135	128,01		7.355
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			0,02196	0,02611	0,06336	313,51		
ночной ужин	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
	Биокефир	150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
			0,00528	0,01051	0,01498	135,6		
Итого: за 2 день			0,07732	0,06315	0,2473	1733,939		

1 неделя (среда)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	200	0,00485	0,00768	0,02102	175,548	1,3	7.037
	Какао с молоком, с сахаром	200	0,00291	0,00301	0,01374	100,70	1,3	7.14/10/1
	Батон с маслом, с сыром	40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	180,68	0,1	7.357/1
			0,01596	0,00963	0,06678	456,928		
2 завтрак:	Мандарин	150	0,00053	0,00053	0,01558	53,46	53,3	7.185
						53,46		
обед:	Огурец порционный	30	0,00023	0,00003	0,00068	3,51	11,9	7.367
	Картофельный суп с мясом, со сметаной	250	0,0062	0,0086	0,016	163,60	21,2	7.101/1
	Свекла тушеная	150	0,00228	0,00590	0,01577	121,76	10,0	7.113
	Котлета из мяса говядины	100	0,01531	0,014	0,00465	205,267	0,0	7.163
	Компот из чернослива и изюма	180	0,00029	0,0	0,023	94,55	0,4	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			0,02761	0,0294	0,081	679,187		
Полдник	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
	Пряник	55	0,00264	0,00154	0,04274	192,500	0	7.307-1
			0,00696	0,01017	0,1017	313,326		
УКжин	Рыба жареная	80	0,02742	0,00324	0,00255	219,46	0,026	4.5/7
	Рис, припущенный с овощами	150	0,0037	0,00564	0,02945	197,660		7.179/1
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4
	Мармелад	30	0,00012	0,0	0,02298	87,90	0,0	7.310
			0,03508	0,00933	0,09159	671,44		
ночной ужин	Биокефир	150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,00528	0,01051	0,01498	135,6		
Итого: за 3 день			0,09089	0,07973	0,35605	2174,34		

1 неделя (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Каша молочная «Ассорти» (рис, кукуруза) со сл. маслом	200	0,004	0,006	0,025	169,7	1,3	4.17/4
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00289	0,00282	0,01453	108,30	1,3	7.354/6
	Батон с маслом	40/5	0,00330	0,00060	0,02090	90,5	0,1	7.035/2
			0,01019	0,00942	0,06043	368,5		
2 завтрак:	Груша	170	0,00061	0,00046	0,01576	64,719	53,3	7.325/1
			0,0061	0,00046	0,01576	64,719		
обед:	Салат из свежей капусты с кукурузой	60	0,00154	0,00414	0,01096	84,640	9,6	4.4/1
	Суп крестьянский со сметаной	200	0,0017	0,00429	0,01077	91,050	21,2	7.н145/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	0,01877	0,02173	0,02212	391,25	50,0	7.041
	Соус молочный	20	0,00059	0,00125	0,00173	21,41		7.020
	Напиток из клюквы	200	0,00014	0,0	0,01512	64,65	0,7	7.15
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0,0	7.058
			0,02604	0,0184	0,0816	743,5		
полдник	Молоко кипяченое	150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4,79
	Зефир	50	0,0004	0,00	0,03925	152,0	20,0	7.293/3
			0,0122	0,0048	0,04345	240,0		
ужин	Суфле творожное со сгущенкой	150/20	0,01717	0,02047	0,02263	380,890	0,5	7.166
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			0,02101	0,0209	0,05932	547,31		
ночной ужин	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,00557	0,00925	0,0682	175,786		
Итого за 4 день			0,0811	0,0 632	0,3287	2100,1		

1неделя (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	200	0,0056	0,00787	0,02275	199,110	1,3	7.127
	Чай с сахаром	180	0,000242	0,00248	0,0133	84,94	1,3	7.14/10/1
	Батон с маслом, сыром	40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	227,68	0,1	7.357/1
			0,0109	00,0184	0,0563	414,24		
2 завтрак:	Апельсин (мандарин)	170	0,00151	0,00034	0,0173	60,48	53,3	7.29-/4
						60,48		
обед:	Салат яичный с соленым огурцом, с зеленым горошком	50	0,00511	0,00539	0,00116	86,250	2,8	7.1/110
	Борщ с мясом, со сметаной	250	0,00737	0,00815	0,00963	153,520	88	7.н39с
	Картофель отварной со сливочным маслом	150	0,00226	0,00390	0,00196	124,32	50,7	7.251
	Рыба, припущенная с молоком и овощами	100	0,01937	0,00258	0,00238	158,290	0,0	4.3/7
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,00036	0,0	0,01742	75,810	0,2	7.7/10/1
			0,0305	0,0174	0,074	561,181		
полдник	Молоко кипяченое	150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4,79
	Ватрушка с джемом	60	0,00388	0,00312	0,035	196,52	0,0	7.150
			0,0108	0,0106	0,0531	333,33		
ужин	Фрикадельки мясные	100	0,02024	0,0162	0,00094	256,98	2,6	7.35/2/3
	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	0,01288	0,00601	0,03239	252,020	0,0	7.362
	Чай с сахаром	180	0	0	0,01	39,9	0,0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			0,03496	0,02216	0,061	559,218		
Итого за 5 день			0,08867	0,0689	0,2617	1928,449		

2 неделя (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Суп молочный с крупой	250	0,00669	0,00972	0,02915	249,90	1,3	7.22/2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00289	0,00282	0,01453	108,30	1,3	7.354/6
	Батон с маслом, с сыром	40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	180,68	0,1	7.357/1
			0,01778	0,02187	0,0757	538,88		
2 завтрак:	Сок фруктовый (фрукты)	200	0,00100	0,00020	0,02020	92,0	42,0	7.031/1-8
			0,001	0,0002	0,0202	92,0		
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью, с растительным маслом	50	0,00076	0,00297	0,00535	51,590		4.5/1
	Суп гороховый со сметаной	250	0,00484	0,00358	0,01843	137,410	32,4	7.н/086-3
	Жаркое по-домашнему	230	0,01493	0,01381	0,02282	302,310	20	7.070
	Компот из кураги и изюма	180	0,00048	0	0,02308	94,19	0,4	7.4/10/1
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			0,03115	0,01799	0,08523	624,41		
полдник	Биокефир	150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,00528	0,00523	0,01498	135,69		
ужин	Запеканка творожная с джемом	150/20	0,017/0,0008	0,022/0	0,0101/0,0139	353,1/34,425		7,039/7.1/1/7
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			0,02092	0,02245	0,06069	553,945		
ночной ужин	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
	Пряник	55	0,00264	0,00154	0,04274	192,500	0	7.307-1
			0,00696	0,01017	0,1119	313,437		
Итого за 6 день			0,0830	0,0779	0,3687	2258,35		

2 неделя (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Омлет натуральный	150	0,00458	0,0202	0,0221	241,2	1,3	7.14/4/4/
	Какао с молоком	200	0,00291	0,00301	0,01374	100,70	1,3	7.14/10/1
	Батон с маслом	40/5	0,00330	0,00060	0,02090	90,5	0,1	7.035/2
			0,0107	0,0238	0,0567	432,4		
2 завтрак:	Яблоко	150	0,00053	0,00053	0,0155	53,46	42,0	7.031/8
			0,0005	0,0005	0,0155	53,46		
обед:	Салат из свеклы с черносливом, с растительным маслом	50	0,00064	0,00370	0,010	78,970		4.26/1
	Рассольник со сметаной	250	0,0018	0,00574	0,01261	117,270	32,4	7.11/2/1
	Плов из мяса курицы	250	0,02419	0,02260	0,03708	481,1	31,4	7.4/9
	Компот из сухофруктов	180	0,00044	0,00002	0,01619	70,515	0,4	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			0,0303	0,0326	0,0867	759,38		
полдник	Ватрушка с творогом	60	0,00919	0,00719	0,03734	279,240		7.103
	Молоко кипяченое	150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4,79
			0,01619	0,0119	0,04154	367,74		
ужин	Тефтели из говядины паровые	80	0,00872	0,00806	0,0042	142,37		7.191
	Капуста тушеная	150	0,00434	0,00733	0,01929	153,910		7.039
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			0,0169	0,0158	0,0602	462,72		
ночной ужин	Биокефир	150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,00528	0,00523	0,01498	135,69		
Итого за 7 день		0,0798	0,0898	0,2756	2028,90			

2 неделя (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	0,0043	0,0066	0,020	156,81	1,3	7.066
	Какао с молоком	200	0,00291	0,00301	0,01374	100,70	1,3	7.14/10/1
	Батон с маслом, с сыром	40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	180,68	0,1	7.357/1
			0,0154	0,0119	0,0657	485,19		
2 завтрак:	Мандарин	150	0,00053	0,00053	0,01558	53,46	53,3	7.185
			0,00053	0,00053	0,01558	53,46		
обед:	Горошек зеленый с яйцом	50	0,00626	0,00559	0,00324	97,76	26,2	7.2/1
	Свекольник с мясом, со сметаной	250	0,002	0,005	0,017	120,003	38,2	7.5/2/1
	Бефстроганов из мяса говядины	100	0,01471	0,01501	0,00574	237,920	5,2	7.134
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	130	0,00459	0,0049	0,02825	170,150		7.076
	Компот из чернослива и изюма	180	0,00029	0,0	0,023	94,55	0,4	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			0,0311	0,0311	0,0971	810,88		
полдник	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,0055	0,0092	0,0682	175,78		
ужин	Картофель отварной со сливочным маслом	150	0,00226	0,00390	0,00196	124,32	50,7	7.251
	Суфле рыбное //сельдь соленая	100	0,02094	0,00696	0,00326	154,		4.61p/1
	Соус молочный	20	0,00059	0,00125	0,00173	21,41		7.020
	Чай с сахаром	180	0	0	0,01	39,9	0,0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
	Мармелад	30	0,00012	0,0	0,02298	87,90	0,0	7.310
			0,0271	0,0113	0,0632	543,03		
ночной ужин	Кефир	150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,00528	0,00523	0,01498	135,69		
Итого за 8 день			0,0849	0,0692	0,3228	2104,03		

2 неделя (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
	Каша из риса и пшена молочная со сливочным маслом	200	0,00454	0,0053	0,0217	149,717	1,3	7.091
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00289	0,00282	0,01453	108,30	1,3	7.354/6
	Батон с маслом.	40/5	0,00330	0,00060	0,02090	90,5	0,1	7.035/2
			0,0107	0,0087	0,0571	347,8		
2 завтрак:	Груша	170	0,0006	0,00046	0,01576	64,719	53,3	7,182
			0,0006	0,00046	0,01576	64,719		
обед:	Огурец порционный	50	0,00023	0,00003	0,00068	3,51		7.367
	Суп-лапша с мясом и сметаной	250	0,00854	0,00827	0,01381	176,220	21,8	7.47с/5
	Котлета из мяса курицы	100	0,00114	0,00231	0,00314	85,568	53,2	7.н114/1
	Рагу из свежих овощей	150	0,00282	0,0039	0,014	97,116		7.180/5
	Напиток из клюквы	200	0,00014	0,0	0,01512	64,65	0,7	7.15
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			0,0161	0,0155	0,0676	517,56		
полдник	Молоко кипяченое	150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4,79
	Зефир	50	0,0004	0,00	0,03925	152,0	20,0	7.293/3
			0,0074	0,0048	0,0434	240,5		
ужин	Суфле творожное со сгущенкой	150/20	0,01717	0,02047	0,02263	380,890	0,5	7.166
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			0,021	0,0209	0,05932	547,31		
ночной ужин	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,0055	0,0092	0,0682	175,78		
Итого за 9 день		0,0613	0,0503	0,268	1893,67			

2 неделя (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом	200	0,00466	0,00681	0,02242	180,95	1,3	7.043
	Батон с маслом, с сыром	40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	180,68	0,1	7.357/1
	Чай с молоком	200	0,0011	0,0012	0,01	54,59	1,3	7.12/10/1
			0,0126	0,0172	0,0522	328,292		
2 завтрак:	Банан	200	0,0021	0,0001	0,00305	124,6	42,0	7.183/6
			0,00159	0,00012	0,02289	84,105		
обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком, с растительным маслом	50	0,0012	0,0041	0,0045	59,915		7
	Щи с мясом, со сметаной	250	0,0069	0,00772	0,009	126,666	31,4	7.н137/1
	Бифштекс рубленый паровой	80	0,02275	0,02013	0,00030	303,33		4.13/8
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	0,00501	0,00412	0,0348	188,343		7.н151-1
	Компот из сухофруктов	180	0,00044	0,00002	0,01619	70,515	0,4	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			0,03285	0,0306	0,09187	750,381		
полдник	Сок фруктовый	200	0,00100	0,00020	0,02020	92,0	42,0	7.031/1-8
	Сдоба обыкновенная\	60	0,0071	0,0091	0,0286	223,376	0,0	7.3/12/2
			0,0181	0,0093	0,0488	306,176		
ужин	Рыба, запеченная по-русски с картофелем	200	0,02485	0,01451	0,03263	391,750		7.117-4
	Чай с сахаром	200	0,0004	0	0,01	39,9	11,0	7.022-4
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			0,00696	0,0157	0,0519	449,707		
Итого за 10 день			0,0721	0,0729	0,267	1918,661		