

Утверждаю: Заведующий МБДОУ дет\сад «Малышок»

О.Э. Морозова

Мороз



Основное 10 дневное меню на осеннее- зимний период

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	8.20	9.95	41.91	248.80	179
	Чай с молоком	200	2.96	2.60	15.90	98.88	394
	Кондитерские изделия	30	2.49	7.08	18.48	142.98	500
	Итого по приёму пищи	430	13.65	19.63	76.29	490.66	
2ой Завтрак							
10-30	Соки: овощные, фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	399.5
	Итого за 2й завтрак	150	0.75		19.05	79.17	
ОБЕД	Салат из зелёного горошка	60	1.66	4.29	6.14	70.02	72
	Суп «Нептун» рыбный	200	52.78	72.66	31.36	481.82	156
	Овощное рагу	150	4.49	8.84	25.81	205.50	
	Компот из сухофруктов	200	0.54	0.02	24.67	90.10	394.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.60	17.1	90.5	394.3
	Итого за обед	660	62.77	56.41	105.0	937.94	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	200	5.60	6.40	23.37	169.06	414
ПОЛДНИК	Булочка	50	5.56	10.52	44.59	296.0	443
	Итого по приёму пищи	250	8.16	16.92	67.96	465.06	
	Итого за день	1490	85.33	92.9	363.3	1972.83	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
2день							
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	200	8.52	10.10	30.86	248.84	418
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.10	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло (порция)	10	0.04	3.62	0.06	33	6
	Итого за завтрак	350	8.87	7,89	56,77	334,78	
2й завтрак	Плоды, ягоды свежие						
	Банан	120	1.80	0.60	25.20	114	
	Итого За 2й завтрак	120	1,80	0,60	25,20	114	
Обед	Салат солёных огурцов с луком	60	1.01	1.02	4.56	54.04	20
	Суп вермишелевый с яйцом	200	1.88	12.26	13.30	81.0	63
	Жаркое по домашнему	200	23.77	13.86	18.97	228.85	292
	Компот из сухофруктов	200	0.54	0.02	24.67	90.10	394.4
	Хлеб ржаной	50	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	Итого за обед	710	29.71	27.62	74.19	520.11	
Полдник	Молоко или к\м продукт	200	4.56	5.12	7.52	100.38	419
	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	250	10.22	15.63	52.11	396.38	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	50.6	51.74	208.27	1365.27	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Здень							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	10.02	13.75	5.94	188.24	
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.1	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Сыр(порция)	13	2.78	3.54		43.2	7
	Итого за завтрак	453	15.23	17.61	30.95	343.04	
2й завтрак	Плоды, ягоды свежие						
	Банан	120	1,80	0.60	25,20	114.0	386г
	Итого за 2й завтрак	120	1,80	0,60	25,20	114,0	
Обед	Салат «Витаминный»	60	1.01	1.02	4.56	54.04	20
	Рассольник "Ленинградский"	200	1.84	14.3	13.54	400.76	82
	Котлеты, биточки, шницели	80	12.44	9.24	12.56	183	299
	Макарон. изд. отварные	135	4.83	4.70	30.82	188.15	218
	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.12	3.78	35.97	367
	Компот из сухофруктов	200	0.54	0.02	24.67	90.1	394.4
	Хлеб ржаной	50	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	Итого за обед	755	23.61	31.86	102.62	1018.14	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	200	5.6	6.4	23.37	169.06	414
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
<i>Заменяю</i>	<i>на молоко или кефир, кисель</i>						
	Итого за полдник	250	11.16	16.91	126.37	465.06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1578	51.80	66.98	285.14	1940.24	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества в гр			Энергетич еская ценность	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У		
4день							
Завтрак	Рожки отварные с маслом	200	8.59	10.10	105.7	227.84	418
	Какао на молоке	200	5.60	6.40	23.37	169.06	416
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло(порция)	10	0.04	3.62	0.06	33	6
	Итого за завтрак	450	16.60	20.42	143.62	500.40	
2й завтрак	Соки овощные, фруктовые						
	Персик - Яблоко	150	0.87		43.29	70	418.4
	Итого за 2й завтрак	150	0.87		43.29	70	
Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0.38	3.05	1.29	34.3	5.10
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.99	0.41	18.37	120.51	63
	Сметана	15	0.56	2.0	0.64	41.2	488
	Плов из птицы	200	19.57	14.82	45.46	395.5	321
	Компот из сухофруктов	200	0.54	0.02	24.67	90.1	394.4
	Хлеб ржаной	50	2.51	0.46	12.69	66.12	394.3
	Итого за обед	725	26.55	20.76	103.12	747.43	
Полдник	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.1	411
	Суфле из творога	180	26.17	20.13	30.3	407.9	4-58
	Итого за полдник	380	26.23	20.15	40.82	450	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1705	70.25	61.33	330.85	1768.13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
5день							
Завтрак	Яйцо или Омлет	120	8.48	15.74	8.88	211.76	232
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.1	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло (порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	Итого за завтрак	370	10.95	19.68	33.95	357.36	
2й завтрак	Плоды, Ягоды свежие						
	Банан	120	1.80	0.60	25.2	114	386г
	Итого за 2й завтрак	120	1.80	0.60	25.2	114	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1.01	3.15	7.17	61.9	1.32
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	4.5	15.38	121.22	87
	Рыба тушёная с овощами	90	20.07	18.01	25.81	270.9	261
	Картофельное пюре	150	2.86	4.48	19.08	128.1	
	Компот из сухофруктов	200	0.54	0.02	24.67	90.1	394.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.60	17.1	90.5	394.3
	Итого за обед	950	32.18	30.76	139.97	762.72	
Полдник	Кефир	200	5.6	6.4	23.37	169.06	420
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	250	11.26	16.91	67.96	465.06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	56.19	67.95	267.08	1699.14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	9.91	10.44	41.08	298.75	199.5а
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.1	411
	Кондитерские изделия	30	2.49	7.08	18.48	142.98	
	Итого за завтрак	430	12.46	17.54	70.08	483.83	
2ой Завтрак	Плоды ,ягоды свежие						
	Груша	100	0.40	0.30	10.30	46.0	386а
	Итого за 2й завтрак	100	0.40	0.30	10.30	46.0	
ОБЕД							
	Суп «Лапша»	200	1.76	4.06	9.54	281.80	94
	Капуста тушёная с мясом	250	19.32	15.47	21.1	302.1	355
	Компот из сухофруктов	200	0.54	0.02	24.67	90.1	394.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	394.3
	Итого за обед	700	24.92	20.15	72.41	764.5	
ПОЛДНИК	Салат морковный с сахаром	50	2.82	5.7	4.28	79.68	32
	Кофейный напиток на молоке	200	5.60	6.40	23.37	169.06	414
	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	300	14.08	22.61	72.24	544.74	
	Итого за день	1530	51.86	60.6	225.	1839.07	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшённая	200	10.80	8.42	43.04	283.40	199 1а
	Кофейный напиток на молоке	200	5.6	6.4	23.37	169.06	414
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло (порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	Итого за завтрак	450	18.81	18.74	80.96	555.96	
2ой Завтрак	Плоды ,ягоды свежие						
	Яблоко	100	0.63	0.3	6.86	44	386а
	Итого за 2й завтрак	70	0.63	0.3	6.86	44.0	
ОБЕД	Салат св помидоров с луком	60	0.94	3.67	8.12	69.24	33
	Суп с клёцками на м\б	200	1.0	0.22	7.4	235.98	91
	Макаронник с мясом	200	22.42	14.66	41.68	388.76	309
	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.12	3.78	35.97	367
	Компот из кураги	200	0.37	0.02	10.84	44.32	464
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	394.3
	Итого за обед	740	28.47	21.29	88.92	844.77	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5.60	6.40	9.40	116	419
ПОЛДНИК	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	250	11.26	16.91	53.99	412	
	Итого за день	1510	59.17	57.24	230.7	1856.73	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изд	200	4.45	8.10	39.55	243.80	100
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.1	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Сыр (порция)	10	0.04	3.62	0.06	43.20	7
	Итого за завтрак	450	6.92	12.04	64.62	399.6	
2ой Завтрак	Плоды ,ягоды свежие						
	Банан	120	1.8	0.60	25.20	114.0	386г
	Итого за 2й завтрак	120	1.8	0.60	25.20	114	
ОБЕД	Салат из квашеной капуст с луком	60	0.96	6.05	1.95	67.58	17
	Свекольник	200	3.55	2.55	24.45	133.23	136
	Рыбные котлеты любительские	90	15.0	10.24	24.16	252.1	272
	Рис отварной	150	3.7	3.93	40.22	201.01	2.18
	Соус томатный	30	0.44	2.12	3.78	35.97	367
	Компот из сухофруктов	200	0.54	0.02	24.67	90.1	394.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	394.3
	Итого за обед	780	27.49	25.51	136.3	870.49	
ПОЛДНИК	Какао на молоке	200	5.22	4.50	7.20	90.0	416
ПОЛДНИК	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	250	10.88	15.01	51.79	386	
	Итого за день	1600	47.09	53.16	277.9	1770.09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	10.78	18.58	105.7	210.66	331a
	Чай	200	0.06	0.02	10.52	42.10	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Масло(порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	Итого за завтрак	450	7.29	9.02	41.91	278	
2ой Завтрак	Соки овощные и фруктовые						
	Сок яблочный	150	0.75		15.15	66.33	418.4
	Итого за 2й завтрак	150	0.75		15.15	66.33	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0.85	4.13	5.02	56.34	34
	Суп «Овощной» или картофельный с крупой	250	1.87	9.52	10.62	133.32	2.17
	Бефстроганов	90	10.34	8.29	2.19	124.5	261
	Макарон. изделия отварные с маслом	135	4.83	4.7	30.82	188.15	339
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.60	390
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.60	17.1	90.5	394.3
	Итого за обед	835	23.1	30.4	90.11	721.31	
ПОЛДНИК	к\м напитков, йогурт	180	5.22	4.5	7.20	90	420
ПОЛДНИК	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	Итого за полдник	230	10.88	16.01	51.79	386	
	Итого за день	1665	42.02	55.43	199	1451.64	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя2			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.08	16.84	132.4	101
	Чай	200	0.06	0.02	10.52	42.10	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Сыр (порция)	12	2.78	3.54		43.20	7
	Итого за завтрак	452	10.03	8.94	41.85	288.2	
2ой Завтрак							
	Соки: овощные, фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	399.5
	Итого за 2й завтрак	150	0.75		19.05	79.17	
ОБЕД	Салат «зимний»	60	1.01	3.15	7.17	61.9	1.32
	Щи из свежей или квашеной капусты	250	1.92	5.2	19.4	393.07	73
	Колбасные изделия с горох.пюре	50\160	8.14	14.24	15.20	226.6	206\291
	Компот из сухофруктов	200	0.54	0.02	24.67	90.1	394.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.60	17.1	90.5	394.3
	Итого обед	770	14.91	23.21	83.54	862.17	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	2.96	2.60	15.90	98.88	394
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	150	15.33	11.93	20.43	293.84	4.61
	Итого за полдник	350	18.29	14.53	36.33	393.72	
	Итого за день	1722г	43.98	46.68	180.7	1623.26	

	В среднем за период	1592г	55.83	61.40	257	1754.14	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890894

Владелец Морозова Ольга Эдуардовна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025