

Утверждаю: Заведующий МБДОУ дет.сад

«Малышок О.Э. Морозова»

*О.Э. Морозова*



Основное 10 дневное меню на весенне- летний период

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.01	6.4	35.95	224	179	
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.1	411	
	Кондитерские изделия							
	Печенье	40	2.49	7.08	18.48	142.98	500	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>10.65</b>	<b>13.5</b>	<b>64.96</b>	<b>409.08</b>		
<b>2й завтрак</b>	Соки овощные и фруктовые							
	Сок яблочный	150	0.75	-	15.15	66.33	418.4	
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>66,33</b>		
<b>Обед</b>	Салат из св. огурцов и редиса	70	1.01	1.02	4.56	54.04	721	
	Суп вермишелевый с яйцом	200	1.88	12.26	13.30	81	83	
	Капуста тушёная с мясом	200	19.32	15.47	21.1	302.1	355	
	Компот из свеж. фруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	390	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.60	17.1	90.5	394.3	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>25.67</b>	<b>29.51</b>	<b>79.94</b>	<b>625.6</b>		
<b>Полдник</b>	Какао на молоке	200	5.6	6.4	23.37	169.06	416	
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59.	296	443	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11.16</b>	<b>16.91</b>	<b>67.96</b>	<b>465.06</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1560</b>	<b>48.23</b>	<b>59.92</b>	<b>287.93</b>	<b>1566.01</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическ ая ценность	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У		
<b>2день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая «Геркулес»	200	8.52	10.1	30.86	248.54	418
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.1	411
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.40	70.5	394.2
	Масло(порция)	10	0.04	3.62	0.06	33	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10.99</b>	<b>14.04</b>	<b>55.84</b>	<b>394.14</b>	
<b>2й завтрак</b>							
	Йогурт	100	4.35	3.75	6.0	75.0	420
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.0</b>	<b>75.0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из Снеж. помидоров с луком	60	0.94	3.67	8.12	69.24	33
	Борщ с капустой и картофеле	200	2.99	0.41	18.37	120.51	63
	Тефтели с макаронами	70\150	20.54	14.42	38.72	371.8	3.11
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>28.31</b>	<b>19.12</b>	<b>106.98</b>	<b>742.15</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	419
	Булочка» Ватрушка»	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11.26</b>	<b>16.91</b>	<b>53.99</b>	<b>412</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>54.91</b>	<b>53.82</b>	<b>222.81</b>	<b>1623.29</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Здень</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет или «Драчена»	120	10.02	13.75	5.94	188.24	242
	Чай с молоком	200	2.96	2.60	15.90	98.88	394
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	<b>304.2</b>
	Сыр (порция)	13	0.04	3.62		43.20	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>373</b>	<b>15.39</b>	<b>20.27</b>	<b>36.33</b>	<b>400.82</b>	
<b>2й завтрак</b>	Плоды, ягоды свежие						
	Яблоко	70	0.63	0.3		44	386а
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>70</b>	<b>0.63</b>	<b>0.3</b>		<b>44.0</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	80	0.92	1.60	5.14	39.26	40
	Суп овощной	250	1.87	9.52	10.62	133.32	2.17
	Плов с мясом или птицей	200	19.57	14.82	45.46	395.5	321
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	394.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5	<b>394.3</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>25.82</b>	<b>26.7</b>	<b>102.2</b>	<b>756.18</b>	
<b>Полдник</b>	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	6.3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>26.23</b>	<b>20.15</b>	<b>40.48</b>	<b>450</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1603</b>	<b>68.07</b>	<b>67.42</b>	<b>179.01</b>	<b>1651</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энеогетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>4день</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макарон изд	200	4.82	5.08	16.84	132.4	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	<b>394.2</b>
	Сыр (порция)	13	2.78	3.54		43.2	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>453</b>	<b>10.03</b>	<b>8.94</b>	<b>41.85</b>	<b>288.2</b>	
<b>2й завтрак</b>	Плоды, ягоды свежие, соки						
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51		15.55	16.83	417
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.51</b>		<b>15.55</b>	<b>16.83</b>	
<b>Обед</b>	Салат свекольный с яблоком	60	0.67	3.10	6.86	58.02	36
	Рассольник "Ленинградский"	200	1.84	14.3	13.54	400.76	82
	Жаркое по домашнему	200	23.77	13.86	18.97	228.85	292
	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	<b>394.3</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>59.82</b>	<b>31.88</b>	<b>81.14</b>	<b>868.23</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир, ряженка	160	4.50	1.50	17.98	120.78	420.1
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>10.06</b>	<b>12.01</b>	<b>62.57</b>	<b>416.78</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1523</b>	<b>80.42</b>	<b>52.83</b>	<b>201.11</b>	<b>1590.04</b>	

Приём «пищи»	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр			Энеогеитическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>5день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша « Дружба»	200	9.91	10.44	41.08	298.75	199.5a
	Кофейный напиток на молоке	200	5.6	6.4	23.37	169.06	416
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.40	70.5	<b>394.2</b>
	Масло (порция)	10	0.04	3.62	0.06	33	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>17.92</b>	<b>20.76</b>	<b>78.91</b>	<b>571.31</b>	
<b>2й завтрак</b>	Плоды, ягоды свежие						
	Банан	120	1,80	0.60	25,20	114.0	386г
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат «Лето»	60	1.01	3.15	7.17	61.9	1.31
	Суп картофельный С бобовыми	200	4.40	4.50	15.38	121.22	87
	Рыбная котлета «Любительская»	90	15	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 кураги	200	0.37	0.02	10.84	44.32	464
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.60	17.1	90.5	<b>394.3</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>28.82</b>	<b>24.56</b>	<b>118.65</b>	<b>807.02</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель п\ягодный( концентрат)	200			9.83	39.48	464
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5.56</b>	<b>10.51</b>	<b>54.42</b>	<b>335.48</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1600</b>	<b>53.50</b>	<b>56.43</b>	<b>277.18</b>	<b>1827.81</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества в гр				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>бдень</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая	200	8.2	9.95	33.44	248.80	199.4а	
	Чай с молоком	200	2.96	2.60	15.90	98.88	394	
	Кондитерские изделия							
	Печенье	40	2.49	7.08	18.48	142.98	500	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>240</b>	<b>13.65</b>	<b>19.63</b>	<b>67.82</b>	<b>490.66</b>		
<b>2й завтрак</b>	Соки овощные и фруктовые							
	Сок яблочный	150	0.75	-	15.15	66.33	418.4	
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>66,33</b>		
<b>Обед</b>	Салат овощной с зелёным горошком	60	1.66	4.29	6.14	70.02	70	
	Суп с клёцками	200	1.0	0.22	7.40	135.98	91	
	Овощное рагу (1й вариант)	200	18.58	13.34	25.81	306.3	362	
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	390	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.60	17.1	90.5	394.3	
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>24.7</b>	<b>18.61</b>	<b>80.33</b>	<b>700.4</b>		
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток на молоке	200	5.6	6.4	23.37	169.06	4.14	
	Сушка на сметане	60	4.5	9.75	24.92	159.5	274	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>10.1</b>	<b>16.15</b>	<b>48.29</b>	<b>328.56</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>49.2</b>	<b>54.39</b>	<b>211.59</b>	<b>1585.95</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисова яжидкая	200	8.52	10.10	30.86	248.84	418
	Какао на молоке	200	5.6	6.4	23.37	169.06	416
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	<b>394.2</b>
	Масло ( порция)	10	0.04	3.62	0.06	33.0	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>16.53</b>	<b>20.42</b>	<b>68.78</b>	<b>521.40</b>	
<b>2й завтрак</b>	Плоды, ягоды свежие						
	Банан	120	1.80	0.60	25.20	114.0	386г
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1.80</b>	<b>0.60</b>	<b>25.20</b>	<b>114</b>	
<b>Обед</b>	Салат из огурцов и помидоров	60	0.38	3.05	1.29	34.3	5-10
	Свекольник	200	3.55	2.55	24.45	133.23	136
	Рыба тушёная с овощами или под омлетом	50	20.07	18.01	25.81	270.90	3.52
	Картофельное пюре	150	2.86	4.48	19.08	128.1	339
	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	<b>394.3</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>30.7</b>	<b>28.71</b>	<b>112.4</b>	<b>747.13</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	200	4.56	5.12	7.52	100.38	
	Булочка	50	5.56	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10.12</b>	<b>15.63</b>	<b>52.11</b>	<b>396.38</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>59.15</b>	<b>65.36</b>	<b>258.49</b>	<b>1778.91</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшённая	200	10.8	8.42	43.04	283.4	199 1a
	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
	Сыр ( порция)	13	0.04	3.62	0.06	33.0	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>453</b>	<b>18.81</b>	<b>18.74</b>	<b>80.96</b>	<b>555.96</b>	
2ой Завтрак	Флоды ,ягоды свежие						
	Яблоко	70	0.63	0.3	6.86	44	386a
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>70</b>	<b>0.63</b>	<b>0.3</b>	<b>6.86</b>	<b>44.0</b>	
ОБЕД	Салат из картофеля с огурцами	60	1.46	3.27	11.84	81.6	24
	Щи из свежей или квашеной капусты	200	1.92	5.2	19.4	393.07	156
	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	0.60	17.1	90.5	394.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>29.91</b>	<b>25.87</b>	<b>104.6</b>	<b>1034.22</b>	
ПОЛДНИК	Кефир , ряженка	180	5.22	4.5	7.2	90	420.1
ПОЛДНИК	Булочка	50	5.66	10.51	44.59	296	443
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>10.88</b>	<b>15.01</b>	<b>51.79</b>	<b>386</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1443</b>	<b>60.23</b>	<b>59.92</b>	<b>244.3</b>	<b>2020.18</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Рожки отварные с маслом	200	8.59	10.10	105.7	227.84	331а
	Чай	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11.06</b>	<b>14.04</b>	<b>130.8</b>	<b>373.44</b>	
2ой Завтрак	Фрукты, ягоды свежие						
	Груша	100	0.40	0.30	10.3	46.0	386а
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>10.3</b>	<b>46.0</b>	
ОБЕД	Салат Витаминный	60	0.83	2.0	5.72	45.68	56
	Суп картофельный с крупой	200	2.62	3.75	14.27	221.59	86
	Гуляш или бефстроганов из отварного мяса	90	10.34	8.29	2.19	124.5	294
	Картофельное пюре	150	2.86	14.48	19.08	128.1	339
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	390
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.60	17.1	90.5	394.3
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>20.11</b>	<b>29.28</b>	<b>82.24</b>	<b>707.97</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.1	411
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	150	15.33	11.93	20.43	293.84	4.61
	<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>15.39</b>	<b>11.95</b>	<b>30.95</b>	<b>335.94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>46.96</b>	<b>55.57</b>	<b>254.3</b>	<b>1463.35</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4.82	5.08	16.84	132.40	101
	Чай	200	0.06	0.02	10.52	42.1	394
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.30	14.49	70.50	394.2
	Сыр ( порция)	12	2.78	3.54		43.20	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>452</b>	<b>10.03</b>	<b>8.94</b>	<b>41.85</b>	<b>288.2</b>	
2ой Завтрак							
	Соки: овощные, фруктовые	150	0,75	0	19,05	79,17	399.5
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>19.05</b>	<b>79.17</b>	
ОБЕД	Салат «зимний»	60	1.01	3.15	7.17	61.9	1.32
	Суп Уха рыбацкая или «Нептун»	200	24.49	13.32	17.44	391.60	156
	Куры отварные с горох.пюре	65\150	15.74	7.92	35.75	384.69	213\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
	<b>Итого обед</b>	<b>725</b>	<b>45.08</b>	<b>25.01</b>	<b>102.1</b>	<b>1018.79</b>	
ПОЛДНИК	Иогурт	150	2.29	2.47	15.65	89	394
ПОЛДНИК	Булочка	70	8.6	5.75	11.33	143.07	4.61
	<b>Итого полдник</b>	<b>220</b>	<b>10.89</b>	<b>8.22</b>	<b>26.98</b>	<b>232.07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1547</b>	<b>66.75</b>	<b>42.17</b>	<b>190.0</b>	<b>1618.23</b>	

	<b>В среднем за период</b>	<b>1535</b>	<b>61.01</b>	<b>56.78</b>	<b>232.67</b>	<b>1774.67</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890894

Владелец Морозова Ольга Эдуардовна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025