

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1 «Аленушка»

\_\_\_\_\_ О.Ю.Веремьева

# **Перспективное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №1 «Аленушка»**

Сезон: зима – весна

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200	4,91	6	28,41	187	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
<b>Итого за завтрак</b>			7,23	9,59	63,45	368,8	
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	115	14,58	4,69	10,2	141,83	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	231
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,04	5,41	52,44	20
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>			26,23	15,61	108,27	678,97	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	95	17,67	12,03	10,22	220,4	231
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
<b>Итого за полдник</b>			22,12	20,54	42,69	446,38	
<b>Итого за 1й день</b>			56,33	45,74	229,56	1 558,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	153	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр порциями	11	2,86	2,64	-	35,2	7
<b>Итого за завтрак</b>			8,5	7	51,52	302,6	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	120	0,6	0,6	15,6	67,5	
<b>Итого за II завтрак</b>			0,6	0,6	15,6	67,5	
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4	9,54	81,8	86
	Плов из птицы	190	18,9	15,95	33,45	352,5	304
	Овощи консервированные (помидоры/огурцы)	60	1,08	-	0,96	10,8	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,021	24,99	101,7	376
	<b>Итого за обед</b>			24,95	20,34	87,31	634,55
<b>Полдник</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	75,84	45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
<b>Итого за полдник</b>			9,81	14,64	48,52	365,99	
<b>Итого за 2й день</b>			43,86	42,58	202,95	1 370,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	4,59	4,90	31,26	187	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
<b>Итого за завтрак</b>			6,91	8,49	66,3	368,8	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	150	0,6	0,6	15,6	67,5	
<b>Итого за II завтрак</b>			0,6	0,6	15,6	67,5	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	57
	Котлеты или биточки рубленые	85	11,92	8,80	11,64	173	282
	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,67	4,86	20,94	146	314
	Салат из моркови	43	0,54	0,04	4,99	22,49	41
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>			24,18	18,47	106,28	687,34	
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	80	5,61	4,99	34,15	204,3	449
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
<b>Итого за полдник</b>			10,83	9,49	41,71	296,3	
<b>Итого за 3й день</b>			42,52	37,05	229,89	1 419,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	86	7,58	14,61	1,45	168	215
	Икра кабачковая	60	-	4,2	4,2	54	
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
<b>Итого за завтрак</b>			9,9	22,4	40,69	403,8	
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,1	107,8	81
	Жаркое домашнему	175	20,80	5,33	18,50	205	276
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	33
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,47	22,82	110	115
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>			32,7	12,84	101,12	649,81	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	87	15,45	10,53	15,99	220,98	237
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,63	16,35	112,75	
<b>Итого за полдник</b>			20,72	19,82	49,92	462,96	
<b>Итого за 4й день</b>			64,07	55,06	206,88	1 580,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	200	3,38	4,4	29,36	170,5	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр порциями	12	3,12	2,88	-	38,4	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,96</b>	<b>7,75</b>	<b>54,5</b>	<b>323,3</b>	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	150	0,6	0,6	15,6	67,5	
<b>Итого за II завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,6</b>	<b>67,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8	84
	Гуляш из отварного мяса	108	19,28	15,51	4,95	236,25	277
	Макаронные изделия отварные	174	5,15	4,21	42,68	157,2	317
	Салат из горошка зеленого	43	1,28	2,23	2,69	35,95	10
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>			<b>35,79</b>	<b>25,21</b>	<b>121,37</b>	<b>783,05</b>	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	63	4,46	8,27	35,11	233,1	460
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	90	401
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,68</b>	<b>12,77</b>	<b>42,31</b>	<b>323,1</b>	
<b>Итого за 5й день</b>			<b>55,03</b>	<b>46,33</b>	<b>233,78</b>	<b>1 496,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	2
<b>Итого за завтрак</b>			8,07	8,8	53,88	327	
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,09	13,54	97,4	76
	Рыба, тушенная с овощами	105	10,4	5,97	2,88	106,3	247
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	231
	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	75,84	45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>			21,75	20,64	102,12	680,64	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	115	15,76	13,95	16,29	254,76	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,62	16,35	112,75	
<b>Итого за полдник</b>			19,79	20,98	47	458,51	
<b>Итого за 6й день</b>			50,36	50,42	218,15	1 530,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	200	6,21	5,28	32,79	203	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр порциями	11	2,86	2,64	-	35,2	7
<b>Итого за завтрак</b>			11,53	8,39	57,93	352,6	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	150	0,6	0,6	15,6	67,5	
<b>Итого за II завтрак</b>			0,6	0,6	15,6	67,5	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	11,76	7,63	21,26	242,14	302
	Салат из капусты	60	0,85	3,04	5,41	52,44	20
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>			17,81	13,29	83,63	566,63	
<b>Полдник</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Икра кабачковая	60	-	4,2	4,2	54	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,62	16,35	112,75	
<b>Итого за полдник</b>			8,72	13,89	45,97	344,15	
<b>Итого за 7й день</b>			38,66	36,17	203,13	1 330,88	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая из гречневой крупы	200	2,17	3,89	27,45	154	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	
<b>Итого за завтрак</b>			4,49	7,48	62,49	335,8	
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	58
	Котлеты или биточки рубленые	85	11,92	8,80	11,64	173	282
	Макаронные изделия отварные	174	5,15	4,21	42,68	157,2	317
	Овощи консервированные	60	1,68	-	0,36	9,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>			25,98	17,85	124,48	691,45	
<b>Полдник</b>	Блинчики со сгущенным молоком	105	5,18	6,20	29,82	196	447
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
<b>Итого за полдник</b>			10,4	10,7	37,38	288	
<b>Итого за 8й день</b>			41,62	36,03	239,5	1 379,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Драчена	95	9,52	8,99	5,64	178,8	228
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	95,58	12
	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8	392
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
<b>Итого за завтрак</b>			13,57	16,29	45,5	456,18	
<b>II завтрак</b>	Свежие фрукты	150	0,6	0,6	15,6	67,5	
<b>Итого за II завтрак</b>			0,6	0,6	15,6	67,5	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	85
	Гуляш из отварного мяса	108	19,28	15,51	4,95	236,25	277
	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,08	4,08	25,05	153	168
	Овощи консервированные	60	1,08	-	0,96	10,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>			31,72	23,12	99,18	733,7	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога	90	13,62	9,68	21,91	307	235
	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,76	22,23	354
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Кондитерские изделия	25	1,18	4,62	16,35	112,75	
<b>Итого за полдник</b>			18,89	18,96	55,84	548,98	
<b>Итого за 9й день</b>			64,78	58,97	176,63	1 806,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая из манной крупы	200	3,18	3,89	26,38	153	185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Сыр порциями	12	3,12	2,88	-	38,4	7
<b>Итого за завтрак</b>			8,76	7,24	51,52	305,8	
<b>II завтрак</b>	Сок	150	0,75	-	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>			0,75	-	15,15	64	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106,6	81
	Тефтели из печени с рисом	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Овощи консервированные	60	1,68	-	0,36	9,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	15,15	74,4	
	Хлеб ржаной	37,5	2,81	0,38	18,37	87,75	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>			24,21	21,58	108,63	727,2	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с повидлом	55	3,05	1,24	29,45	140,98	454
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,2	90	401
<b>Итого за полдник</b>			8,27	5,74	36,65	293,98	
<b>Итого за 10й день</b>			41,99	34,56	211,95	1 390,98	
<b>Итого за весь период</b>			499,22	442,91	2 161,91	14 863,97	
<b>Среднее значение за период</b>			49,922	44,291	216,191	1 486,394	