

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №20 «Казачок» станицы Костромской
Муниципального образования Мостовский район

Утверждаю



Заведующий МБДОУ №20 «Казачок»

Т.В. Васильева

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей дошкольного возраста с 10,30
часовым пребыванием

Зимне-весенний период

Прием Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Макаронны отедрные с маслом и сыром			95	120	7,13	9,95	8,14	12,72	25,31	40,16	219,86	247,48	415 сб. рец.
		Икра кабачковая	50	60	50	60	0,95	1,14	4,45	5,34	3,90	4,60	60,00	71,00
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец
		Чай с сахаром			180	200	-	-	-	-	12,00	13,33	48,00	53,33
	Второй завтрак	100	100	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	60,00	60,00	437
	Итого за завтрак:					10,18	13,99	17,29	22,76	61,21	83,09	474,86	542,81	квр. блюдо
	Обед:			150	200	1,80	2,60	4,70	6,00	13,80	17,00	128,10	154,00	203 сб. рец
		Плов с мясом			160	180	13,08	18,40	19,17	26,58	27,43	39,70	185,00	302,35
	Котлет из сухофруктов			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00	алгоритм
		Котлет из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	-	-	17,70	20,40	64,80	80,50
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	алгоритм
		Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00
	Итого за обед:					19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40	530,90	728,85	121 алг
	поздник			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60	174,00	202,00	134 аз. пит
		Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00
	Итого за поздник					9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,80	244,00	283,00	алгоритм
	Итого за день:	2,25	3,75	2,25	3,75	39,23	52,23	52,40	69,99	183,36	236,29	1249,76	1554,66	

Прим Неделя 1	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Белки		Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 2	Каша молочная «Дружба»			150	200	5,21	6,16	6,48	7,07	20,80	27,60	155,00	237,23	99
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	алгоритм 1 сб. рец
	Чай с сахаром			180	200	-	-	-	-	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб пит
	Винорай завтрак			100	100	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец
Итого за завтрак:						7,22	8,98	11,49	12,09	52,70	66,13	338,00	450,56	
Обед:	Борщ на мясном бульоне со сметаной			150/8	180/1	4,24	6,99	5,61	7,82	14,80	18,30	123,00	167,00	181 сб. рец
	Жаркое по-домашнему			140	160	13,08	18,40	19,17	26,58	27,43	39,70	185,00	302,35	88
	Салат из соевых помидоров с луком			40	60	0,40	0,60	2,00	2,10	1,00	1,60	25,00	28,00	алгоритм 116 орг дет пит
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	алгоритм 120 алг
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алг
Итого за обед:						21,42	28,14	22,58	27,37	71,60	89,80	511,00	701,00	
полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/2	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,30	207,00	258,00	42 аз. пит
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алг
Итого за полдник						17,05	21,25	14,29	17,32	32,08	40,30	306,60	359,11	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
						45,69	58,37	48,36	56,78	156,38	196,23	1155,60	1510,67	

Прием Неселя 1	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		всгн	свд	всгн	свд	всгн	свд	всгн	свд	всгн	свд	всгн	свд	
День 3	Омлет питательный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13	438 алг
		40	50	40	50	0,72	0,95	3,56	4,45	3,12	3,90	48,00	60,00	119 сб.pec
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/ 10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	3сб.pec
	Чай с сахаром			180	200	-	-	-	-	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб.пит
	Второй завтрак	100	100	100	100	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб.pec.
	Итого за завтрак:					12,98	16,92	19,60	23,76	38,17	43,61	406,00	472,46	
	Обед:			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	20,20	131,00	140,00	270 сб.pec
	Суп картофельный с макаронными изделиями			60	70	11,40	13,23	11,61	13,41	1,50	1,85	191,00	216,21	72алгоритм
	Фрикадельки из мяса птицы			120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82	103 орг.дет пит
	Рагу из овощей			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
	Каша из свежих фруктов	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алг.
	Хлеб пшеничный	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алг.
	Хлеб ржаной					30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03	
	Итого за обед:					13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,30	207,00	258,00	42 аз.пит
	поздник			150	200									
	Каша гречневая молочная			15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	120 алг.
	Хлеб пшеничный			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алг.
	Итого за полдник					9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	61,00	286,95	351,53	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
	Итого за день:					53,11	62,87	46,42	58,97	157,09	195,75	1293,92	1538,02	

Прим Неделя1	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
День4	Каша геркулесовая молочная			150	200	4,60	9,30	4,35	7,50	19,40	36,20	155,20	205,40			96 алг				
				20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00			1с6 рец				
завтрак	Корейский напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44			57 азб пнт				
				100	100	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00			847 сб рец				
Второй завтрак	Фрукты свежие																			
						11,13	16,95	13,27	16,70	56,34	80,51	412,60	499,84							
Итого за завтрак:																				
				150/15	180/2	4,06	7,32	6,49	8,41	8,60	8,80	127,00	162,00			209 сб рец				
Обед:	Суп с мясными фрикадельками			60	80	12,06	16,08	4,14	5,52	1,68	2,24	91,80	122,40			52 алгоритм				
				120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147			694 сб рец				
	Овощи порционные			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00			42				
				150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00			орг.дет.пнт 90				
Итого за обед:	Хлеб пшеничный			20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00			алгоритм 120 алг				
				28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00			121 алг				
Итого за полдник	Хлеб ржаной					23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40							
				110/20	130/2	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60			59 вз пнт				
Итого за полдник	Вареники лепешки с сметанным соусом																			
				150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00			89 алг.				
Итого за день:	Молочный продукт																			
				2,25	3,75	2,25	3,75													
Итого за день:	Соль йодированная																			
				54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84									

Прием Неделя 1	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Белки		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
День 5	Каши манная молочная			150	200	3,50	6,64	6,20	8,15	25,30	29,80	166,00	221,00	97 алг
				20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1сб рец
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб пит
завтрак	Сок фруктовый	100	100	100	100	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46	437 сб рец.
Итого за завтрак:						5,65	9,59	10,91	12,86	58,22	69,05	366,46	450,79	
Обед:	Суп гороховый с зренками			150/7	180/1	6,81	8,85	9,57	14,74	16,70	19,00	98,00	136,00	206 сб рец
				50/10	60/20	8,39	11,81	9,05	12,73	6,20	7,40	135,00	149,00	510 759алгорит М
	Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00	684 сб рец
	Салат из вареной капусты со сметой			40	60	1,04	1,24	2,06	3,08	2,90	3,50	36,00	48,00	115 Азб пит
	Кисель из сухофруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	120 алг
		28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алг
	Хлеб ржаной					14,77	19,66	18,23	24,98	76,55	93,61	569,25	699,00	
полдник	Булочка молочная Кофейный напиток на молоке			60	70	7,20	7,50	3,52	3,78	31,33	36,55	168,40	185,80	84 аз пит
Итого за полдник				180	200	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алг.
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
						54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84	

Прем Неделя 2	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		если ясли	свд	если ясли	свд	ясли	свд	ясли	свд	ясли	свд	ясли	свд		
День 7	Каша пшеничная молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,33	384 алг	
				20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1сб.рец	
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 алг	
	Винорой заправка		100	100	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	60,00	60,00	437 сб.рец.
	Итого за завтрак:					5,50	9,80	10,50	11,60	60,60	73,53	370,00	461,66		
	Обед:														
	Суп с крупой на масном бульоне			150	200	4,42	5,48	2,51	5,20	14,20	17,70	28,00	154,00	62 сб.рец	
	Рыба по-Польски			60	80	17,01	22,50	9,52	11,88	3,90	5,20	135,70	216,00	503 алг	
	Икра свекольная			110	130	0,89	1,21	3,50	4,82	4,90	6,60	50,00	54,00	380 сб.рец	
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92	
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	алгоритм	
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	120 алг	
	Итого за обед:					25,61	33,40	16,00	22,51	64,30	80,50	490,50	648,50	121 алг	
	Полдник														
	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67	89 рецепт	
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 а36 лит	
	Итого за полдник					14,89	17,71	9,31	10,66	39,44	44,81	275,10	332,11		
	Итого за день:	2,25	3,75	2,25	3,75	46,00	60,91	35,81	44,77	164,34	198,84	1135,60	1442,27		

Прием Неделя2	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества												№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность						
День8						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
	<i>Овлет натуральный</i>			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13	438	алг			
	<i>Зеленый горошек</i>	40	50	40	50	0,60	1,00	0,04	0,07	1,27	2,11	17,79	21,99	99	рец			
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>			20/5/6	25/5/ 10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	306	рец			
	<i>Чай с сахаром</i>			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56	алг			
	<i>Винорак запек</i>	100	100	100	100	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46	437	сб.рец.			
Итого за завтрак:						13,00	17,10	15,78	19,07	37,34	42,54	393,25	450,91					
Обед:	<i>Борщ с фасолью на масном бульоне</i>			150	200	1,92	3,01	6,12	7,55	12,60	15,70	140,00	166,20	175	сб.рец			
	<i>Тертети из печени с рисом</i>			60	80	8,60	11,52	3,47	4,62	33,00	44,00	102,10	130,21	50	алг			
	<i>Вермишель отварная</i>			110	130	1,67	2,44	2,65	3,46	12,60	15,50	94,00	120,25	414	сб.рец			
	<i>Овощи порционные</i>	40	60	40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	47	алг			
	<i>Колон из схофруктов</i>			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92				
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120	алг			
	<i>Хлеб ржаной</i>	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121	алг			
Итого за обед:						15,75	21,56	12,74	16,29	100,07	127,04	517,47	647,16					
полдник	<i>Булочка с посыпкой</i>			60	70	5,00	5,73	3,38	3,58	22,20	26,20	145,00	189,00	85	рецепт			
	<i>Маковый продукт</i>	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89	алг			
Итого за полдник						8,77	10,08	6,63	7,33	28,40	33,40	215,00	270,00					
Итого за день:	<i>Соль йодированная</i>	2,25	3,75	2,25	3,75	37,52	48,74	35,15	42,69	165,81	202,98	1125,72	1368,07					

Прим Неделя2	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
День 9	Каши кукурузная молочная Хлеб пшеничный с маслом			150	200	3,90	6,30	5,83	9,60	22,90	28,30	127,00	203,00	384 алг						
				20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1сб.рец						
завтрак	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 алг						
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	100	100	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб.рец						
Итого за завтрак:						10,43	13,95	14,75	18,80	59,84	72,61	384,40	497,44							
Обед:	Суп Харчо			150	200	4,28	6,85	10,60	13,80	3,00	3,75	180,06	200,83	19 сб.рец						
	Шницель из мяса птицы запеченный			60	70	10,50	12,83	10,53	11,95	3,30	3,80	115,00	118,00	50 алг						
	Каши гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	113,70	117,63	113 сб.рец						
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	60	40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00	152орг.дет. пит						
	Колбон из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм						
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алг						
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алг						
подлник	Яицо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21	43,00	43,00	77 рецентр						
	Икра кабачковая	40	50	40	50	0,72	0,95	3,56	4,45	3,12	3,90	48,00	60,00	119 сб.рец						
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90	46,00	56,00	121 алг						
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95	100,25	115,50	437 кар.бл						
	Кондитерское изделие	20	50	40	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	56,40	114,30	120 алг						
Итого за подлник					9,02	11,86	11,51	14,96	53,95	76,61	293,65	388,80								
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75															
						41,03	54,75	53,16	66,30	185,69	235,47	1304,61	1595,20							

Прим Неделя 2	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
День 10	Каша пшеничная молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,50	384 аяг			
				20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	106 рец			
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 аяг			
	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб рец			
Итого за завтрак:						5,41	9,72	10,81	11,92	60,50	73,73	358,00	450,83				
Обед:	Суп с клецками			150	200	3,20	4,58	5,01	8,49	18,00	23,50	99,00	136,00	213 сб рец			
	Капуста тушеная			100	150	10,41	15,30	14,30	18,60	13,90	22,30	265,00	296,00	14 аяг			
	Овощи порционные	40	60			0,27	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. лит			
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90			
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	алгоритм			
Итого за обед:					28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 аяг
подзащит	Сырники из творога со сметанным молоком			110/20	120/3	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30	23,35	182,10	239,20	463 рецпт			
	Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 аяг			
Итого за подзащит						22,43	28,00	14,18	17,23	24,50	30,55	252,10	320,20				
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75	44,97	62,11	44,96	57,07	152,90	195,78	1141,10	1413,03				