

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15 «Мишутка»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ д/с № 15 «Мишутка»

О.А. Стенникова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ - МЕНЮ

(ОСЕННЕ - ЗИМНЕЕ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1 НЕДЕЛЯ

ПО НЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда с 1 года до 3 лет	Вес блюда с 3 до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл								
Завтрак	Суп молочный с макаронами	180	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом	40	40	2,5	7,6	14,6	136	1
Итого за завтрак		400	440	9,8	14,13	48,34	359	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401
Итого за второй завтрак		150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Обед	Квашенная капуста	45	60	0,6	0	1,62	8,4	6лн
	Суп картофельный с крупой	180	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Жаркое по домашнему	70	80	21,29	23,78	21,79	387,7	276
	Каша рассыпчатая	130	150	6,6	5,7	37,9	229,5	313
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	6лн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Компот из сухофруктов	180	200	1,1	0	27,1	93,7	376
Итого за обед		675	780	35,72	40,06	126,5	991,1	
Полдник	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	50	50	9,06	47,02	59,24	69,6	53
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	6лн
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник		310	340	18,49	54,22	83,06	267,9	
Итого за день		1535	1740	69,23	112,91	265,1	1713,4	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда с 3х лет до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		с 1 года до 3х лет				Белки	Жиры			Углеводы
Вода питьевая (на весь день), 300мл										
Завтрак	Суп молочный с крупой	180		200	2,1	0,3	22,2	99,9	94	
	Чай	180		200	0,36	0,09	0,072	2,54	391	
	Бутерброд с маслом	40		40	2,5	7,6	14,6	136	1	
	Сыр твердых сортов	10		16	4,73	6,88	14,6	139	3	
Итого за завтрак		410		456	9,69	14,87	51,472	377,44		
Итого за второй завтрак	Кисло-молочная продукция	150		180	5,22	4,5	7,2	95,4	401	
		150		180	5,22	4,5	7,2	95,4		
	Салат из соленых огурцов с луком	40		60	0,7	3,1	6,9	58	20	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180		200	3,71	11,32	66,54	162	81	
	Птица тушеная	60		70	11,94	8,64	20,88	209	301	
	Макаронные изделия отварные	150		150	3,5	3,2	0,7	128	317	
	Компот из сухофруктов	180		200	1,1	0	27,1	93,7	376	
	Хлеб пшеничный	40		50	4,5	0,19	9,18	44,3	бн	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		40	2,45	7,55	14,62	136	1	
Итого за обед		680		770	24,9	34	145,92	831		
Полдник	Запеканка творожная	150		170	17,54	12,05	17,15	247	237	
	Какао с молоком	180		200	3,67	3,19	15,82	107	397	
	Фрукты и ягоды свежие	100		100	0,4	0,4	9,8	44	368	
Итого за полдник		430		470	21,61	15,64	42,77	398		
Итого за день		1670		1876	61,42	69,01	247,362	1701,84		

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда с 3 до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		с 1 года до 3х лет			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл									
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	200	2,1	0,3	22,2	99,9	94	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	2,41	14,36	91	395	
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	2,51	3,93	28,88	161	2	
		400	450	7,46	6,64	65,44	351,9		
Итого за завтрак									
Второй завтрак	Кисло-молочная продукция	150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401	
Итого за второй завтрак		150	180	5,22	4,5	7,2	95,4		
Обед	Квашенная капуста	45	60	0,6	0	1,62	8,4	611	
	Борщ с капустой и картофелем	180	200	24,6	9,9	59,3	424	57	
	Котлета куриная	60	80	16,6	3,76	6,29	128	305	
	Каша рассыпчатая	130	150	6,6	5,7	37,9	229,5	313	
	Компот из сухофруктов	180	200	1,1	0	27,1	93,7	376	
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	611	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
Итого за обед		625	780	53,45	27,1	156,01	1063,9		
	Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	213	
Полдник	Кабачковая икра	50	50	9,06	47,02	59,24	69,6	53	
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	611	
	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,02	10,2	41	393	
Итого за полдник		310	340	15,76	51,83	78,9	217,9		
Итого за день		1525	1750	81,89	85,47	307,27	1666,1		

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда с 1 года до 3 лет	Вес блюда с 3х лет до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энерг-ческая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Чай	180	200	0,36	0,09	0,072	2,54	391
	Бутерброд с маслом	40	40	2,5	7,6	14,6	136	1
	Сыр твердых сортов	10	16	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		410	456	14,77	21,08	52,772	459,54	
Второй завтрак	Кисло-молочная продукция	150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401
Итого за 2-й завтрак		150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Обед	Салат из свеклы	50	50	0,7	3,04	4,18	46,95	33
	Рассольник Ленинградский	180	200	1,99	5,11	16,92	121,75	76
	Котлета рыбная	60	80	9,28	2,99	9,68	103	256
	Каша рассыпчатая	130	150	6,6	5,7	37,9	229,5	313
	Компот из сухофруктоы	180	200	1,1	0	27,1	93,7	376
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	6н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		670	770	23,62	24,58	119,58	775,2	
Полдник	Кондитерское изделие	40	40	2,3	2,9	26,3	125,1	6н
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399
	Плоды и ягоды свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник		290	320	4,5	3,48	41,32	199,1	
Итого за день		1520	1726	48,11	53,64	220,87	1529,24	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда от 3х до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур 14
		от 1 года до 3х лет	от 3х до 7 лет		Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл									
Завтрак	Суп молочный манный	180	200	3,45	0,99	19,95	102,6	92	
	Какао с молоком	180	200	3,67	3,19	15,82	107	397	
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	2,51	3,93	28,88	161	2	
	Сыр твердых сортов	10	16	4,73	6,88	14,56	139	3	
Итого за завтрак		410	466	14,36	14,99	79,21	509,6		
Второй завтрак	Кисло-молочная продукция	150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401	
Итого за второй завтрак		150	180	5,22	4,5	7,2	95,4		
Обед	Квашенная капуста	45	60	0,6	0	1,62	8,4	614	
	Суп картофельный с крупой	180	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80	
	Гречка по купечески с мясом	180	200	13,48	21,99	51,12	400,02	203	
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	200	1,1	0	27,1	93,7	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
	Хлеб пшеничный	40	50	1,98	0,36	0,36	54,3	614	
Итого за обед		655	750	21,79	32,74	109,11	783,92		
Полдник	Слойка с повидлом	70	80	5,46	9,39	41,4	267	469	
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399	
	Плоды и ягоды свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
Итого за полдник		320	360	7,66	9,97	56,42	341		
Итого за день		1532	1756	49,03	62,2	251,94	1729,92		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15 «Мишутка»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ д/с № 15 «Мишутка»

О.А. Стенникова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ - МЕНЮ

(ОСЕННЕ - ЗИМНЕЕ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 2-я неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда с 1 года до 3 лет	Вес блюда с 3 до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл								
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	200	2,1	0,3	22,2	99,9	94
	Чай	180	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом	40	40	2,5	7,6	14,6	136	1
Итого за завтрак		400	440	4,72	7,92	47	276,9	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция	150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401
Итого за второй завтрак		150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Обед	Капуста квашенная	45	60	0,6	0	1,62	8,4	б\н
	Суп картофельный с крупой	180	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Гуляш из отварного мяса	60	80	7,7	6,11	1,96	93,75	277
	Каша рассыпчатая	130	150	6,6	5,7	37,9	229,5	313
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	б\н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	б\н
	Компот из сушеных фруктов	180	200	1,1	0	27,1	93,7	376
Итого за обед		665	780	22,13	22,39	106,67	697,15	
Полдник	Яйца вареные	40	40	5	4,6	0,28	63	213
	Икра кабачковая	50	50	9	47	59,2	69,6	53
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	б\н
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	2,4	14,36	91	395
Итого за полдник		310	340	18,3	54,19	83,02	267,9	
Итого за день		1525	1740	50,37	89	243,89	1337,35	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда с 1 года до 3х лет		Вес блюда с 3х лет до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая (на весь день), 300мл										
Завтрак	Суп молочный с крупой	180		200	2,1	0,3	22,2	99,9	94	
	Чай	180		200	0,12	0,02	10,2	41	393	
	Бутерброд с маслом	40		40	2,5	7,6	14,6	136	1	
	Сыр твердых сортов	10		16	5	6,6	14,6	138	3	
Итого за завтрак		410		456	9,72	14,52	61,6	414,9		
Итого за второй завтрак	Кисло-молочная продукция	150		180	5,22	4,5	7,2	95,4	401	
		150		180	5,22	4,5	7,2	95,4		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40		60	0,7	3,1	6,9	58	20	
	Суп картофельный с бобовыми	180		200	3,7	11,3	66,54	162	81	
	Плов из курицы (говядина)	180		210	11,9	8,6	20,88	209	321	
	Компот из сушеных фруктов	180		200	1,1	0	27,1	93,7	376	
	Хлеб пшеничный	40		50	1,5	0,19	9,18	44,3	611	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		40	2,45	7,55	14,62	136	611	
		650		760	21,35	30,74	145,22	703		
Итого за обед	Запеканка творожная	150		170	17,5	12,05	17,15	247	237	
Полдник	Какао с молоком	180		200	3,6	3,1	15,8	107	397	
	Плоды и ягоды свежие	100		100	0,4	0,4	9,8	44	368	
Итого за полдник		430		470	21,5	15,55	42,75	398		
Итого за день		1640		1866	57,79	65,31	256,77	1611,3		

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда с 1 года до 3х лет		Вес блюда с 3 до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл									
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	200	2,1	0,3	22,2	99,9	94	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	2,4	14,36	91	395	
	Бутерброд с джемом или повидло	40	50	2,5	3,93	28,88	161	2	
		400	450	7,4	6,63	65,44	351,9		
Итого за завтрак									
Второй завтрак	Кисло-молочная продукция	150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401	
Итого за второй завтрак		150	180	5,22	4,5	7,2	95,4		
Обед	Капуста квашенная	45	60	0,6	0	1,62	8,4	611	
	Суп с картофельный с макар-ми изде-ми	180	200	2,2	2,3	13,7	83,8	82	
	Печень по - Строгоновски	60	70	18,2	20	20,5	258	611	
	Пюре картофельное	130	150	3,4	53,35	20,52	152,5	321	
	Компот из сухофруктов	180	200	1,1	0	27,1	93,7	376	
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	611	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	611	
		665	770	29,45	83,39	107,24	776,7		
Полдник	Яйца вареные	40	40	5	4,6	0,28	63	213	
	Кабачковая икра	50	50	9	47	59,2	69,6	53	
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	611	
	Фрукты и ягоды свежие.	100	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
Итого за полдник	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399	
		380	480	17,7	52,37	83,68	250,9		
Итого за день		1595	1880	59,77	146,89	263,56	1474,9		

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда с 1 года до 3 лет	Вес блюда с 3х лет до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энерг-ческая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Чай	180	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом	40	40	2,5	7,6	14,6	136	1
	Сыр твердых сортов	10	16	5	6,6	14,6	138	2
Итого за завтрак		410	456	14,8	20,73	62,94	497	
Второй завтрак	Кисло-молочная продукция	150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401
Итого за 2-й завтрак		150	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Обед	Салат из свеклы	50	50	0,7	3	4,18	46,95	33
	Суп картофельный с крупой	180	200	2,1	2,84	14,29	91,5	80
	Капуста тушеная с мясом	210	230	20,65	32,37	94,28	75,1	336
	Компот из сушеных фруктов	180	200	1,1	0	27,1	93,7	376
	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	6н
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	6н
		690	770	28,5	45,95	163,65	487,55	
Полдник	Кондитерское изделие	40	50	2,3	2,9	26,3	125,1	6н
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399
Итого за полдник	Флоды и ягоды свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		290	330	4,5	3,48	41,32	199,1	
Итого за день		1540	1736	53,02	74,66	275,11	1276,05	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда от 3х до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		от 1 года до 3х лет	от 3х до 7 лет		Белки	Жиры	Углеводы		
		Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный манный	180	200	200	3,45	0,99	19,95	102,6	92
	Какао с молоком	180	200	200	3,6	3,1	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	40	40	2,5	7,6	14,6	136	1
	Сыр твердых сортов	10	16	16	2,3	3	0	36	7
Итого за завтрак		410	456	456	11,85	14,69	50,37	381,6	
Второй завтрак	Кисло-молочная продукция	150	180	180	5,22	4,5	7,2	95,4	401
Итого за второй завтрак		150	180	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Обед	Капуста квашенная	45	60	60	0,6	0	1,62	8,4	611
	Борщ с капустой и картофелем	180	200	200	24,6	9,9	59,3	424,5	57
	Макароны по-флотски	180	220	220	16,6	3,76	6,29	128	611
	Компот из сушеных фруктов	180	200	200	1,1	0	27,1	93,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	40	2,45	7,55	14,62	136	611
	Хлеб пшеничный	40	50	50	1,98	0,36	0,36	54,3	611
Итого за обед		655	770	770	47,33	21,57	109,29	844,9	
Полдник	Булочка домашняя	70	80	80	5,46	9,39	41,4	267	469
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	180	180	1,8	0,18	5,22	30	399
	Фрукты и ягоды свежие	100	100	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник		320	360	360	7,66	9,97	56,42	341	
Итого за день		1535	1766	1766	72,06	50,73	223,28	1662,9	