

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ дс № 15 «Мишутка»
О.А.Стенникова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ - МЕНЮ

(весенне - летнее)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
				на порцию				
				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	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399
Итого за второй завтрак		150	180	1,8	0,18	5,22	30	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	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	бн
	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		680	770	35,66	43,14	126,61	1019,56	
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	бн
	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		1540	1730	65,75	111,67	263,23	1676,46	

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		
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399	
Итого за второй завтрак		150	180	1,8	0,18	5,22	30		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15	
	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	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		690	760	24,74	33,98	140,75	809,86		
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		1680	1866	57,84	64,67	240,212	1615,3		

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Вес блюда с 3 до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
		блюда с 1 года до			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	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399	
Итого за второй завтрак		150	180	1,8	0,18	5,22	30		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15	
	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	6л	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
Итого за обед		625	770	53,39	30,18	156,12	1092,36		
Полдник	Яйца вареные	40	40	5,08	4,6	0,28	63	213	
	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	6л	
	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	78,41	88,83	305,68	1692,16		

ЧЕТВЕРГ

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 сухофруктов	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	1
		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
Итого за полдник	Плоды и ягоды свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за день		290	320	4,5	3,48	41,32	199,1	
		1520	1726	48,11	53,64	220,87	1529,24	

АПОКРИФЫ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда от 3х до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
		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	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15	
	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	6\h	
Итого за обед		660	740	21,73	35,82	109,22	812,38		
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	
Итого за полдник	Плоды и ягоды свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
		320	360	7,66	9,97	56,42	341		
Итого за день		1532	1746	65,75	65,28	252,05	1758,38		

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



МБДОУ № 15 «Мишутка»

Стенникова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ - МЕНЮ

(весенне - летнее)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 2-я 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	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399
Итого за второй завтрак		150	180	1,8	0,18	5,22	30	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	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	бн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	бн
	Компот из сушеных фруктов	180	200	1,1	0	27,1	93,7	376
Итого за обед		670	770	22,07	25,47	106,78	725,61	
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	бн
	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		1530	1730	46,89	87,76	242,02	1300,41	

ВТОРНИК

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		
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399	
Итого за второй завтрак		150	180	1,8	0,18	5,22	30		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15	
	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	6н	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	6н	
Итого за обед		660	750	21,19	30,72	140,05	681,86		
Полдник	Запеканка творожная	150	170	17,5	12,05	17,15	247	237	
	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		1650	1856	54,21	60,97	249,62	1524,76		

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 крушой	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		
Итого за завтрак		400	450	7,4	6,63	65,44	351,9			
Второй завтрак										
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 свежих помидоров и огурцов	50	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15		
	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	6н		
	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		
Итого за обед	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	6н		
		670	760	29,39	86,47	107,35	805,16			
	Яйца вареные	40	40	5	4,6	0,28	63	213		
	Кабачковая икра	50	50	9	47	59,2	69,6	53		
Полдник	Хлеб пшеничный	40	50	1,5	0,19	9,18	44,3	6н		
	Плоды и ягоды свежие.	100	100	0,4	0,4	9,8	44	368		
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399		
Итого за полдник		380	480	17,7	52,37	83,68	250,9			
Итого за день		1595	1880	59,77	149,97	263,67	1503,36			

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРТ

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	бн
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	бн
Итого за обед		690	770	28,5	45,95	163,65	487,55	
Полдник	Кондитерское изделие	40	50	2,3	2,9	26,3	125,1	бн
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	150	180	1,8	0,18	5,22	30	399
Итого за полдник	Плоды 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	1279,05	

ПЯТНИЦА

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Вес блюда от 3х до 7 лет	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
		от 1 года до 3х 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	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	50	0,54	3,08	1,73	36,86	15
	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	6н
	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	6н
	Хлеб пшеничный	40	50	50	1,98	0,36	0,36	54,3	6н
Итого за обед		660	760	760	47,27	24,65	109,4	873,36	
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
	Плоды 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		1540	1756	1756	72	53,81	223,39	1691,36	