

10 ДЕНЬ (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы
		Б	Ж	У			
Завтрак	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
Суп молочный с крупой (Артек)		20	5,08	4,6	0,28	63	213
Яйцо варёное		30/5/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0
Батон с маслом с сыром		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Какао с молоком		260	17,32	18,39	51,34	440,66	2,6
Итого:		150	1	0,2	20,2	92	4
Второй завтрак	150	1	0,2	20,2	92	4	532
Сок		150	1	0,2	20,2	92	4
Итого:		150	1	0,2	20,2	92	4
Обед	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицы и зеленью петрушки		200	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9
Мясо тушеное с овощами		170	1,310	5,427	18,58	253	9,81
Компот из сухофруктов		180	0,39	0,18	24,90	101,70	0,30
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
Итого:		680	10,77	13,027	95,79	587,2	23,24
Успокоительный	90	17,47	8,76	29,34	265,90	0,22	231
Сырники из творога		180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
Молоко кипячёное		30					
Пряники		270	33	22,52	57,94	557,5	2,12
Итого:		270	33	22,52	57,94	557,5	2,12
ИТОГО	1,380	62,09	54,13	225,09	1,677	31,96	

9 ДЕНЬ (четверг)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Батон с сыром маслом яйцо отварное	30/5/5/20	5,06	7	14,62	145	0,19	4
	Итого:	440	13,67	16,04	47,26	392	2,53	
Второй завтрак	Сок печенье	150/40	1	0,2	20,2	92	4	532
	Итого	190	4,84	3,8	68,95	329,9	4	
Обед	Салат из консервированных огурцов с луком	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	70
	Секольник	200	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	92
	Каша зречневая рассыпчатая	150	21	19,4	35,1	399	0,5	321
	Птица тушеная с соусом	80/80						
	Компот из свежесзамороженных ягод малина	180	0	0	18	60	0	233
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	810	48,54	23,14	98,76	713,8	22,9	
Полдник	Рыба припущенная с овощами	80	17,86	14,77	42,13	373,00	0,17	226
	Пюре картофельное	120						
	Хлеб пшеничный	20	2,08	3,02	4,1	58	0,8	530
	Чай с лимоном	180	1,5	0,5	21	95	10	368
	Итого:	300	25,28	21,35	115,98	763	0,67	
ИТОГО		1740	88,3	60,73	282,2	1,960	30,1	

8 ДЕНЬ (среда)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,5	10,9	1,8	138	0,2	214
	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	125
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Итого:	380	11,22	16,8	26,88	303,8	7,23	
Второй завтрак	Фрукт/банан	120	1	1,02	20,2	92	4	532
Обед	Салат из консервированной кукурузы с луком	60	1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	10
	Суп рисовый с рыбными фрикадельками	200	8,38	5,87	16,7	153,45	12,16	40
	Макаронные отварные с овощами	150	2,44	4,19	14,45	142	17,95	206
	Тефтели мясная	80/30	9,31	10,32	7,98	162,00	38,00	286/228
	Компот из свежесмороженой ягоды (черная смородина)	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Итого:	716	27,04	24,2	87,54	574	73,83	
Полдник	Пирожки с журавой	60	3,76	3,92	37,84	132,48	0,67	146
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого:	260	7,43	7,11	53,66	239,48	2,1	

7 ДЕНЬ (сторник)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (Трещкой)	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Батон с маслом / с сыром	30/5/5	5,06	7	14,62	145	0,19	4
	Итого:	425	13,67	16,04	47,26	392	2,53	
Второй завтрак	Сок	150	1	0,2	20,2	92	4	532
	Итого:	130	4,84	3,8	68,95	329,9	4	
Обед	Помидор консервированный	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	70
	Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки	200	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	92
	Плов из птицы (филе индейки)	200	21	19,4	35,1	399	0,5	321
	Кисель ягодный	180	0	0	18	60	0	233
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	710	48,54	23,14	98,76	713,8	22,9	
	Пудинг творожный	120	17,86	14,77	42,13	373,00	0,17	226
	Чай с молоком	180	2,08	3,02	4,1	58	0,8	530
	Банан	110	1,5	0,5	21	95	10	368
ИТОГО	Итого:	510	25,28	21,35	115,98	763	0,67	
	Итого:	1,735	88,3	60,73	282,2	1,960	30,1	

6 ДЕНЬ (понедельник)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Батон с маслом	30/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	Яйцо варенное	40	4,3	3,9	0,2	53	0	78
	Икра кабачковая	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	39
	Итого:	460	12,99	14,52	48,64	364,36	4,04	
Второй завтрак	Сок	110	1	0,2	20,2	92	4	36
	Итого:	110						
Обед	Салат из консервированного горошка с луком	50	0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	28
	Борщ с фасолью и картофелем	200	8,16	10,23	14,79	195,04	12,08	84
	Шницель рыбный	80	9,98	2,49	4,82	81,62	0,59	35
	Вермишель отварная	150	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	19
	Компот из свежих замороженных ягод (сауны)	180	0,19	0,04	16,21	65,93	35,12	12
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4	0	20
	Хлеб ржесной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	12
	Итого:	730	27,88	24,33	99,73	778,31	59,25	
Полдник	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	148	0,29	46
	Кефир	180	3	0,05	3,8	30	0,7	40
	Яблоко	120	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
Итого	Итого:	1270	41,87	39,05	168,57	1 237,67	67,29	

5 ДЕНЬ (пятница)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Нормы по РД 50.10.001.001-01
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5.76	6.63	18.28	156	1.17	43
	Батон масло сыр	30/5/5	1.54	3.46	9.75	75		3
	Яйцо вареное	20	2.54	2.3	0.14	31.5		78
	Чай с молоком	180	3.67	2.34	14.34	80.9	1.2	394
	Итого:	440	9,97	12,43	42,33	311,9	2,37	
Второй завтрак	Фрукты	120	0,54	0,00	27,80	94,00	6,00	532
Обед	Помидор консервированный	60	0.45	2.35	2.96	34.8	2.76	54
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	5.4	5.5	13.4	126.8	5.4	91
	Жаркое по домашнему	180	10.3	5.10	6.50	110.20	0.20	248
	Компот из сушеных фруктов	180	2.45	7.55	14.62	136.	0.30	376
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	10	47.4		20
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.60	16.70	87,00		123
	Итого:	690	23.4	21.22	64.18	514.6	8.66	
Полдник	Гребешок из дрожжевого теста	70	4.54	4	25.3	157.1	32	417
	Ряженка	180	2.67	3.19	15.82	107	1.47	397
	Зефир	30						
	Итого:	150	7.21	7.13	40.5	264.1	33.47	
ИТОГО		1400	20.06	40.78	174.81	1184	50.5	

4 ДЕНЬ (четверг)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша манная с яблоками и изюмом	200	5,52	5,92	29,63	194,00	1,99	179
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Батон с маслом, сыр	20/5/5	0,08	7,25	0,13	66,00		1
	Итого :	410	8,45	15,58	44,12	351	3,16	
Второй завтрак	Сок	150	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	532
Обед	Огурец консервированный	60	0,83	2,08	4,09	38,55	4,90	34
	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	85
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200/20	17,68	11,35	25,06	287	25,05	298/354
	Компот из свежемороженых ягод(вишня)	180	1	0,2	20,2	92	4	123
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	70,1		20
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136		123
	Итого :	684	28,46	25,48	90,17	725,75	38,05	
Полдник	Рыба запечённая в омлете	80	14,17	3,86	2,57	102	0,82	249
	Салат из свежты с изюмом и курагой	60	0,93	3,67	8,18	69,24	4,63	32
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	70,1		20
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Итого :	340	19,69	8,94	42,22	325,75	29,38	
ИТОГО		1,584	57,55	50	198,74	1,491,8	74,39	

3 ДЕНЬ(среда)

Номер рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный (рисовый)	200	3,03	6,35	21,05	165,50	1,15	43
	Батон нарезной с маслом и сыром	30/5/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	1
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,00		213
	Какао с молоком	180	2,60	2,80	14,00	87,00	0,50	261
	Итого :	430	8,44	13,12	54,31	366,5	1,65	
Второй застрап	Фрукт/яблоко	120	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	532
	Итого	120	2,8	8,98	24,02	184,2	18,00	
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,90	0,20	2,90	18,60	8,00	20
Обед	Суп картофельный гороховый с зренками	200	1,90	2,30	15,60	90,60	7,70	99
	Люля-кебаб	73	13,70	13,60	11,10	220,10	0,10	94
	Пюре картофельное	150	3,40	5,30	22,70	152,50	20,10	434
	Компот из свежемороженых ягод (клюква, смородина)	180	0,40	0,00	25,60	111,00	0,00	376
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	30
Полдник	Хлеб ржачной	40	37,50	2,47	0,45	0,45	67,87	123
	Итого :	893	59,59	24,33	67,61	645,61	103,77	
	Запеканка из творога с морковью	100	21,40	18,00	248,00	362,80	1,80	238
	Чай с молоком	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,10	401
	Вафли	30	1,00	8,80	18,80	154,20	0,00	602
ИТОГО	Итого :	320	27,62	31,3	274	607	2,9	
	Итого	1,643,00	97,45	68,75	420,54	1650,37	136,32	

2 ДЕНЬ (вторник)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Наименование блюда							
	Омлет натуральный	110	7,52	13,46	1,51	157	0,15	214
	Какао с молоком	180	5,53	5,22	9,69	108,79	2,61	395
	Батон с сыром	20/5	6,60	8,45	19,40	180,00	0,11	125
	Итого :	275	16,65	19,36	31,59	365,605	5,62	
Второй завтрак	Фрукт/банан							
	Итого :	120	2,20	0,80	30,70	140,20	6,00	
	Помидор консервированный	60	1,18	3,81	2,93	50,29	2,4	24
	Борщ с говядиной картофелем, сметаной и зеленью петрушки	200	4,1	5,2	11	111,3	7,2	76
Обед	Бефстроганов из мяса	100	11,95	14,86	4,24	198,04	1,04	148
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	6,8	39,9	253,7	0,04	189
	Компот из свежих замороженных ягод (малина и вишня)	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0,00	123
	Итого :	750	29,18	38,52	113,89	927,03	10,68	
Углеводный полдник	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71	0,00	20
	Хлеб ржаной	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	123
	Итого :	70	1,62	2,4	3,45	82,92	0,2	134
	Кефир (бифидокультуры)	120	2,59	3,20	20,07	114,483	47,61	124
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	2,01	0,2	10,2	77	0	20
	Итого :	406	6,34	5,82	43,92	315,43	50,64	
	Итого :	1,601	107,21	64,36	220,1	1278	72,76	

	Первый день (понедельник)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Процент
		Б	Ж	У			
Заправка	Наименование блюда						
	Суп молочный "Горюшек"	200	8,6	7,2	31,40	216,70	0,90
	Яблоко отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,00
	Батон с маслом	30/5	2,81	3,97	16,96	168,66	0,00
	Кофейный напиток с молоком	180	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83
	Итого:	440	14,07	13,49	58,7	457,86	3,73
Второй завтрак	Сок	150	0,9	0	22,86	96,00	7,2
	Итого:	150	0,9	0	22,86	96,00	7,2
Обед	Салат из консервированных овощей с луком	120	3,9	1,2	42,90	196	7,2
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	60	6,86	4	2	47,8	4,4
	Компот рыбный	200	1,3	3,5	5,7	59,50	7,7
	Картофель отварной	80	10,3	5,10	6,5	110,2	0,20
	Напиток из плодов шиповника	100	1,91	2,88	15,34	94,9	14
	Итого:	180	0,61	0,25	18,61	79	90
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87,00	0
	Итого:	684	29,17	15,9	89,98	597,26	103,2
Полдник	Вареники из творога (тенивые)	95	26	18,3	28,1	397,2	0,3
	Чай с молоком	180	2,80	2,37	14,40	91	1,2
	Итого:	30	3	1,2	20,4	100	0
Ужин	Пряник	315	31,8	21,87	62,9	588,2	1,5
	Итого:	1,660	59,3	49,96	77,61	1722,6	120,1

40,02	84,216	10,48	58,2	45,0	209		
85,55	85,55	1,055	08,30	15,701	100,1		

ОЮЮТН

Суммарный объем блюд по приемам пищи на перспективное десятидневное меню

№ п/п	Наименование продуктов	Норма на 1-го ребенка в день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	В день на ребенка	%
1	Мясо бескостное	44	85	73	60	88	18	65	-	51	-	-	440	44	100
2.	Птица	19,2	-	-	-	-	-	8,5	109	-	80	5,4	192	19,2	100
3.	Рыба	29,60	-	66	-	65	49	-	40	30	-	50	296	29,6	100
4.	Масло сливочное	16,8	11,5	24	14,75	17,6	15	11,2	20,2	20,3	18,2	15,2	168	16,8	100
5.	Масло растительное	8,8	8	8	11	7,1	5,9	8,25	4,2	12,6	10	13	88	8,8	100
6.	Молоко	360	320	210	444	261	385	410	320	364	475	400	3600	360	100
7	Творог	32	79,5	-	55,1	-	-	90	-	-	100	-	320	32	100
8.	Сыр твердый	4,8	8,3	5	5	5	5	5,5	5	-	5	5	48	4,8	100
9.	Сметана	8,8	10	15	4	6,25	15	-	24	-	4	10	88	8,8	100
10.	Сахар	24	24	28	27,4	24	27	24	24	24	20	26	240	24	100
11.	Картофель	112	120	86,67	166	40,1	167	25	90,4	160	147	153	1120	112	100
12.	Овощи	176	167	210	120	201	107	167	112	216	213	136,25	1760	176	100
13.	Мука	23,2	22	10	8,2	10,2	47	28,2	10	64	9	15	230	23,2	100
14.	Яйцо	0,8	25,7	65	43	30	5	48	5	65,2	7	27	320	32	100
15.	Фрукты свежие	80	-	138,9	138,9	18,9	120	138,9	110	138,9	18,9	-	800	80	100
16.	Фрукты сухие	8,8	18	-	-	11,3	18	-	10	11	-	18	880	8,8	100
17.	Соки	80	150	-	-	150	-	150	150	-	110	150	800	80	100
18.	Хлеб пшеничный	64	60	67	76	60	60	60	60	66	60	66	640	64	100
19.	Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	100
20.	Крупы, бобовые	34,4	12	60	28	30	20	16	45	8	62	66	344	34,4	100
21.	Макаронные изделия	9,6	-	-	-	-	-	40	12	40	-	7	96	9,6	100
22.	Кондитерские изд.	16	30	-	30	-	30	-	-	-	40	30	160	16	100



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Василёк» с. Доброе»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Комсомольская 1 Б, с. Доброе, Симферопольский район, РК 297571
тел: 31-12-37, e-mail: vasilok-detskiysad@mail.ru ИНН9109009801

СОГЛАСОВАНО

Советом по питанию

Протокол № 1 от 11.01.2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № от 11.01.2021г.

Заведующий Н.С. Аппазова



Примерное

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет посещающих с 10,5 – часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Зима – весна

с. Доброе