

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад № 11 «Гнездышко»
МО г. Новороссийск

Ю.Л. Рослина

«11» января 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
(ВОЗРАСТ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)**

Неделя: первая день: понедельник

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Яйцо отварное	50	6.37	5.75	0.37	78,75	0,000	624
Макароны отварные	130	4,90	0,58	25,16	125	0,000	297
Чай	200	0,12	0,03	0,02	0.00	0.00	656
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	0,00	10
Итого		13	10	36	288	0	
Второй завтрак							
Кефир	150	4.35	3.75	6.0	75	0,00	
Итого		4	4	6	75	0.00	
Обед							
Рассольник ленинградский	200	5,33	5,47	14,82	131,22	7,31	64
Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.2	227,0	0,00	107
Каша гречневая рассыпчатая	100	3.0	3.0	15	101.22	0,000	90
Салат из свеклы	60	0.54	4,68	2,79	55,8	12,3	628
Сок	150	0.75	0.15	15.15	69,0	4,00	636
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0,000	3
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,000	509
Итого		29	31	74	706	24	
Полдник							
Каша молочная	200	7.0	9.0	4.0	275.46	0,00	66
хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.00	612
Кофейный напиток	180	2.88	2.43	12.3	69	0.00	391
Плюшка	80	5.9	7.12	21.54	249.03	0,000	78
Итого		18	19	52	664	24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64	64	168	1733	24	

Неделя: первая день: вторник

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Драчена	100	11.4	15.1	6.4	207	0.00	626
Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12,00	45,00	0,000	26
Хлеб пшеничный с сыром	39	5.19	3.08	14.84	109.62	0,00	509
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44		
Итого		17	19	43	406	0.00	
Второй завтрак							
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0.00	610
Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6		608
Итого		9	7	52	310	0.00	
Обед							
Суп картофельный с макаронами	200	2,99	3,38	7,44	72,60	3,900	70
Котлета мясная	80	10	6	12	146.16	1.0	115
Картофельное пюре	150	3,51	5.69	25.07	261.03	2,85	499
Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	4,60	635
Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,000	394
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,000	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,000	509
Итого		24	16	105	763	12	
Полдник							
Суп молочный	200	4.82	5.16	16.52	131.8	0.00	85
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.00	612
Чай	200	0.12	0.03	0.02	45.0	0.00	656
Суфле из творога	190	17,05	19,89	26,01	378,68	0,000	76
Итого		24	25	57	626	0.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74	67	257	2105	12	

Неделя: первая день: среда

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с геркулесом	200	4.82	5.16	16.52	132	0.00	85
Кофейный напиток	180	2.88	2.43	12.3	69	0.00	391
Хлеб с сыром	40	4.92	2.92	14.08	104	0.00	509
Масло сливочное	5	0.02	4.12	0.04	37.4	0,000	130
Итого		13	15	43	342	0.00	
Второй завтрак							
Кефир	150	4.35	3.75	6	75	0,00	610
Итого		4	4	6	75	0	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,08	4,56	13,89	121,39	13,12	657
Котлета рыбная	80	11,0	2,0	8,0	90,4	0,00	662
Картофель отварной	150	3,0	7,0	19,0	153,0	0,00	30
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,72	74,4	4,85	628
Компот из сухофруктов	200	0,35	0,0	0,17	75,0	2,85	83
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0,00	
Итого		24	20	61	601	21	
Полдник							
Тефтели	80	8,24	8,56	6,4	136,0	0,400	393
Капуста тушеная	150	6,0	5,0	6,0	94,5	0,190	503
Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,00	612
Сок	200	1	0.2	20.2	92	4,0	509
Булочка домашняя	80	1.9	4.14	28	178.92	0,00	429
Итого		20	18	75	472	5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		61	57	185	1490	26	

Неделя: первая день: четверг

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Драчена	100	11.4	15.1	6,4	207	0.00	626
Овощи натуральные соленые	30	0,38	0,0	1,6	8,0	1,85	635
чай	200	0,12	0,03	0,02	0,00	0,00	656
Хлеб с сыром	39	5.19	3,08	14,84	109,62	0,0	509
Яблоки	120	0.24	0,0	5,88	65,7	1,60	660
Итого		17	18	29	390	3	
Второй завтрак							
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,00	610
Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132
Итого		8	8	37	257	0,00	
Обед							
Борщ с мясом	200	2,0	8,0	16	106,2	3,62	12
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143,0	4,7	219
Макароны отварные	130	4,0	6,0	71,0	344,0	0,00	102
Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	65,4	16,680	30
Компот из свежих яблок	200	0,38	0,15	15,2	65,0	4,000	82
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,000	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,000	509
Итого		26	28	141	881	29	
Полдник							
Каша молочная	200	7,0	9,0	32,0	238,9	0,00	63
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	509
Пудинг творожный запеченый	150	12,42	11,82	19,02	232,2	0,000	199
Чай	200	0,12	0,03	0,02	33,7	0,00	656
Итого		21	21	61	552	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72	75	270	2080	41	

Неделя: первая день: пятница

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	7,0	9,0	32,0	238,9	0,00	63
Какао	200	1,8	2,6	15,5	115	0,00	135
Хлеб пшеничный с маслом	40	1,61	15,07	9,65	180,61	0,00	495
Яблоки	120	0,24	0,00	5,88	65,7		660
Итого		11	27	63	599	0,00	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75	0,00	610
Итого		4,3	3,7	6,0	75	0,00	
Обед							
Суп гороховый с гречками	180	1,44	2,02	18,24	117,29	0,00	645
Котлета куриная по - пожарски	80	9,0	10,0	8,0	163,47	0,960	642
Икра свекольная	150	1,69	17,06	15,75	227,06	16,95	671
Сок	200	1,0	0,20	20,2	92,0	4,000	637
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,60	14,49	70,50	0,000	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,000	509
Итого		19	31	63	757	22	
Полдник							
Печень тушеная с луком	150	21,21	16,40	20,50	312,14	0,00	207
Картофельное пюре	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,00	610
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,00	612
Чай	80	6,00	10,40	48,26	310,66	0,000	429
Пирожок с капустой	110	5,84	4,05	29,39	187,51	8,65	81
Итого		39	36	115	944	9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73	98	247	2375	31	

Неделя: вторая день: понедельник

Сезон : зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Драчена	100	11,4	15,1	6,4	207,0	0,00	626
Икра кабачковая	80	2,0	7,0	6,0	95,2	0,00	633
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,000	612
Чай	200	0,12	0,03	0,02	42,0	0,00	656
Яблоки	120	0,24	0,00	5,88	65,7	0,100	660
Итого		16	22	33	480	0,1	
Второй завтрак							
Кефир	100	2,9	2,5	4	50,0	1,260	610
Печенье	40	3,0	3,92	29,76	166,8	0,00	132
Итого		6	6	34	217	1	
Обед							
Свекольник	200	2,17	4,45	12,02	97,00	6,95	65
Азу	200	16,3	17,48	20,8	305,83	4,51	282
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54	73,2	3,3	30
Компот из свежих яблок	200	0,38	0,15	15,2	65,0	3,20	82
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	509
Итого		26	29	83	698	18	
Полдник							
Каша молочная	200	6,0	7,0	31,0	215,4	0,00	431
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	509
Кофейный напиток	180	2,88	2,43	12,3	69,0	0,00	391
Ватрушка с творогом	70	3,11	4,43	10,11	159,44	0,000	24
Итого		14	14	63	491	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		62	71	213	1886	19	

Неделя: вторая день: вторник

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическ ая ценность(кка л)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Каша молочная	200	5,0	7,0	24,0	179,18	0,00	63
Чай	200	0,12	3,30	25,00	144,00	0,00	387
Хлеб пшеничный с маслом	40	1,61	15,07	9,65	180,61	0,00	495
Сыр	9,6	5,19	3,08	14,84	109,62	0,00	509
Яблоки	120	0,24	0,00	5,88	65,7	0,100	660
Итого		12	28	79	679	0,1	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	0,00	610
Итого		4	4	6	75	0	
Обед							
Суп сгалушками со сметаной	200	3,16	5,42	14,27	114,99	0,00	15
Рагу из птицы	200	18,14	18,92	20,9	325,93	0,00	290
Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,60	635
Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,17	75,0	4,000	83
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	0,000	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,000	509
Итого		27	25	67	677	6	
Полдник							
Оладьи из печени	130	23	14,1	4,9	246,2	0,00	618
Капуста тушеная	150	6,0	5,0	6,0	94,50	16,95	503
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,000	612
Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,00	636
Плюшка	80	5,9	7,12	21,54	249,03	0,000	429
Итого		38	27	65	743	21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		81	84	217	2174	27	

Неделя: вторая день: среда

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,0	6,0	23,0	161,55	0,00	431
Кофейный напиток	180	2,88	2,43	12,3	69,0	0,00	391
Хлеб с сыром	39	5,19	3,08	14,84	109,62	0,00	509
Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0,00	130
Итого		13	16	50	378	0,00	
Второй завтрак							
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,260	610
Итого		5	5	7	90	1	
Обед							
Суп полевой	180	6,79	5,86	15,07	139,78	6,44	684
Тефтели	80	8,24	8,56	6,4	136,0	0,00	393
Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,00	501
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,72	74,4	12,85	628
Компот из свежих яблок	200	0,38	0,15	15,2	65,0	3,00	82
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,000	509
Итого		23	46	63	760	22	
Полдник							
Рыба отварная	80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,00	219
Рис отварной	150	4,0	6,0	34,0	204,6	0,00	506
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,000	612
Компот из сухофруктов	200	0,35	0,00	0,17	75,0	2,85	83
Итого		21	77	49	413	3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		62	144	169	1641	26	

Неделя: вторая день: четверг

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Драчена	100	11,40	15,10	6,40	207,00	0,00	626
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	3,20	30
Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12,00	45,00	0,000	26
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	0,016	10
Итого		15	29	35	466	3	
Второй завтрак							
Пряник	60	3,54	2,82	45,0	219,6	0,00	608
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,00	610
Итого		9	8	53	320	0,0	
Обед							
Борщ со сметаной	200	1,71	0,27	12,38	58,92	10,270	28
Плов из риса и мяса	200	22,0	14,4	42,8	399,33	4,700	87
Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,60	635
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	3,20	399
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,000	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,000	509
Итого		30	16	114	730	20	
Полдник							
Суп молочный	200	4,82	5,16	16,52	131,8	0,00	85
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,00	612
Чай	200	0,16	0,40	12,0	44,00	0,00	26
Суфле из творога	190	17,05	19,89	26,01	378,68	0,000	76
Итого		24	26	69	625	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		78	79	271	2141	23	

Неделя: вторая день: пятница

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	200	7,0	11,0	26,0	209,0	0,00	87
Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0.000	387
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	0,00	10
Итого		13	18	61	437	0	
Второй завтрак							
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0.00	610
Итого		5	5	7	90	0	
Обед							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,64	2,24	13,07	79,21	0,00	72
Котлета куриная	60	8,0	6,0	5,0	98,99	0,00	141
Икра свекольная	150	1,69	17,06	15,75	227,06	9.85	32
Сок	200	1,0	0,20	23,10	96,00	4.00	637
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,000	509
Итого		16	26	74	588	14	
Полдник							
Сельдь с картофельным пюре	60/120	6,24	7,91	23,86	184,1	4,24	68
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,000	612
Чай с лимоном	200	0,23	0,05	0,27	38,01	0,00	105
Пирожок с капустой	110	5,84	4,05	29,39	187,51	12,85	81
Итого		28	37	53	711	17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
содержание Б Ж У в меню за период в % от калорийности							
		16%	32%	59%			