

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад № 11 «Гнездышко»
МО г. Новороссийск
Ю.Л. Рослина
«11» января 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
(ВОЗРАСТ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)**

Неделя: первая день: понедельник

Сезон: летне- осенний

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							
Яйцо отварное	50	6.37	5.75	0.37	78.75	0,000	624
Макароны отварные	130	4,90	0,58	25,16	125,53	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		13.4	10.36	35.5	288.7	0	
Второй завтрак							
Кефир	150	4.35	3.75	6.0	75	0,00	
Итого		4.35	3.75	6.0	75	0.00	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200	1,78	4,76	10.32	91.2	4.0	18.05
Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.2	227	0,00	107
Каша гречневая рассыпчатая	100	3.0	3.0	15	101.22	0,000	90
Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.8	12,3	30
Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	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		25.83	32.09	73.11	693.5	20	
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	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62	65	167	1721	20	

Неделя: первая день: вторник

Сезон: летне- осенний

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	0.00	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	0.00	499
Овощи свежие	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	10	
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	10	

Неделя: первая день: среда

Сезон: летне- осенний

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	3.7	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 свежих овощей	60	0,64	4,04	3,84	54,4	0,00	57
Компот из сухофруктов	200	0,35	0,0	0,17	75,0	0,000	83
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	2,50	
Итого		24	18	62	581	16	
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	55	186	1470	21	

Неделя: первая день: четверг

Сезон: летне- осенний

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 свежие	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	0,0	660
Итого		17	18	29	390	2	
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	12,3	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 белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	2,82	71,4	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	143	887	38	
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	2086	40	

Неделя: первая день: пятница

Сезон: летне- осенний

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	0,045	207
Картофельное пюре	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,260	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	10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73	98	247	2375	32	

Неделя: вторая день: понедельник

Сезон: летне-осенний

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
Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,60	635
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		14	15	27	326	2	
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
Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55	4,51	247
Салат из капусты с яблоком	60	0,66	6,0	3,78	72,00	3,3	6
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		33	33	77	736	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		67	68	201	1770	21	

Неделя: вторая день: вторник

Сезон: летнее-осенний

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	0,00	660
Итого		12	28	79	679	0	
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 свежие	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	0,000	636
Плюшка	80	5,9	7,12	21,54	249,03	0,000	429
Итого		38	27	65	743	17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		81	84	217	2174	23	

Неделя: вторая день: среда

Сезон: летнее-осенний

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 свежей капусты с морковью	60	0,96	6,06	2,82	71,4	12,85	33
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	60	62	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	7	49	413	3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		62	88	168	1641	26	

Неделя: вторая день: четверг

Сезон: летнее-осенний

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
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,600	635
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		14	19	29	340	2	
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
Салат из свежих овощей	60	0,62	2,0	15,2	17,98	12,85	57
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,000	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	18	129	744	28	
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		77	71	280	2029	30	

Неделя: вторая день: пятница

Сезон: летнее-осенний

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							
Рыба, запеченая в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147,0	0,00	219
Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,00	501
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,000	612
Чай	200	0,12	0,00	0,02	45,0	0,00	656
Пирожок с капустой	110	5,84	4,05	29,39	187,51	12,85	81
Итого		28	37	53	711	13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		34	62	115	1918	25	
содержание Б Ж У в меню за период в % от калорийности		16%	32%	59%			