

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Вермишель отварная	60	2,092	1,83	15,058	81	№ 24
	Овощная подлива	25	0,726	1,011	3,47	29,59	№ 45
	Яйцо вареное	20	1,46	2,93	0,05	32	№ 53
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,62	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Чай с молоком	150	0,015	-	8,21	95,4	№ 70
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак:			6,283	10,151	45,223	367,94	
<i>ОБЕД</i>							
	Суп рыбный	150	3	5,11	5,582	155,33	№ 1
	Котлета говяжья	55	9,473	6,059	6,265	98	№ 16
	Каша гречневая	75	1,704	4,3	17,596	102,36	№ 23
	Икра свекольная	55	1,71	0,999	4,25	57,9	№ 34
	Хлеб пшеничный	15	1,24	0,19	7,2	33,45	№ 47
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,679	64,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,33	41	№ 62
Итого за обед:			18,637	16,868	69,902	552,24	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Ватрушка	54	3,61	4,011	32,125	170,24	№ 76
	Кефир	150	4,2	4,8	7,05	93	№ 74
	Яблоко	81	0,23	-	7,75	34	№ 85
Итого за полдник:			8,04	8,811	46,925	297,24	
<i>УЖИН</i>							
	Каша мол. вязкая ячневая	150	5,89	9,17	27	219,6	№ 93А
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,22	9	44,6	№ 105А
	Повидло фруктовое	3	0,009	-	1,8	7,44	№ 120
	Кофейный напиток	150	-	-	2,86	11,7	№ 110А
Итого за ужин:			7,22	9,39	40,66	283,34	
Итого за первый день:			40,18	45,22	202,71	1500,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Суп молочный манка	150	5,48	8,41	26,727	150,3	№ 29
	Гренки с сыром	35	2,49	4,55	12,03	97,34	№ 49
	Яйцо вареное	20	1,46	2,93	0,05	32	№ 53
	Кофейный напиток	150	-	-	4,256	20,4	№ 66
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак:			9,73	15,89	51,823	337,54	
<i>ОБЕД</i>							
	Рассольник со сметаной	150	4,166	4,859	7,549	145,1	№ 2
	Рыба тушеная с овощами	40	5,83	2,134	2,6	71,18	№ 15
	Пюре картофельное	100	0,59	5,46	9,545	132,16	№ 31
	Капуста тушеная	50	1,022	2,649	5,918	56,89	№ 37
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	44,6	№ 48
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Кисель из сухофруктов	150	0,105	-	12,9	60,99	№ 65
Итого за обед:			14,791	15,57	61,822	552,72	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Плюшка «Роза»	50	3,18	3,399	26,165	152,49	№ 77
	Кефир	150	4,2	4,8	7,05	93	№ 75
	Яблоко	81	0,15	-	8,16	34	№ 85
Итого за полдник:			7,53	8,199	41,375	279,49	
<i>УЖИН</i>							
	Запеканка картофель с мясом	135	11,86	6,27	17,28	183,19	№102А
	Овощи в молочном соусе	90	1,94	1,55	7,085	51,36	№98А
	Хлеб пшеничный	17	1,12	0,18	7,7	37,91	№103А
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	
	Чай	150	-	-	3,34	13,65	116А
Итого за ужин:			15,96	8,24	44,26	328,9	
Итого за второй день:			48,919	47,899	199,29	1498,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Творожная запеканка	120	7,23	7,675	12,145	205,5	№ 55
	Сгущенное молоко	20	1,2	1,54	16,8	64	№ 52
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,3	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Кофейный с молоком	150	2,1	2,4	11,5	72,9	№ 86
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак:			12,05	15,745	58,88	472,35	
<i>ОБЕД</i>							
	Борщ	150	0,942	4,29	8,667	76,45	№ 3
	Гуляш говяжий	50	7,477	3,5	1,42	75,33	№ 19
	Пюре картофельное	90	1,34	3,05	17,545	122,2	№ 31
	Икра свекольная	70	0,808	2,43	10,15	68,63	№ 35
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	44,6	№ 48
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	9,4	40,4	№ 63
Итого за обед:			13,475	13,7	60,23	488,3	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Пирожок с повидлом	45	1,94	2,155	26,529	162,79	№ 78
	Кефир	150	4	4,8	6,7	93	№ 74
	Яблоко	81	0,15	-	8,16	34	№ 85
Итого за полдник:			6,075	6,955	41,389	289,79	
<i>УЖИН</i>							
	Рыбная котлета с капустой	75	5,579	4,66	3,52	89,49	№ 91А
	Соус молочный	35	0,661	2,28	1,61	30,25	№ 95
	Картофель отварной	66	1,21	2,35	14,015	89	№ 100А
	Хлеб пшеничный	18	1,19	0,2	8,17	40,14	№ 103А
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	
	Сок	100	0,4	-	11,7	50	№ 109
Итого за ужин:			10,08	9,73	47,87	341,68	
Итого за третий день			41,68	46,13	208,37	1592,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Каша вязкая пшеничная	110	3,89	6,45	20,4	141,4	№ 27
	Яйцо вареное	20	1,46	2,93	0,05	32	№ 53
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,3	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Какао	150	1,9	2,4	7,5	62,9	№ 69
ЗАВТРАК 2							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак:			9,18	16,16	46,385	366,25	
ОБЕД							
	Суп вермишелевый	150	1,518	4,46	10,58	92,76	№ 6
	Картофельная запеканка с печенью	170	5,942	4,589	18,903	235,95	№ 21
	Подлива сметанная	25	0,97	2,66	2,5	39,34	№ 87
	Капуста тушеная	95	1,96	1	6,9	61,48	№ 38
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,22	9	44,6	№ 48
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,2	64,2	
	Кисель из сухофруктов	150	0,105	-	12,9	60,99	№ 65
Итого за обед:			13,2	13,139	70,683	599,32	
ПОЛДНИК							
	Печенье сахарное	40	3,1	4,2	25	160	№ 79
	Кефир	150	4,2	4,8	6,5	93	№ 75
	Яблоки	81	0,15	-	8,16	34	№ 85
Итого за полдник:			7,45	9	39,6	287	
УЖИН							
	Запеканка творожная с морковью	65	6,72	5,68	9,27	137,38	№118А
	Соус сладкий молочный	30	0,66	2,28	2,56	34,15	№96А
	Печенье сахарное	9	0,88	0,89	6,13	36	№123А
	Кисель из сухофруктов	150	0,37	-	7,94	30,6	№117Б
Итого за ужин:			8,63	8,85	25,9	238,13	
Итого за четвертый день:			38,46	47,149	182,57	1490,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК 1							
	Рыба тушеная	45	5,73	2,125	3,16	65	№ 14
	Перловая каша	50	1,89	4,34	14,78	71,48	№ 26
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,62	55,75	№ 50
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Сыр	8	1,6	1,8	0,1	25	
	Чай с молоком	150	2,1	2,7	8,9	70,6	№ 71
ЗАВТРАК 2							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак			10,31	15	45,375	362	
ОБЕД							
	Суп свекольный	150	1,22	2,6	7,118	66,42	№ 7
	Куры тушеные	55	4,6	2,5	1,42	99,1	№ 20
	Овощное рагу	145	3	2,6	21,75	143,88	№ 41
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	44,6	№ 48
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	5,9	37,3	№ 63
Итого за обед			9,79	6,4	75,485	455,5	
ПОЛДНИК							
	Творожнаязапеканка	90	7,535	7,504	11,57	153,69	№ 56
	Соус молочный	30	0,98	2,66	4,7	54,8	№ 87
	Кефир	150	4	4,8	6,7	93	№ 74
	Яблоко	81	0,15	-	8,16	34	№ 85
Итого за полдник			12	14	30,94	367,49	
УЖИН							
	Булка «Розовая»	50	4,15	8,22	20,36	173,04	№124А
	Какао	150	4,2	5,25	10,57	108,6	№ 113А
	Яблоко печеное	108	0,21	-	11	45,36	№ 112Б
Итого за ужин:			8,56	13,47	41,93	327	
Итого за пятый день:			40,66	48,87	193,7	1511,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1	Запеканка рисовая с говяжьей печенью	140	13,773	4,993	17,915	195,8	№ 22
	Соус сметанный	25	0,327	1,99	1,59	20,74	№ 51
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,62	55,75	№ 50
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Сыр	8	1,6	1,8	0,1	25	
	Какао	150	3,43	4,28	10,99	98,35	№ 57
ЗАВТРАК 2							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак:			18,17	16,318	50,8	469,84	
ОБЕД							
	Суп по Польски	150	1,052	4,686	6,987	79,27	№ 8
	Жаркое по домашнему	140	11,26	3,67	22,4	172,83	№ 11
	Капуста тушеная	75	1,378	3,21	5,71	59,76	№ 39
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	44,6	№ 48
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,27		9,71	41,4	№ 58
Итого за обед:			16,84	12,533	66,64	462,06	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с повидлом	50	3,183	1,947	27,93	141,29	№ 81
	Кефир	150	4,2	4,8	6,5	93	№ 75
	Яблоко	81	0,15	-	8,16	34	№ 85
Итого за полдник:			3,24	7,197	42,86	280,69	
УЖИН							
	Сырники	70	87	6,19	23,365	201,6	№ 119А
	Повидло фруктовое	7	0,02	-	4,21	17,36	№ 121А
	Кофейный напиток	150	-	-	3,82	15,6	№ 111А
	Яблоко печеное	108	0,21	-	11	45,36	№ 112Б
Итого за ужин:			87,23	6,19	42,4	279,92	
Итого за шестой день:			118,83	42,19	202,7	1492,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическое значение	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1							
	Суп молочный пшено	150	4,382	6,26	18,245	150,6	№ 28
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,275	11,35	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,02	3,9	0,025	36,7	
	Кофейный напиток	150	-	-	3,82	15,6	№ 66
ЗАВТРАК 2							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак:			6,352	9,435	52,21	296,15	
ОБЕД							
	Щи с картофелем	150	5,938	7,42	7,82	119,87	№ 5
	Рыбная котлета	50	7,837	2,169	3,07	101	№ 12
	Картофель отварной	85	1,778	2,7	20,408	116	№ 32
	Икра свекольная	65	0,97	0,938	9,17	50,24	№ 36
	Хлеб пшеничный	15	1,24	0,19	7,2	33,45	№ 47
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	16,68	64,2	
	Кисель из сухофрукт	150	0,307	-	12,57	60,2	№ 65
Итого за обед:			12,405	11,281	63,53	544,96	
ПОЛДНИК							
	Творожная запеканка	80	7,887	7,114	10,81	166,3	№ 56
	Сметанная подлива	25	0,894	2,72	4,42	49,1	№ 88
	Кефир	150	4	4,8	6,7	93	№ 74
	Яблоко	81	0,15	-	8,16	34	№ 85
Итого за полдник:			13,143	15,084	40,16	342,4	
УЖИН							
	Котлета овощная	125	3,48	4,16	19,65	136,67	№ 115А
	Соус молочный	30	0,227	3,27	0,89	36,39	№ 97А
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,22	9	44,6	№ 105А
	Сок фруктовый	100	0,4	--	11,7	50	№ 109
Итого за ужин:			5,43	7,65	41,32	267,66	
Итого за седьмой день:			37,33	43,45	197,22	1451,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Омлет	50	2,95	4,69	2,97	79,58	№ 80
	Горошек зелен. отварной	20	0,52	0,99	1,36	16,99	№ 43
	Вермишель отварная	50	2	4	13,025	103	№ 25
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,62	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,02	3,9	0,025	36,7	
	Чай с молоком	150	2,59	2,23	14	84,6	№ 72
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Итого за завтрак:			9,92	14,08	49,33	411,45	
<i>ОБЕД</i>							
	Суп картофель с гренками	150	2,24	3,025	20,839	158,3	№ 9
	Плов говяжий	145	11,16	6,229	27,76	158,6	№ 18
	Икра кабачковая	109	1,4	12,2	6,9	105,7	№ 42
	Хлеб пшеничный	20	2,075	0,325	12,025	44,6	№ 48А
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	14,33	40,4	№ 59
Итого за обед:			15,743	14,325	61,135	507,6	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Булка ванильная	50	2,375	3,595	27,925	148,98	№ 82
	Кефир	150	4,2	4,8	7,05	93	№ 74
	Яблоко	81	0,162	-	8,16	34	№ 85
Итого за полдник:			6,737	8,395	43,135	276,9	
<i>УЖИН</i>							
	Котлета говяжья с соусом	75	12,74	6,025	4,87	128,25	№ 125А
	Пюре	100	2,29	3,4	18,16	121	№ 101А
	Хлеб пшеничный	19	0,99	0,165	6,8	33,45	№ 107А
	Какао	150	4,2	5,25	11,52	112,5	№ 114
Итого за ужин:			21,26	15,08	50,21	438	
Итого за восьмой день:			53,66	51,88	203,81	1633	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Творожная запеканка	100	7	8,995	12,645	220,48	№ 54
	Сгущенное молоко	20	1	1,7	11,2	64	№ 52
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,3	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Какао	150	2,87	3,58	14,58	90	№ 68
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	9,94	37,5	№ 73
Итого за завтрак:			12,86	15,525	61,13	504,4	
<i>ОБЕД</i>							
	Суп ячневый	150	2,915	3,43	14,408	135,45	№ 10
	Рыба со сметаной	55	2,37	1,17	1,72	85,28	№ 13
	Картофель отварной	85	1,7	3,3	16,59	119,76	№ 33
	Капуста тушеная	85	1,252	3,64	7,77	62,15	№ 40
	Хлеб пшеничный	20	2,075	0,325	12,025	44,6	№ 48
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	14,33	41,2	№ 60
Итого за обед:			11,822	12,075	81,783	552,64	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Печенье сахарное	39	2,22	3	22,86	156	№ 83
	Кефир	150	4,2	4,8	7,05	93	№ 74
	Яблоко	81	0,24	-	8,16	34	№ 85
Итого за полдник:			6,66	7,8	38,07	283	
<i>УЖИН</i>							
	Суп молоч вермишелевый	150	4,75	8,48	14,22	164,46	№ 94А
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,08	44,6	№ 105А
	Повидло фруктовое	5	0,015	-	3	12,4	№ 122
	Чай	150	-	-	3,82	15,6	№ 116 Б
Итого за ужин:			6,085	8,7	30,12	237	
Итого за девятый день:			39,38	44,1	185	1577	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
<i>ЗАВТРАК 1</i>							
	Суп мол. вермишелевый	150	5,2	7,36	19,58	114,48	№ 30
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,62	55,75	№ 50
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Сыр	8,1	1,6	1,8	0,1	25	
	Кофейный напиток	150	-	-	7,98	20,8	№ 67
<i>ЗАВТРАК 2</i>							
	Сок фруктовый	75	0,34	-	9,945	37,5	№ 73
Итого за завтрак:			9,785	13,98	49,57	290,5	
<i>ОБЕД</i>							
	Борщ	150	1,83	3,64	10	78,41	№ 4
	Картофельная запеканка	150	12,74	8	19,94	221,38	№ 17
	Морковь с зелен горошком	85	1,4	1,62	4,29	70,6	№ 44
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,22	9	44,6	№ 48
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,2	64,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	9,34	33,6	№ 61
Итого за обед:			19,14	13,73	68,13	512,79	
<i>ПОЛДНИК</i>							
	Манник	100	6,6	4,25	40	233,5	№ 84
	Повидло фруктовое	3	0,009	-	1,8	7,4	№ 89
	Кефир	150	4,2	4,8	7,05	93	№ 75
	Яблоко	81	0,15	-	8,16	34	№ 85
Итого за полдник:			11	9,05	57	367,9	
<i>УЖИН</i>							
	Рыбный шницель	50	7,05	4,97	5,57	91,88	№ 92А
	Каша гречневая рассыпчат	75	2,62	4,49	15,92	117,95	№ 126А
	Свекла тушеная в соусе	55	0,667	2,66	7,96	60,39	№ 99А
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	42,8	№ 108А
	Кисель	150	0,36	-	7,82	34,5	№ 117В
Итого за ужин:			11,74	12,36	46,13	347,52	
<i>Итого за десятый день:</i>			44,24	48,66	202,53	1478,52	

		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	Энергетическая ценность	
Итого за весь период		<i>350</i>	<i>390</i>	<i>1697</i>	14500	
Среднее значение за период		<i>35</i>	<i>39</i>	<i>169,7</i>	1450	
норма		<i>31,5</i>	<i>35,25</i>	<i>152,25</i>	1330	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		<i>110%</i>	<i>110 %</i>	<i>111%</i>	108 %	

**Муниципальное бюджетное дошкольное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 7 комбинированного вида муниципального образования Щербиновский район
станица Старощербиновская**

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 7
комбинированного вида
ст.Старощербиновская

_____ Н.В.Шкляренко

ПРИКАЗ от « 04 » апреля 2022 года № 79

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
на *ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ* период
/ ЯСЛИ /

Ст. Старощербиновская, 2022г