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

Эприссения Н.В.Шкляренко

ПРИКАЗ от« 04» апреля 2022 года № 79

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

Ст. Старощербиновская, 2022г

Прием	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веп	Энергети	№	
пищи		блюда	Б	Ж	У	ческая ценность	рецеп -туры
ДЕНЬ 1							
3ABTPAK 1							
	Вермишель отварная	80	3,1	3,74	22,58	134,8	№ 24
	Овощная подлива	25	0,66	1	3,47	28,79	№ 45A
	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	200	3,2	4,1	13,1	104	№ 70
3ABTPAK 2							
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Ит	гого за завтрак		8,95	13,2	57,58	397,54	
ОБЕД						,	
	Суп рыбный	200	5,3	4,68	6,2	180,98	№ 1
	Котлета говяжья	65	6,47	8,8	7,29	115,6	№ 16
	Каша гречневая	97	2,28	5,9	20,1	143	№ 23
	Икра свекольная	90	1,56	1,99	8,17	66,7	№ 34
	Хлеб пшеничный	30	2	0,39	14,43	66,9	№ 47
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	18,6	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,13	_	12,4	46,3	№ 62
]	 Итого за обед		19,41	22	87,32	699,73	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка	60	6,1	5,25	31,9	203,3	№ 76
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Яблоко	85	0,24	-	8,2	35,7	№ 85
DI-	ого за поличии		11,94	12.25	49,1	262	
	ого за полдник оза первый день:		40,3	12,25 47,5	194	363 1460,27	-

Прием	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веп	цества	Энергети	№
пищи		блюда	Б	Ж	У	ческая ценность	рецеп -туры
ДЕНЬ 2						деписота	17721
3ABTPAK 1							
	Суп молочный манка	200	5	7,46	26,38	161,6	№ 29
	Горячий бутерброд	35	7,1	6,38	13	132,5	№ 49
	Кофейный напиток	200	-	-	9,98	25,3	№ 66A
3ABTPAK 2							0011
	Сок фруктовый	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Иа	Topic Do Bontmay		12.4	12 04	58,1	25(0	
ОБЕД	гого за завтрак		12,4	13,84	30,1	356,9	
ОВЕД	Рассольник со сметаной	200	4,2	7,99	15,2	190,69	№ 2
	Рыба с овощами	45	4,56	5,57	3,41	74,68	№ 15
	Пюре картофельное	130	2,26	5,66	26,56	155,44	№ 31
	Капуста тушеная	75	1,39	3,64	8,76	70,96	№ 37
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	4,43	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	8,67	80,25	7.2 10
	Кисель из сухофруктов	200	0,156	-	21,3	71,8	№ 64
	 Итого за обед		16,81	23,51	88	721,87	
ПОЛДНК			,				
	Плюшка Роза	55	4,95	3,65	31,63	184,8	№ 77
	Биокефир	200	5,6	7	9	124	№ 75
	Яблоко	85	0,24	_	8,2	35,7	№ 85
Ит	ого за полдник		10,79	10,65	48,83	344,5	
Итого за вто			40	48	195	1423,27	

Прием	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веп	цества	Энергети	No
пищи		блюда	Б	Ж	У	ческая ценность	рецеп -туры
ДЕНЬ 3							71
3ABTPAK 1							
	Творожная запеканка	150	16,96	10,63	10,29	262,39	№ 55
	Сгущенное молоко	40	2	3,4	22,4	128	№ 52A
	Хлеб пшеничный	25	1,66	0,26	9,3	55,75	<i>№</i> 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Кофейный с молоком	200	1,89	2,36	6,98	61,3	№ 86
<i>3ABTPAK</i> 2	•						
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
И	 гого за завтрак		12,84	20,77	58,1	581,64	
ОБЕД						301,04	
, ,	Борщ	200	1,69	2,46	8	77,28	№ 3
	Гуляш говяжий	60	6,1	4,66	2,6	80,93	№ 19A
	Пюре картофельное	120	3,18	5,4	21,9	154,7	№ 31A
	Свекла тушеная	80	2,7	4,34	4,42	84,65	№ 35
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,455	16,83	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	18,675	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	11	50,45	№ 63
	Итого за обед		17,8	17,57	83,42	606,31	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	55	3,82	2,46	35,6	199,53	№ 78
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Яблоко	85	0,24	-	8,2	35,7	№ 85
171	COFO DO HONNINA		9,66	0.44	52.0	250.22	
	гого за полдник		40,3	9,46 47,8	52,8 194	359,23 1547,18	

Прием	Наименование блюда	Выход	Пище	вые веш	Энергети	No	
пищи		блюда	Б	Ж	У	ческая ценность	рецеп -туры
ДЕНЬ 4							
3ABTPAK 1							
	Каша вязкая	150	4,27	8,41	29,3	194	№ 27A
	пшеничная						2/A
	Яйцо вареное	0,25	1,7	1,46	0,025	16	№ 53
	Хлеб пшеничный	25	2,49	0,39	14,43	55,75	<i>№</i> 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	112 10
	111111111111111111111111111111111111111	<u> </u>	0,00	.,	0,012	30,7	
	Какао	200	3,9	6,48	16,56	60,6	№ 69A
ЗАВТРАК 2							0311
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
	ого за завтрак		12,69	12,86	69,13	400,55	
ОБЕД		200	5.24	7.00	12.02	100.05	No. 6
	Суп вермишелевый	200	5,24	7,89	13,82	133,37	№ 6
	Картофельная запеканка с печенью	190	5,89	3,95	24,6	290	№ 21
	Подили	25	1	266	2.05	4.77	№ 87
	Подлива сметанная	25	1	3,66	3,85	47	145 9 1
	Капуста тушеная	110	2	0999	16,9	67,6	№ 38
	J. J	110			,	07,0	
	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,39	14,43	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25	
						,	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,3	62	№ 63A
			46 :-	4=	40==		
	Ітого за обед		18,48	17,14	107,5 7	742,27	
ПОЛДНИК	Пожоже	/ =	2.00	0.4	11 1 1	260	NC-
	Печенье сахарное	65	3,99	8,4	41,14	260	№ 79A
	Биокефир	200	5,6	7	9	124	№ 75
	Яблоки	0 =	0,24	_	8,2	25 7	№ 85
	М ОЛОКИ	85	0,24	_	0,2	35,7	N5 92
Ит	ого за полдник		9,83	10	17,2	419,7	
	за четвертый день:		41	48	193,9	1578,52	1

Наименование блюда	Выход	Пище	евые веш	ества	Энергети	No
	блюда	Б	Ж	У	ческая ценность	рецеп -туры
D	50	5.6	2.17	0.16	(0.60	Mo
Рыоа тушеная	50	5,6	2,17	9,16	68,62	№ 14A
						1 12 1
Перловая каша	80	2,35	4,39	18,46	125,26	No
						26A
Хлеб пшеничный	25	2.075	0.325	12.02	55.75	№ 50
				5	00,70	
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
Сыр	12	2,5	2,83	0,24	37,5	
TT U	• • • •	0.17	0.7	16.46		N. 71
		2,17	2,7	16,46	75,35	№ 71
	_	_	_	0 08	27.3	
•			2.7	-		
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	, , , ,	_,_,		2,13	.5,52	
Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
ого за завтрак		15	16,53	65,16	436,68	
		1.05	4.04	10.1		30.51
Суп свекольный	200	1,27	4,91	10,1	75,41	№ 7A
Kynti nonunouutie	65	10.43	4.63	2.42	122 10	No
куры порционные	03	10,43	7,03	2,42	122,19	20A
Овощное рагу	200	3,21	2,64	30,62	183,43	№
						41A
Хлеб пшеничный	35	2,3	0,385	15,89	78.05	№ 48
Хлеб ржаной		1,9	0,45	16,61	·	
-	<i>C 1 yC</i>		·		00,20	
Компот из	200	0,1	-	15,3	46,57	No
						(2)
сухофруктов						63Б
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		19.21	13	90.94	585 0	03b
сухофруктов Ітого за обед		19,21	13	90,94	585,9	03b
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	100	19,21 6,24	7,96	90,94	,	N <u>o</u>
Ітого за обед	100	·		ŕ	585,9 216,64	
Ітого за обед Творожная запеканка		6,24	7,96	17	216,64	№ 56A
Ітого за обед	100	·		ŕ	,	№ 56A
Ітого за обед Творожная запеканка		6,24	7,96	17	216,64	№ 56A
Ітого за обед Творожная запеканка		6,24	7,96	17	216,64	№ 56A
Творожная запеканка Сметанная подлива Кефир	25	6,24 0,98 5,6	7,96	17	216,64	№ 56A № 87A
Творожная запеканка Сметанная подлива	25	0,98	7,96	17	216,64	№ 56A № 87A № 74
Творожная запеканка Сметанная подлива Кефир	25	6,24 0,98 5,6	7,96 2,66	17 4,7 9	216,64 58,76	№ 56A № 87A
	Рыба тушеная Перловая каша Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр Чай с молоком чай сахар молоко Сок Сого за завтрак Суп свекольный Куры порционные Овощное рагу Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Рыба тушеная 50 Перловая каша 80 Хлеб пшеничный 25 Масло сливочное 5 Сыр 12 Чай с молоком 200 чай 1,125 сахар 7 молоко 77,5 Сок 75 Сок 75 Ого за завтрак Суп свекольный 200 Куры порционные 65 Овощное рагу 200 Хлеб пшеничный 35 Хлеб ржаной 37,5	Рыба тушеная 50 5,6 Перловая каша 80 2,35 Хлеб пшеничный 25 2,075 Масло сливочное 5 0,03 Сыр 12 2,5 Чай с молоком 200 2,17 чай 1,125 - сахар 7 - молоко 77,5 2,17 Сок 75 0,3 Ого за завтрак 15 Суп свекольный 200 1,27 Куры порционные 65 10,43 Овощное рагу 200 3,21 Хлеб пшеничный 35 2,3 Хлеб ржаной 37,5 1,9 Компот из 200 0,1	Рыба тушеная 50 5,6 2,17 Перловая каша 80 2,35 4,39 Хлеб пшеничный 25 2,075 0,325 Масло сливочное 5 0,03 4,12 Сыр 12 2,5 2,83 Чай с молоком 200 2,17 2,7 чай 1,125 - - сахар 7 - - молоко 77,5 2,17 2,7 Сок 75 0,3 - ого за завтрак 15 16,53 Суп свекольный 200 1,27 4,91 Куры порционные 65 10,43 4,63 Овощное рагу 200 3,21 2,64 Хлеб пшеничный 35 2,3 0,385 Хлеб ржаной 37,5 1,9 0,45	Рыба тушеная 50 5,6 2,17 9,16 Киеб пшеничный 25 2,35 4,39 18,46 Хлеб пшеничный 25 2,075 0,325 12,02 Масло сливочное 5 0,03 4,12 0,045 Сыр 12 2,5 2,83 0,24 Чай с молоком 200 2,17 2,7 16,46 чай 1,125 - - - сахаар 7 - - 9,98 молоко 77,5 2,17 2,7 3,48 Сок 75 0,3 - 8,77 ого за завтрак 15 16,53 65,16 Суп свекольный 200 1,27 4,91 10,1 Куры порционные 65 10,43 4,63 2,42 Овощное рагу 200 3,21 2,64 30,62 Хлеб пшеничный 35 2,3 0,385 15,89 Хлеб ржаной 37,5	Волода Б Ж У ческая ценность Рыба тушеная 50 5,6 2,17 9,16 68,62 Перловая каша 80 2,35 4,39 18,46 125,26 Хлеб пшеничный 25 2,075 0,325 12,02 55,75 Масло сливочное 5 0,03 4,12 0,045 36,7 Сыр 12 2,5 2,83 0,24 37,5 Чай с молоком 200 2,17 2,7 16,46 75,35 чай 1,125 - - - 9,98 27,3 молоко 77,5 2,17 2,7 3,48 48,05 Сок 75 0,3 - 8,77 37,5 ого за завтрак 15 16,53 65,16 436,68 Суп свекольный 200 1,27 4,91 10,1 75,41 Куры порционные 65 10,43 4,63 2,42 122,19 Овощное рагу

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	евые вец	цества	Энергети	$\mathcal{N}_{\underline{0}}$
		блюда	Б	Ж	У	ческая ценность	рецеп -туры
ДЕНЬ 6							
3ABTPAK 1	n.	400	17.70	7.00	24.02	A (A #0	Nr. 00
	Рисовая запеканка с говяжьей печенью	190	17,78	7,33	24,92	262,58	№ 22
	товимым печеным						
	Соус сметанный	25	0,39	2,82	1,7	26,94	№ 51
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,275	11,35	55,75	№ 50A
	Масло сливочное	5	0,02	3,9	0,025	36,7	0 011
	Сыр	12	2,5	2,83	0,24	37,56	
	Какао	200	3,29	4,1	12,92	104,05	№ 57A
3ABTPAK 2	C		0.2		0.77	25.5	N. 72
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Ит	ого за завтрак		25,93	21,25	59,92	561,08	
ОБЕД							
	Суп по Польски	200	1,049	4,16	6,98	88,08	№ 8A
	Жаркое по домашнему	170	12,38	3,82	27,1	198,17	№ 11A
	Капуста тушеная	100	1,83	4,14	7,27	81,58	№ 39A
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,385	15,89	78,05	<i>№</i> 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,9	0,45	16,61	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,33		10,87	46,57	№ 58Б
И	того за обед		19,84	12,95	84,71	572,7	
ПОЛДНИК						,	
	Пирожок с повидлом	50	2,979	3,079	28,52	166,74	№ 81A
	Биокефир	200	5,6	7	9	124	№ 75
	Яблоко	85,5	0,17	-	8,6	35,9	№ 85
И	NEO 20 HO HAWWY		Q 740	10.07	46,12	226.64	
	ого за полдник о за шестой день:		8,749	10,07		326,64	
ИТОГС	за шестои день:		54,5	44,2	190,7	1460,42	

Прием	Наименование блюда	Выход	Пище	вые веш	ества	Энергети	No॒
пищи		блюда	Б	Ж	У	ческая ценность	реце п- тур
							Ы
ДЕНЬ 7							
3ABTPAK 1	Суп молони, пиноно	200	4	4,78	28,87	222.1	No॒
	Суп молочн. пшено	200	4	4,70	20,07	222,1	28A
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,02	55,75	№ 46A
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Кофейный напиток	200	-	-	5,7	23,4	No
ЗАВТРАК 2							66A
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73A
Ит			6.1	0.22	<i>EE 1</i> 1	255 45	
ОБЕД	ого за завтрак		6,4	9,22	55,41	375,45	
ОВЕД	Щи со сметаной	200	2,69	5,96	7	141,31	№ 5A
	Рыбная котлета	85	5,58	4,42	8,2	120,69	№ 12A
	Картофель отварной	100	2,12	3,3	10,73	137,58	№ 32A
	Свекла тушеная	90	1,82	1,99	3,78	80,19	№ 36A
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,385	15,89	66.0	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,9	0,383	16,61	66,9 80,25	312 40
	Twice phanen	31,3	1,2	0,13	10,01	00,23	
	Кисель из сухофруктов	200	0,12	-	31,7	77,82	№ 65A
T			16.50	165	02.01	<00 T 4	
<i>ПОЛДНИК</i>	Ітого за обед 		16,53	16,5	93,91	698,74	
ПОЛДПИК	Ленивые вареники	104	10,78	10,62	19,69	250,48	№ 55A
	Сметанная подлива	25	0,98	2,66	5,69	52,5	№ 88A
	Кефир	200	5,6	7	9	124,2	№ 74Б
	Яблоко	85,5	0,17	-	8,6	35,91	№ 85
	пого за полдник		17,53	20,28	42,98	463,09	
Итого	за седьмой день:		40,4	46	192,2	1537,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веш	ества	Энергет	No॒
		блюда	Б	Ж	У	ическая ценност ь	реце п- тур ы
ДЕНЬ 8							
3ABTPAK 1	Омлет	45	2,09	6,5	2,93	01.0	No
	OMJET	45	2,07	0,5	2,73	91,8	80A
	Горошек зелен. отварной	30	0,6	-	1,38	12	№ 43A
	Вермишель	80	3,15	4,39	22,6	142,24	№ 25A
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,02	55,75	№ 46A
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Чай с молоком	200	2	2,57	13,29	79,81	№ 72Б
<i>3ABTPAK 2</i>	Сок	75	0,3	_	8,77	37,5	№ 73
			·		·	2.75	
	го за завтрак		10,24	17,9	61	455,75	
ОБЕД	Суп с гренками	200	2,76	4,74	20,2	207,63	№ 9A
	Плов говяжий	170	12,35	6,61	24,43	282,98	№ 18A
	Икра кабачковая	96	1,68	7,64	8,28	93	№ 42A
	Хлеб пшеничный	35	2,9	0,45	16,83	78,05	№ 48A
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,3	51,32	№ 59Б
И	гого за обед		19,79	19,44	85,04	643,25	
ПОЛДНИК	. ,				-	010,20	
	Булка ванильная	50	4,9	3,66	31,36	148,88	№ 82A
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Яблоко	85	0,17	-	8,6	35,7	№ 85
	го за полдник		10,67	10,66	48,96	308,58	
Итого	за восьмой день:		40,7	48	195	1407,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пище	евые веш	цества	Энергет	No॒
		блюда	Б	Ж	У	ическая ценност ь	реце п- тур ы
ДЕНЬ 9 <i>ЗАВТРАК 1</i>							
JABIFAK I	Творожная запеканка	135	12,2	7,54	16,05	266,9	№ 54A
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	8,8	96	№ 52A
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,325	12,02	55,75	№ 46
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Какао	200	2,17	2,71	11,8	34	№ 68A
3ABTPAK 2	Сок	75	0,34	-	8,77	37,5	№ 73
Ито ОБЕД	го за завтрак		18,31	17,24	57,49	489,35	
ОВЕД	Суп ячневый	200	5,24	6,07	7,92	172,98	№ 10A
	Рыба со сметаной	65	8,47	3,2	2,91	104,78	№ 13A
	Картофель отварной	105	2,27	3,3	15,25	141,16	№ 33
	Капуста тушеная	110	2,87	4,46	6,12	89,76	№ 40A
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,385	15,89	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,9	0,45	16,61	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,3	51,3	№ 60Б
И	гого за обед		23,15	17,86	80	718,28	
ПОЛДНИК	Печенье сахарное	60	5,8	5,9	40	240	№ 83A
	Кефир	200	5,6	7	9	124	№ 74
	Банан	85,5	0,17	-	8,6	59	№ 85
VI	50 20 WO HEVE		11 57	12.0	E7 (402	
	го за полдник за девятый день:		11,57 40	12,9 48	57,6 195	423 1630,63	

Прием пищи	Наименование	Выход	Пище	вые веп	цества	Энергет	№
	блюда	блюда	Б	Ж	У	ическая ценност ь	реце п- тур ы
ДЕНЬ 10							
3ABTPAK 1	Суп мол. вермишелевый	200	3,47	5,79	19	112	№ 30A
	Хлеб пшеничный	25	2,075	0,32	12,02	55,75	№ 50A
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,045	36,7	
	Сыр	12	2,5	2,83	0,24	37,5	
	Кофейный напиток	200	-	-	5,7	23	№ 67A
3ABTPAK 2							
	Сок	75	0,3	-	8,77	37,5	№ 73
Ито	го за завтрак		8,37	13	45,78	302,45	
ОБЕД			3,01		10,70	302,43	
	Борщ	200	1,75	6,46	10,23	89,28	№ 4A
	Картофельная запеканка с говядиной	185	10,95	10,46	25,6	267,2	№ 17A
	Морковь с зеленым горошком	100	2,73	2,93	13	72,2	№ 44A
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,385	15,89	78,05	№ 48
	Хлеб ржаной	37,5	1,9	0,45	16,61	80,25	
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	11	40,7	№ 61A
Ит	гого за обед		19,73	20,68	92,33	627,65	
ПОЛДНИК			- , -		, ,	027,00	
	Манник	130	6,1	5,58	31,29	250,8	№ 84A
	Повидло фруктовое	10	0,03	-	6	24,8	№ 89
	Биокефир	200	5,6	7	9	124	№ 75
	Яблоко	85,5	0,17	-	8,6	35,9	№ 85
	го за полдник		11,9	12,58	54,89	435,5	
Итого	ва десятый день:		40	47	193	1365,6	

		Б	Ж	У	Энергет	
					ическая	
					ценност	
					Ь	
Итого за весь период	-	417	472,5	1937,9	14869,48	-
Среднее значение за период	-	41,7	47,25	193,7	1486,9	-
норма		40,5	45	195,75	1350	
Содержание белков, жиров,	-	103%	105%	99%	105%	-
углеводов в меню за период в % от						
калорийности						