

Утверждено:

Заведующим МДОБУ № 8



Н.Л.Уварова

1 июля 2020 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в МДОБУ №8 « Огонек »
с 10,5-часовым пребыванием**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Первый день								
<u>Завтрак:</u>	Зеленый горошек консервированный	70	1,95	3,10	3,68	49,42	6,50	-
	Омлет натуральный	85	7,54	13,48	1,53	160	0,18	№ 229
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	12,10	30,2	0,00	-
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16	№ 7
	Итого		14,29	23,33	31,95	379,54	6,84	
<u>2-й завтрак:</u>	Сок фруктовый яблочный	180	0,90	-	15,15	76	3,60	
<u>Обед:</u>	Овощная нарезка (по сезону)	60	0,5	3,00	1,53	36,18	3,26	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/7	2,50	2,75	13,51	90,01	0,00	№ 63
	Шницель рыбный натуральный	70	12,08	3,92	8,21	116	2,62	№ 274
	Картофельное пюре	150	3,05	4,17	24,08	146	21,98	-
	Компот из сушеных фруктов	180	0,37	0,02	23,14	94,17	0,33	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Каша овсяная вязкая	200	6,12	6,65	53,13	297	0,87	№ 190
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 416
	ИТОГО:		33,39	24,24	186,54	1116,46	43,97	
	ВСЕГО за 1 день:		47,68	47,57	218,49	1496,00	50,81	

Второй день

<u>Завтрак:</u>	Яйцо отварное	40	5,15	8,88	0,60	103	-	№ 227
	Каша рассыпчатая с овощами	200	10,97	5,90	49,13	293	0,75	№ 180
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 414
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО:		21,29	21,00	78,73	590,92	1,92	
<u>2-й завтрак:</u>	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	№ 386
<u>Обед :</u>	Овощная нарезка (по сезону)	60	0,83	2,99	5,30	51,41	19,09	-
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№ 87
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/3 5	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№ 315, № 373
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	29,39	118,5	0,12	№ 397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Оладьи со сгущенным молоком	120/2 0	9,05	11,37	49,10	335	0,44	№ 432
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	102	2,46	№ 420
	ИТОГО:		39,53	34,12	169,3 4	1158,76	57,95	
	ВСЕГО за 2 день:		60,85	55,12	248,0 7	1749,68	59,87	

Третий день

<u>Завтрак</u>	Суп молочный с пшеничной крупой	180	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	№ 101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16	№ 7
	ИТОГО:		10,65	12,21	41,71	322,12	1,01	
<u>2-й завтрак:</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
<u>Обед :</u>	Овощная нарезка (по сезону)	60	0,50	3,00	1,53	35,18	3,26	-
	Борщ со сметаной	250/5	2,50	2,75	13,51	90,01	10,75	№ 62
	Плов из птицы	210	31,2	30,02	54,60	377	1,08	№ 321
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	19,9	81,3	1,43	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	9,65	1,49	7,83,	83	0,73	№ 283
	Напиток из груши дички	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 418
	Кондитерские изделия	30	4,82	5,11	43,86	130,92	0,00	-
	ИТОГО:		59,91	47,32	193,08	1100,51	29,78	
	ВСЕГО за 3 день:		70,56	59,53	234,79	1422,63	30,79	

Четвертый день

<u>Завтрак:</u>	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	0,24	№ 203
	Сгущенное молоко	20	0,59	1,37	4,02	30,76	0,1	-
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 414
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО:		23,92	20,09	51,79	522,68	11,51	
<u>2-й завтрак:</u>	Сок тыквенный	180	0,90	0	15,15	76	3,60	№ 418
<u>Обед :</u>	Овощная нарезка (по сезону)	60	0,85	3,60	3,93	51,41	5,00	-
	Суп картофельный с крупой	250	2,10	5,12	16,59	120,75	7,54	№ 86
	Гуляш из отварной говядины	100	20,63	16,30	5,24	250	1,11	№ 293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,57	4,63	36,31	217	-	№ 219
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	29,39	118,5	0,12	№ 397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Суп молочный с пшеничной крупой	180	5,80	5,48	18,57	146,8	0,27	№ 101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 416
	Кондитерские изделия .	30	4,82	5,11	43,86	130,92	0,00	-
	ИТОГО:		49,29	64,06	206,83	1895,16	19,00	
	ВСЕГО за 4 день:		73,21	58,96	258,62	1688,24	30,5	

Пятый день

<u>Завтрак:</u>	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,81	5,08	16,83	132,4	0,91	№ 101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО:		9,49	11,79	41,46	312,32	1,1	
<u>2-й завтрак:</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
<u>Обед:</u>	Суп картофельный с клецками	250	2,10	3,36	12,14	87,25	5,75	№ 91
	Биточки рубленые	70	11,92	8,80	11,64	173	-	№ 299
	Каша рассыпчатая	200	11,79	6,77	53,06	320	-	№ 179
	Икра свекольная	60	1,38	2,70	7,25	58,88	3,95	№ 55
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	19,9	81,3	1,43	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Оладьи со сгущенным молоком	120/20	9,05	11,37	49,10	335	0,44	№ 432
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	
	ИТОГО:		46,44	39,43	206,95	1383,89	19,27	
	ВСЕГО за 5 день:		55,93	51,22	248,41	1696,21	20,37	

Шестой день

<u>Завтрак:</u>	Икра кабачковая	60	1,75	3,05	3,67	49,17	6,47	-
	Яйцо вареное	75	6,08	4,80	0,30	65	-	№ 227
	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	9,99	47	0,04	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Кондитерские изделия	20	4,82	5,11	43,86	130,92	0,00	
	ИТОГО:		15,05	16,81	72,46	265,09	6,51	
<u>2-й завтрак:</u>	Сок тыквенный	180	0,90	0	15,15	76	3,60	
<u>Обед:</u>	Овощная нарезка	60	0,50	3,00	1,53	35,18	3,26	-
	Щи из свежей (квашенной)капусты с картофелем	250	1,74	4,8	8,48	84,75	12,54	№ 73
	Жаркое домашнему	220	27,53	7,47	21,95	189	0,11	№ 293
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	19,9	81,3	1,43	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	№ 100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 416
	ИТОГО:		43,72	24,74	128,28	842,33	29,68	
	ВСЕГО за 6 день:		58,77	41,55	200,74	1107,42	36,19	

Седьмой день

<u>Завтрак:</u>	Суп молочный с «Геркулесом»	180	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	№ 101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 414
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16	№7
	ИТОГО:		13,39	15,05	46,92	379,72	2,24	
<u>2-й завтрак:</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
<u>Обед :</u>	Овощная нарезка	60	1,75	3,05	3,67	49,17	6,47	-
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	№ 88
	Котлета куриная	70	18,08	13,60	-	195	-	№ 317
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	№ 143
	Компот из сушеных фруктов	180	0,37	0,02	23,14	94,17	0,33	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Запеканка из творога	100	17,86	14,77	42,13	373	0,17	№ 226
	Сгущенное молоко	25	0,59	1,37	4,02	30,76	0,1	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	102	2,46	№ 420
	ИТОГО:		54,22	44,87	154,78	1268,19	46,27	
	ВСЕГО за 7 день:		68,02	61,29	205,72	1678,67	48,61	

Восьмой день

<u>Завтрак:</u>	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,97	6,78	20,08	152,0	0,93	№ 101
	Чай с сахаром	200	0,08	0,04	10,00	44	0,05	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО:		9,37	10,63	44,72	299,92	0,98	
<u>2-й завтрак:</u>	Напиток из груши дички	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 418
<u>Обед:</u>	Овощная нарезка	60	1,38	2,70	7,25	58,88	3,95	-
	Суп рисовый	250	1,97	2,73	2,73	14,58	8,25	№ 86
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	0,13	№ 303
	Овощное рагу	150	1,86	9,21	11,14	135	7,79	№ 148
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	19,9	81,3	1,43	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Вареники ленивые со сметаной	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	№ 244
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№ 419
	ИТОГО:		41,43	46,66	147,40	1179,78	33,93	
	ВСЕГО за 8 день:		50,05	57,29	192,12	1479,7	34,91	

Девятый день

<u>Завтрак:</u>	Рыба, запеченная с картофелем	80	6,17	4,63	7,87	98	2,24	№ 264
	Какао с молоком	200	4,67	3,24	16,52	110	1,44	№ 416
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,16	№7
	Кондитерские изделия	80	5,82	7,11	48,86	150,98	0,00	
	ИТОГО:		21,28	21,69	87,89	498,9	3,84	
<u>2-й завтрак:</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	
<u>Обед:</u>	Овощная нарезка	60	0,50	3,00	1,53	35,18	3,26	-
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,64	101,25	12,0	№ 83
	Котлеты рубленые	70	11,92	8,80	11,64	173	-	№ 299
	Макаронные изделия отварные	150	7,57	4,63	36,31	217	-	№ 219
	Компот из яблок	180	0,19	0,01	29,39	118,5	0,12	№ 397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	№ 245
	Соус сметанный	30	0,43	1,53	1,79	22,45	0,01	№ 372
	Ряженка	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 414
	ИТОГО:		48,77	39,05	182,39	1191,56	25,36	
	ВСЕГО за 9 день:		70,05	60,74	270,28	1690,46	29,2	

Десятый день

<u>Завтрак:</u>	Каша молочная манная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65	№ 99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 411
	Батон йодированный со сливочным маслом	30/5	2,32	3,81	14,64	103,92	0,00	№ 3
	ИТОГО:		6,46	8,18	39,51	249,97	0,68	
<u>2-й завтрак</u>	Сок фруктовый яблочный	180	0,90	-	15,15	76	3,60	№ 418
<u>Обед:</u>	Икра свекольная	60	1,38	2,70	7,25	58,88	3,95	№ 55
	Борщ со сметаной	250/ 7	20,02	8,17	56,43	439	35,15	№ 64
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,28	12,68	17,74	229,89	3,46	№ 308
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	19,9	81,3	1,43	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,16	14,49	70,5	0,00	-
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	-
<u>Полдник:</u>	Оладьи	100	9,05	11,37	49,10	335	0,44	№ 432
	Сгущенное молоко	25	0,59	1,37	4,02	30,76	0,1	-
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	102	2,46	№ 420
	ИТОГО:		52,8	41,46	208,76	1537,69	50,59	
	ВСЕГО за 10 день:		59,26	49,64	247,51	1787,66	34,49	