

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ЦРР- детский сад № 70
г. Новороссийск

_____ А.Ю.Пасовец
«01» ноября 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
МАДОУ ЦРР- детский сад № 70**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептур ы	%
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5		633	21
	Омлет	150	13,43	19,15	2,77	237,23	0,37	627,02	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,12	34	3,96	104,08	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Итого за завтрак:	420	15,48	24,33	29,64	378	4,33		
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	83		636,03	5
	Итого за 2 завтрак:	180	0,9	0,18	18,18	83			
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,99	5,46	3,3	64,93	16,68	33	35
	Суп картоф. с клецками	200	1,81	2,29	6,94	55,6		69,05	
	Шницель куриный паровой	80	12,86	5,76	14,33	174,53	0,92	54	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60		501,01	
	Хлеб ржаной	40	2	1,16	23,09	104		509,31	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0	13,34	64		400,02	
	Итого за обед:	730	21,65	21,09	88,07	630	17,6		
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38	431,2	30
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106		4	
	Ватрушка с творогом	80	2,3	2,26	30,60	157,33		450,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509,36	
	Итого за уплотненный полдник:	505	15,6	15,6	87,19	537,5	1,38		
Итого за день		3630	53,6	61,2	223,1	1627,7	23,3		90

День 2									
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	1,82	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	19
	Чай	200	0	0	9,845	31		656,08	
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,92	2,92	14,08	104	0,08	509,23	
	Пряник	30	1,15	1,95	19	73,1		608,02	
	Итого за завтрак:	469	7,89	7,03	63,445	340,3	1,36		
2 Завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,02	5
	Итого за 2 завтрак:	180	5,22	4,5	7,2	90			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	2,76	1,56	33,09	1,87	58,02	36
	Борщ со сметаной	200	1,72	5,42	10,56	84,06	8,22	62,05	
	Яйцо вареное	41	5,08	4,60	0,24	62,66		41	
	Гуляш из печени	80	17,1	5,81	2,05	128,95	0,9	617,04	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,1	3,77	17,8	121,46		92	
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Кисель	200	1,4	0	29	122		394,03	
Итого за обед:	741	31,93	23,64	85,66	651,22				
Уплотненный полдник	Тефтели из говядины (свинины)	80	4,24	8,56	6,4	136		393,01	30
	Икра свекольная	150	1,69	9,1	15,75	227,06		671,04	
	Хлеб пшеничный	30	1,53	1,05	19,35	71		612	
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82	
	Яблоко	100	0,40	0,4	13,81	44,4		141	
	Итого за уплотненный полдник:	540	8,2	19,21	68,99	537			
Итого за день		1930	53,24	54,38	225,295	1618,48	13,71		90

День 3									
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,46	24,3	172,05	1,16	431,32	20
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	9,64	95,4	0,45	391,1	
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104	0,08	509,07	
	Итого за завтрак:	370	14,3	13,88	48,02	371,85	1,69		
2 Завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	83		636,03	5
	Итого за 2 завтрак:	180	0,9	0,18	18,18	83			
Обед	Овощи натуральные (помид солёные)	30	0,55	0,05	1,2	7,45	2,5	635,09	35
	Яйцо вареное	41	5,08	4,6	0,24	62,66		41	
	Суп с рыбными фрикаделькадельк.	200	7,12	4,32	13,44	124,32		118,07	
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	11	2	155,0		372	
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6		499,01	
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	23,00	101		399,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,90	47		509,3	
	Итого за обед:	701	28,64	27,04	69,29	630,03	2,5		
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	80	8,11	4,56	7,01	99,2	2,4	52,02	30
	Капуста тушеная	130	5	4,7	10,3	74,0		503,01	
	Салат "Зимний"	60	0,47	4,94	3,27	54,9		31,02	
	Хлеб ржаной	40	2,00	1,16	23,09	104		509,31	
	Ватрушка с творогом	80	2,3	2,26	30,60	157,33		450,01	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0	13,34	64		400,02	
	Итого за уплотненный полдник:	590	17,93	17,6	87,58	553,43	2,4		
Итого за день		1841	61,77	58,7	223,07	1638	7		90

День 4									
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	1,82	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	21
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08	
	Хлеб пшеничный с сыром	34	4,92	2,92	14,08	104	0,08	122	
	Пряник	30	1,15	1,95	19	73,1		608,02	
	Итого за завтрак:	444	10,77	9,46	65,9	377,9	1,36		
2 Завтрак	Яблоко	150	0,60	0,6	20,72	66,6		141,01	4
	Итого за 2 завтрак:	150	0,60	0,6	20,72	67			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	2,76	1,56	33,09	1,87	58,02	35
	Суп вермишелевый	200	2,39	2,7	5,95	58,08		70,02	
	Плов из риса с мясом	200	8	14,4	47,8	399,33	2	22,01	
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,87	17,32	78		509,38	
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82	
	Итого за обед:	670	12,74	20,87	86,31	627,00	3,87		
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14	3,36	219,05	30
	Каша пшеничная рассыпчатая	80	5,47	5,02	23,73	161,95		101,02	
	Салат из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509	
	Чай	200	0	0	9,845	31		656,08	
	Булочка домашняя	60	1,43	3,11	26	134,19		429,05	
	Итого за уплотненный полдник:	525	18,22	18,83	82,995	543,83	3,36		
Итого за день		1789	42,33	49,76	255,925	1615,33	8,59		90

День 5									
Завтрак	Салат из квашеной капусты с лком	60	0,99	5,46	3,3	64,93	16,68	33	19
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,24	7,91	23,86	184,1	4,24	68	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,12	34	3,96	104,08	
	Хлеб ржаной с маслом	25	1,8	2,65	14,1	56,00		496,12	
	Итого за завтрак:	465	9,11	16,05	51,38	339,03	24,88		
2 Завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,02	5
	Итого за 2 завтрак:	180	5,22	4,5	7,2	90			
Обед	Салат "Зимний"	60	0,47	4,94	3,27	54,9		31,02	36
	Суп гороховый	200	1,6	2,74	27,26	165,32		645	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02	
	Суфле из печени со сметаной	80	10,82	8,3	2,04	115,74	20,8	51	
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4		506,01	
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,58	11,55	52		509,17	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8		636,03	
	Итого за обед:	650	18,38	20,90	87,51	641	20,8		
Уплотненный полдник	Творожный пудинг запеченный	150	5,42	4,82	19,02	232,2		199,08	30
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,56	121,60		496,02	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,6		655	
	Яблоко	50	0,20	0,2	6,91	22,2		141,02	
	Печенье	15	1,04	3,55	14,15	74		651,1	
	Итого за уплотненный полдник:	474	13,85	14,45	72,44	540,56			
Итого за день		1769	46,56	55,9	218,53	1610	46		90

День 6										
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	2,59	3,15	41,8	5,5	638,02	20	
	Омлет	150	13,43	19,15	2,77	237,23	0,37	627,02		
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,70	12,90	47		509,3		
	Чай	200	0	0	9,845	31		656,08		
	Итого за завтрак:	420	15,95	22,44	28,665	357	5,87			
2 Завтрак	Яблоко	150	0,60	0,6	20,72	66,6		141,01	4	
	Итого за 2 завтрак:	150	0,60	0,6	20,72	67				
Обед	Овощи натуральные (помид солёные)	30	0,55	0,05	1,2	7,45	2,5	635,09	35	
	Суп вермишелевый	200	2,39	2,7	5,95	58		70,02		
	Шницель куриный паровой	80	12,86	5,76	14,33	174,53	0,92	54		
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,2	119,60		501,01		
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82		
	Хлеб ржаной	50	2,5	1,16	28,86	130		509,27		
	Хлеб пшеничный	30	1,53	1,05	19,35	78		612		
	Итого за обед:	700	22,9	16,58	97,54	626,16	3,42			
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	1,82	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	31	
	Булочка с творогом	95	1,35	3,12	34,15	207,23	1,37	78		
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6		387,01		
	Хлеб пшеничный	30	1,53	1,05	19,35	78		612		
	Итого за уплотненный полдник:	505	7,94	9,3	96,52	546,63	2,65			
Итого за день		1775	47,39	48,92	243,445	1596	12		90	

День 7									
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,99	7,75	29,16	206,46	1,54	431,26	19
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,12	34	3,96	104,08	
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,92	2,92	14,08	104	0,08	509,23	
	Итого за завтрак:	419	9,99	10,7	53,36	344,86	5,58		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	4
	Итого за 2 завтрак:	150	4,35	3,75	6	75,4			
Обед	Салат "Зимний"	60	0,47	4,94	3,27	54,9		31,02	36
	Суп гороховый	200	1,6	2,74	27,26	165,32		645	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	2,67	33,42		509,02	
	Котлета куриная	80	12	6,76	11,67	175,99		13,08	
	Капуста тушенная	150	5,55	5,4	11,85	94,50		503	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0	13,34	64		400,02	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509	
	Итого за обед:	725	22,27	20,83	86,19	646,88			
Уплотненный полдник	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,2	227	0,7	107	31
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,58	30,16	125,58		297	
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8		636,03	
	Печенье	15	1,04	3,55	14,15	74		651,1	
	Итого за уплотненный полдник:	445	23,04	22,29	76,24	561,38			
Итого за день		1739	59,65	57,57	221,79	1628,52	5,58		90

День 8									
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	1,8	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	20
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	9,64	95,4	0,45	391,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,7	12,9	47,00		509,3	
	Пряник	30	1,15	1,95	19	73,1		608,02	
	Итого за завтрак:	430	9,2	9,31	62,06	347,3	1,73		
2 Завтрак	Яблоко	150	0,60	0,6	20,72	66,6		141,01	4
	Итого за 2 завтрак:	150	0,6	0,6	20,72	66,60	0,0		
Обед	Овощи натуральные (помид соленые)	30	0,55	0,05	1,2	7,45	2,5	635,09	35
	Суп рассольник Ленинградский	200	5,33	5,47	14,82	131	7,31	64,05	
	Печень по-стогановски	80	4,06	10,23	3,95	208,57		25,01	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	1,4	25,8	94		509,32	
	Компот из свежих яблок	180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02	
	Итого за обед:	660	15,05	23,01	73,62	619	9,81		
Уплотненный полдник	Тефтели из говядины (свинины)	80	4,24	8,56	6,4	136		393,01	31
	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	15,3	634	
	Хлеб ржаной	50	2,5	1,45	28,86	130		509,27	
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	23,00	101		399,04	
	Итого за уплотненный полдник:	530	11,14	20,71	75,26	547	15,3		
Итого за день		1770	36	53,63	231,66	1580	27		90

День 9									
Завтрак	Макароны (верм-ль)с тертым сыром	200	9,69	8,29	33,04	249,5		73	20
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,70	12,90	47		509,3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08	
	Итого за завтрак:	400	13,59	11,42	58,24	365,50			
2 Завтрак	Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,8		636,03	5
	Итого за 2 завтрак:	180	0,90	0,18	18,18	83			
Обед	Салат из квашеной капусты с лком	60	0,99	5,46	3,3	64,93	16,68	33	35
	Яйцо вареное	41	5,08	4,6	0,24	62,66		41	
	Борщ со сметаной	200	1,71	0,27	12,38	58,92	14,52	12,07	
	Тефтели рыбные	80	6,8	5,48	12,16	125,14	0,75	23	
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68		506,04	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0	13,34	64		400,02	
	Хлеб ржаной	40	2,00	1,16	23,09	104		509,31	
	Итого за обед:	741	19,77	21,83	91,56	643	31,95		
Уплотненный полдник	Творожный пудинг запеченный	150	5,42	4,82	19,02	232,2		199,08	30
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6		387,01	
	Печенье	30	2,08	6,1	28,3	148		651,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,70	12,90	47		509,3	
	Итого за уплотненный полдник:	380	11,76	14,59	82,72	556,8			
Итого за день		1701	46,02	48,02	250,7	1648,43	31,95		90

День 10									
Завтрак	Салат "Зимний"	60	0,47	4,94	3,27	54,9		31,02	21
	Сельдь с картофельным пюре	180	6,24	7,91	23,86	184,1	4,24	68	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,06	12,90	45		509,3	
	Чай	200	0	0	9,845	31		656,08	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509,36	
	Итого за завтрак:	485	9,01	13,79	66,005	373,75	4,24		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	4
	Итого за 2 завтрак:	150	4,35	3,75	6	75			
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	2,59	3,15	41,8	5,5	638,02	35
	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	6,08	4,56	13,89	121,39	13,12	657,03	
	Тефтели из говядины (свинины)	80	4,24	8,56	6,4	136		393,01	
	Свекла тушенная в сметанном соусе	150	2,45	4,50	12,25	102,8	3,6	324	
	Хлеб ржаной	20	1	0,58	11,55	52		509,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,02	0,70	12,90	47		509,3	
	Кисель	200	1,4	0	29	122		394,03	
Итого за обед:	720	17,69	21,49	89,14	623,39	22,22			
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	1,82	2,16	20,52	131,8	1,28	85,05	31
	Пирожок с повидлом	90	2,13	3,40	41,91	264,10	1,37	79	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	9,64	95,4	0,45	391,1	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509,36	
	Итого за уплотненный полдник:	495	10,45	10,94	88,2	550,05	3,1		
Итого за день		1850	41,5	49,97	249,345	1622,59	29,56		90
Итого за период		19794	488	538	2343	16186	203,75		
Среднее значение за период		1979	49	54	234	1619	20,375		
Норма			54	60	261	1800			
			90	90	90	90			

Распределение в процентном отношении калорийности по отдельным приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (при 12-ти часовом прибывании детей в ДОУ)

	прием пищи	норма %	факт
1	завтрак	20	20
2	2 завтрак	5	4
3	обед	35	35
4	уплотненный полдник	30	30