

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ЦРР -детский сад № 70
г. Новороссийск

_____ А.Ю.Пасовец
«01» ноября 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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 бел. капусты с морковью	60	0,96	6,06	2,82	71,4	16,68	30,32	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 свежих фруктов	200	0,31	0,28	12,06	60,3		398	
	Итого за обед:	730	21,69	21,97	86,31	632	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	53,7	62,1	221,3	1630,5	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 свежих огурцов	60	0,54	4,06	2,68	35,20		36	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	31,96	24,94	86,78	653,33				
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	53,27	55,68	226,415	1620,59	11,84		90

День 3									
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,46	24,3	172,05	1,16	431,32	21
	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 (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	7,5	635,05	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:	721	28,64	27,09	69,99	634,58	7,5		
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 овощной	60	0,54	4,06	1,68	45,2		38,01	
	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 свежих фруктов	200	0,31	0,28	12,06	60,3		398	
Итого за уплотненный полдник:	590	18,07	17	84,71	540,03	2,4			
Итого за день		1861	61,91	58,15	220,9	1629	12		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 свежих огурцов	60	0,54	4,06	2,68	35,20		36	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	12,77	22,17	87,43	629,11	2		
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	42,36	51,06	257,045	1617,44	6,72		90

День 5										
Завтрак	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03	20	
	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	9,08	16,65	53,84	355,7	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 овощной	60	0,54	4,06	1,68	45,2		38	35	
	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	18,45	20,02	85,92	631	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	46,6	55,62	219,4	1617	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 (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	7,5	635,05	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:	720	22,9	16,63	98,24	630,71	8,42			
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		1795	47,39	48,97	244,145	1601	17		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 овощной	60	0,54	4,06	1,68	45,2		38	35
	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 свежих фруктов	200	0,31	0,28	12,06	60,3		398	
	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,88	16,13	58,75		509	
	Итого за обед:	725	22,41	20,23	83,32	633,48			
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	59,79	56,97	218,92	1615,12	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 (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	7,5	635,05	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:	680	15,05	23,06	74,32	624	14,81		
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		1790	36	53,68	232,36	1585	32		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	4
	Итого за 2 завтрак:	180	0,90	0,18	18,18	83			
Обед	Салат из белок. капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03	36
	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 свежих фруктов	200	0,31	0,28	12,06	60,3		398	
	Хлеб ржаной	40	2,00	1,16	23,09	104		509,31	
	Итого за обед:	741	19,81	22,71	92,74	656	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	46,06	48,9	251,88	1661,4	31,95		90

День 10									
Завтрак	Салат овощной	60	0,54	4,06	1,68	45,2		38	20
	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	9,08	12,91	64,415	364,05	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	41,57	49,09	247,755	1612,89	29,56		90
Итого за период		19854	489	540	2340	16190	215,01		
Среднее значение за период		1985	49	54	234	1619	21,501		
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