

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 34
муниципального образования город Новороссийск**

**353900, г. Новороссийск, ул. Карла Маркса 36, тел.: (8617)72-04-50
ИНН/ КПП 2315078100/231501001**



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ №34
И.Я.Цветкова
Приказ от 10.01.2022г. № 12

**ПРИМЕРНОЕ
10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад общеразвивающего вида №34
муниципального образования город Новороссийск**

Неделя: первая день: понедельник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Яйцо отварное	41	5,00	5,00	0,24	62,66	41
Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,16	125,58	297
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	383
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	10
Итого	396	12	10	51	334	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,00	5,00	7,00	90,00	
Итого	180	5	5	7	90	
Обед						
Рассольник ленинградский	200	5,00	5,00	18,54	131,22	64.05
Котлеты, биточки, шницели	80	14,24	14,00	11,44	128,80	13
Картофельный пудинг	150	3,00	1,00	10,00	105,56	675.01
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	6,24	3,72	74,40	628
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	82
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509
Итого	770	29	27	100	700	
Полдник						
Каша "янтарная" (из пшена с яблоками)	200	8,00	12,00	35,00	276,11	431.15
КАКАО на молоке	200	2,00	3,00	16,00	115,00	135.02
Пирожок с повидлом	60	4,50	7,80	36,20	132,90	5
Итого	460	15	23	87	524	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1806	60	65	245	1648	

19%

5%

39%

29%

92%

Неделя: первая день: вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшенная вязкая	250	10,90	16,07	46,40	273,50	431,08
Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12,00	45,00	26
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	10
Итого	475	13	20	68	403	
Второй завтрак						
Кефир	100	3,00	3,00	4,00	50,00	610,04
Итого	100	3	3	4	50	
Обед						
Суп полевой	200	8,00	7,00	17,00	155,30	684
Котлета мясная	80	9,88	6,18	11,54	146,16	115
Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	499
Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,90	635
Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	394
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509,06
Итого	740	28	21	106	723	
Полдник						
Тефтели из рыбы	80	8,24	8,56	6,40	136,00	393,03
Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	503
Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	398
Булочка домашняя	59	4,50	7,80	36,20	132,99	429
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	509,01
Итого	509	20	22	81	506	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65	66	259	1682	

22%

3%

40%

28%

93%

Неделя: первая день: среда
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Геркулес молочный 250	250	8,95	11,75	36,00	285,50	431,1
Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12,00	45,00	26
Хлеб с маслом и сыром	33	4,40	5,84	12,56	121,60	496
Итого	450	14	18	61	452	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	610,03
Итого	180	5	5	7	90	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,00	4,00	10,00	82,00	62,01
Азу	200	16,30	17,48	20,80	205,83	282
Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,60	6,20	8,90	99,00	30,13
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	400
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509,06
Итого	780	25	29	96	647	
Полдник						
Творожный пудинг с изюмом	180	12,00	12,00	31,00	318,84	75
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	390
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	141
Итого	480	15	14	62	476	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59	65	225	1665	

25%

5%

36%

26%

93%

Неделя: первая день: четверг

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,72	162,50	86
Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12,00	45,00	26
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	10
Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	132
Итого	515	12	15	75	459	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	610,03
Итого	180	5	5	7	90	
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	2,00	6,00	8,00	93,7	80.01
Котлета с овощами	80	12,56	14,88	2,80	155,28	254
Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	499
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,06	30,03
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	637
Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	14,00	70,50	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509.06
Итого	770	25	34	84	624	
Полдник						
Рыба (филе) отварная	60	10,68	0,42	0,24	47,40	219,07
Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	134,60	506
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	398
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	80	4,80	2,26	29,60	157,33	450
Итого	520	70	72	261	506	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		112	125	427	1678	
всего БЖУ						

25%

5%

35%

28%

93%

Неделя: первая день: пятница

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молоч 250	250	6,02	6,45	20,65	164,75	85
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	384
Хлеб пшеничный с сыром	40	5,00	3,00	14,00	104,00	509,07
Итого	490	13	11	51	350	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	637
Итого	200	1	0	20	92	
Обед						
Суп перловый с мясом	200	6,00	5,00	11,00	108,64	18.авг
Котлета куриная	80	10,50	7,50	6,50	131,99	642

19%

5%

Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	635
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	400
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509.06
Итого	590	23	14	74	505	
Полдник						
Вареники ленивые	200	17,00	21,00	36,00	286,66	207
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	610,03
Яблоки свежие 100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	141
Булочка домашняя	80	6,00	10,40	48,26	310,66	429
Итого	560	29	36	101	731	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65	61	246	1678	

28%

41%

93%

Неделя: вторая день: понедельник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,60	4,90	71,80	254,00	112
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	390
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Итого	430	11	7	107	438	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	610,03
Итого	180	5	5	7	90	
Обед						
Свекольник	200	2,00	4,00	12,00	97,00	65.01
Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,20	16,60	279,01	247
Салат из квашеной капусты	60	0,99	9,18	4,77	105,30	30.14
Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	398
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509.06
Итого	760	35	37	88	735	
Полдник						
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	633
Омлет с зеленым горошком	135	11,99	17,39	2,99	211,99	646
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	383
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	509,01
Итого	405	15	22	32	379	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66	71	234	1642	

24%

5%

41%

21%

91%

Неделя: вторая день: вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
суп гречневый молочный 250	250	5,71	8,66	26,57	157,08	640,01
Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	387
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	10
Яблоки свежие 100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	141
Итого	575	12	16	71	429	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	610,03
Итого	180	5	5	7	90	
Обед						
Солянка из птицы	200	6,00	5,00	14,00	121,39	689,03
Рыба запеченная	100	13,62	7,45	9,73	160,00	219
Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,16	125,58	297
Салат из моркови	60	0,33	3,03	2,73	39,60	30,22
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	400
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509,06
Итого	770	31	17	108	707	
Полдник						
Суфле из печени	80	10,56	6,80	1,68	113,68	51
Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	503
Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,90	635
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Чай с сахаром	200	0,16	0,04	12,00	45,00	26
Пряник	60	3,54	2,82	45,00	119,60	608
Итого	540	22	15	80	447	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70	53	266	1674	

24%

5%

39%

25%

93%

Неделя: вторая день: среда

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная 250	250	6,02	6,45	20,65	164,75	85
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	383
хлеб с маслом и сыром	33	4,40	5,84	12,56	121,60	496
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	141
Итого	550	11	13	58	391	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	610,03
Итого	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
Обед						
Суп с галушками со сметаной	200	3,00	5,00	14,00	114,99	15.11
Рагу из птицы	200	18,14	18,92	20,90	225,93	290
Салат из капусты с зеленым горошком	77	2,00	8,00	5,00	97,60	30.2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509,06

22%

5%

Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	398
Итого	757	29	33	94	577	
Полдник						
Овощи тушеные	230	7,22	8,19	29,03	210,28	19,02
Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	635
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	637
Пряники	60	3,54	2,82	45,00	219,60	608
Итого	550	62	61	270	596	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		115	122	420	1655	

32%

33%

92%

Неделя: вторая день: четверг

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Драчена	100	11,40	15,10	6,40	207,00	626
Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,90	635
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	10
Чай с сахаром	200	0,00	0,04	12,00	45,00	26
Итого	355	14	19	29	340	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92,00	637
Итого	200	1	0,20	20,20	92	
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,08	4,56	121,39	102,50	62
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	219.02
Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	502
Салат из свеклы	80	0,72	6,24	3,72	74,40	628,01
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	399
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509.06
Итого	850	29	26	209	740	
Полдник						
сырники	120	10,00	11,00	15,00	136,00	77.01
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	610,03
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	141
Печенье	20	2,50	7,10	18,30	248,00	651,01
Итого	420	10	11	15	518	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54	57	273	1691	

19%

5%

41%

29%

94%

Неделя: вторая день: пятница

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
суп рисовый молочный 250	250	6,02	6,45	20,65	164,75	85
Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	387
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	10
Итого	475	12	14	56	393	
Второй завтрак						
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	610,03
Итого	180	5	5	7	90	
Обед						
Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	200	7,80	3,24	30,67	133,60	129,03
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	2,67	33,42	509,02
Биточки мясные	60	15,40	14,20	19,90	158,00	642,03
Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	503
Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,90	635
Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	398
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	509,01
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	509,06
Итого	720	35	24	109	653	
Полдник						
Ужин						
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	127
Сельдь с картофелем и маслом	150	11,50	15,44	11,11	129,44	232,02
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	612
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	383
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, слад ким фаршем	80	4,80	2,26	29,60	157,33	450
Итого	560	21	27	78	537	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73	69	250	1674	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		739	755	2847	16687	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		74	75	285	1669	
содержание Б Ж У в меню за период в % от калорийности		16%	32%	59%		

22%

5%

36%

30%

93%

93%