

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ №14

детский сад

№14

Приказ № 127

Светличная Л.В.

от 2.11.2020 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 14

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

2020-2021 ГОД

Ранний возраст

ст. Весёлая

Понедельник 1

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.				Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Помидор соленый	50	0,88	2,5	2,41	36,75	133
2.	Каша пшеничная	75	5,1	4,6	0,3	63	34
3.	Сок	150	0,3	0	0,225	32,25	161
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	9,5	48	161
	итого		7,8	7,4	12,44	180	12,82
2-й Завтрак							
1.	Кисломолочный продукт	150	4,6	4,38	6,18	84,52	1,04
Обед							
Подник							
1.	Свекольник с мясом	170/20	1,5	5,07	8,04	70,33	11,4
2.	Тефтели	100	2,39	4,34	13,75	103,62	0
3.	Картофельное пюре	100	2,12	4,03	15,46	106,55	3,58
4.	Компот из сухофруктов	140	0,39	0	19,51	79,65	0,86
5.	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	9,45	68,1	0
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	9,5	48	0
	итого		10,86	15,43	83,73	506,2	16,57
Подник							
1.	Булочка домашняя	45	3,28	5,3	27,6	171,15	0
2.	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	2,05	44,63	89,03	0
3.	Яблоко	95	1,39	0,28	15,24	32,06	156,75
	итого		6,91	7,63	87,47	292,24	156,75
	итого за день		30,17	34,84	189,82	1062,96	187,18

Вторник 1

№ п/п	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, гр.			Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	калории				
Завтрак									
1.	Салат из квашеной капусты	50	1,12	4,99	1,82	52,63	18	57	
2.	Каша гречневая	78	4,68	2,91	24,11	141,34	0	15	
3.	Кисель из сухофруктов	156	1,02	0	21,27	87,14	0	12	
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	9,5	48	0	161	
	итого	8,34	12,2	56,7	329,11	18	18	-	
2-й завтрак									
1.	Яблоко	100	1,46	0,29	16,04	33,75	165	-	
Обед									
1.	Помидор соленый	40	0,42	0	2,66	12,62	1,56	140	
2.	Суп гороховый	170	1,59	2,64	9,26	67,18	8,25	27	
3.	Жаркое по-домашнему	150	16,71	27,05	19,45	388,28	10	44	
4.	Сок	150	0,4	0,27	14,91	64,68	0,1	6	
5.	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	9,45	68,1	0	161	
6.	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	36	0	-	
	итого	22,06	32,5	63,19	636,86	9,81	9,81	-	
Полдник									
1.	Рогалик	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	87	
2.	Молоко	150	4,6	4,38	6,18	84,52	1,04	10	
	итого	7,48	2,9	56,72	283,75	0,94	0,94	-	
	итого за день	39,34	47,89	192,65	1283,47	193,75	-	-	

Среда 1

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
Завтрак									
1.	Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0	-	
2.	Суп молочный манный	150	4,9	5,27	29,09	183,69	0,68	126	
3.	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	2,05	44,63	89,03	0	9	
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	9,5	48	0	161	
	итого		12,11	11,97	83,22	374,72	0,68	-	
2-й завтрак									
1.	Кисломолочный продукт	150	4,6	4,38	6,18	84,52	1,04	-	
Обед									
1.	Рассольник	170	3,42	7,68	22,02	101,73	8,34	32	
2.	Зразы с яйцом	50	5,61	5,72	4,21	90,6	10,1	95	
3.	Картофель отварной	80	2,0	4,33	17,42	116,77	4,0	76	
4.	Молоко	150	3,14	4,79	7,04	87,98	2,05	8	
5.	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	9,45	68,1	0	161	
6.	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	36	0	-	
	итого		17,11	25,06	67,6	501,18	24,49	-	
Полдник									
1.	Печенье творожное	60	23,07	6,97	23,59	249	0,28	36	
2.	Какао на молоке	150	5,82	6,05	39,27	234,85	1,27	102	
3.	Яблоко	70	1,36	0,27	14,97	31,5	116	-	
	итого		30,25	13,29	77,83	515,35	117,55	-	
	итого за день		64,07	54,7	234,83	1710,6	143,76	-	

Четверг 1

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
Завтрак									
1.	Капуста тушеная	120	3,15	3,87	16,14	48,38	0	54	
2.	Чай	150	0,4	0,27	14,91	64,68	0,1	6	
3.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,3	9,5	48	0	161	
	итого		5,07	4,44	40,55	161,06	0,1	-	
2-й Завтрак									
1.	Кисломолочный продукт	150	4,6	4,38	6,18	84,52	1,04	-	
Обед									
1.	Огурец соленый	40	0,42	0	2,66	12,62	1,56	140	
2.	Суп с макарон. изд	170	0,48	4,28	4,41	58,14	1,87	28	
3.	Плов из говядины	130	17,46	12,55	16,97	250,5	1,2	47	
4.	Сок	150	0,3	0	0,225	32,25	0	-	
5.	Хлеб ржаной	30	2,51	0,99	13,86	76,23	0	-	
6.	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	36	0	-	
	итого		22,31	17,96	45,59	465,74	4,63	-	
Полдник									
1.	Рыба туш в томате с овощами	110	11,47	6,34	5,93	126,63	1,98	40	
2.	Кофейный напиток на молоке	150	2,24	2,05	44,63	89,03	0	9	
3.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	-	
	итого		15,23	8,57	60,5	263,66	1,98	-	
	итого за день		47,21	35,35	152,82	974,98	7,75	-	

Пятница 1

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.				Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1.	Помидор соленый	81	0,89	0,08	1,3	12,96	8,1
2.	Макаронные изделия отварные	80	2,94	2,82	18,84	112,58	0
3.	Чай	150	0,4	0,27	14,91	64,68	0,1
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0
	итого		5,75	3,35	44,99	238,22	8,2
2-й Завтрак							
1.	Кисломолочный продукт	150	4,6	4,38	6,18	84,52	1,04
Обед							
1.	Салаг из кв. капусты	50	2,8	5,0	3,8	73,53	28,41
2.	Борщ со сметаной	170/8	1,29	4,53	7,35	75,56	7,01
3.	Каша ячневая	80	0,66	2,71	18,96	105,2	15,32
4.	Птица отварная	59	16,04	6,21	0,42	85,26	0
5.	Компот из сухофруктов	140	0,39	0	19,51	79,65	0,86
6.	Хлеб ржаной	30	2,51	0,99	13,86	76,23	0
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0
	итого		25,21	19,62	73,84	766,05	51,6
Полдник							
1.	Манный тортик	80	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35
2.	Молоко	150	3,14	4,79	7,04	87,98	2,05
3.	Яблоко	70	1,36	0,27	14,97	31,5	116
	итого		15,1	12,36	46,41	334,87	120,4
	итого за день		50,66	47,44	171,42	1423,66	181,24

Понедельник 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Витамин С		
Завтрак									
1.	Сливочное масло	5	0,09	8,25	0,08	74,8	0	-	-
2.	Икра кабачковая	50	0,53	0	3,32	15,78	1,95	140	-
3.	Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,33	35	-
4.	Чай	150	0,4	0,27	14,91	64,68	0,1	6	-
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	-	-
	итого		8,36	17,72	29,77	313,8	2,38		
2-й завтрак									
1.	Яблоко	70	1,36	0,27	14,97	31,5	116	-	-
Обед									
1.	Суп с крупой	170	2,13	2,55	15,56	96,05	7,1	86	-
2.	Гуляш из говядины	70	8,01	8,93	2,49	122,37	1,51	52	-
3.	Каша перловая	75	2,39	4,34	13,75	103,62	0	16	-
4.	Сок	150	0,28	0	0,21	30,1	0	-	-
5.	Хлеб ржаной	30	2,51	0,99	13,86	76,23	0	-	-
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	-	-
	итого		16,84	16,99	55,81	572,42	8,61		
Полдник									
1.	Оладьи с повидлом	120	2,33	2,68	13,19	90,47	0,36	60	-
2.	Кисломолочный продукт	150	4,6	4,38	6,18	84,52	1,04	10	-
	итого		6,93	7,06	19,37	174,99	1,4		
	итого за день		33,49	42,04	119,92	1092,71	128,39		

Вторник 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
Завтрак									
1.	Макароны отварные с овощами	105	3,57	4,89	21,06	142,57	1,44	77	
2.	Компот из сухофруктов	124	0,35	0	17,36	70,89	0,77	14	
3.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	-	
	итого		5,44	5,07	48,36	261,46	2,21	-	
2-й Завтрак									
1.	Яблоко	100	1,46	0,29	16,04	33,75	165	-	
Обед									
1.	Суп рыбный	170/18	8,98	2,79	4,56	79,04	10,29	67	
2.	Котлета рыбная	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	39	
3.	Свекольная икра	80	1,92	6,08	10,4	105,6	10,88	55	
4.	Чай	150	0,3	0	0,225	32,25	0	-	
5.	Хлеб ржаной	30	2,51	0,99	13,86	76,23	0	-	
6.	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	36	0	-	
	итого		22,83	12,38	40,59	398,76	22,07	-	
Полдник									
1.	Ватрушка	60	5,88	2,18	34,7	181,83	0	62	
2.	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	2,05	44,63	89,03	0	9	
	итого		8,12	4,23	79,33	270,86	0	-	
	итого за день		37,85	21,97	184,32	964,83	189,28	-	

Среда 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
Завтрак									
1.	Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0	-	-
2.	Суп молочный рисовый	150	3,9	6,15	23,1	138	2,48	125	-
3.	Кофейный напиток с молоком	150	2,24	2,05	44,63	89,03	0	9	-
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	-	-
	итого		11,11	12,73	77,67	329,03	2,48		
2-й завтрак									
1.	Кисломолочный продукт	150	4,6	4,38	6,18	84,52	1,04	10	-
Обед									
1.	Щи из квашеной капусты	170	0,93	4,27	6,3	67,46	14,3	31	-
2.	оладьи из пчени	55	12,22	9,04	2,47	142,41	6,13	46	-
3.	Картофель отварной	120	2,52	7,68	22,2	145,2	11,52	157	-
4.	Кисель из сухофруктов	156	1,02	0	21,27	87,14	0	12	-
5.	Хлеб ржаной	30	2,51	0,99	13,86	76,23	0	-	-
6.	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	36	0	-	-
	итого		20,34	22,12	73,58	554,44	31,95		
Полдник									
1.	Запеканка творожная	120/10	23,38	9,69	23,28	273,78	0,56	37	-
2.	Молоко	150	3,14	4,79	7,04	87,98	2,05	8	-
3.	Яблоко	70	1,36	0,27	14,97	31,5	116	-	-
	итого		27,88	14,75	45,29	393,26	118,61		
	Итого за день		63,93	53,98	202,72	1361,25	154,08		

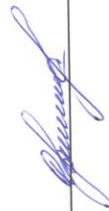
Четверг 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры	
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории				
			Завтрак							
1.	Яйцо отварное	40	5,1	8,25	0,08		74,8	0	34	
2.	Икра кабачковая	50	0,53	0	3,32		15,78	1,95	140	
3.	Компот из свежих плодов	150	0,12	0	11,24		45,48	7,5	13	
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94		48	0	0	
	итого		7,27	8,43	24,58		184,06	9,45	-	
			2-й завтрак							
1.	Кисломолочный продукт	150	4,6	4,38	6,18		84,52	1,04	10	
			Обед							
1.	Помидор соленый	40	0,42	0	2,66		12,62	1,56	140	
2.	Суп из овощей	170	1,31	3,99	8,56		78,36	12,67	70	
3.	Птица отварная	60	16,37	6,34	0,43		87	0	49	
4.	Картофельное пюре	100	2,12	4,03	15,46		106,55	3,58	22	
5.	Компот из сухофруктов	140	0,39	0	19,51		79,65	0,86	14	
6.	Хлеб ржаной	30	2,51	0,99	13,86		76,23	0	-	
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94		48	0	-	
	итого		24,64	15,53	70,42		488,41	18,67	-	
			Полдник							
1.	Печенье	23	1,52	1,96	16,65		97,98	0,06	-	
2.	Свекольная икра	100	2,4	7,6	13		132	13,6	55	
3.	Чай	150	0,32	0	0,24		34,19	0	-	
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94		48	0	-	
	итого за день		5,76	9,74	39,83		312,17	13,66	-	
			42,27	38,08	141,01		1069,16	42,82	-	

Приложение 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
Завтрак									
1.	Рагу овощное	100	3,05	11,63	16,75	181,1	17,5	53	
2.	Компот из свежих плодов	150	0,12	0	11,24	45,48	7,5	13	
3.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	-	
	итого		4,69	11,81	37,93	226,58	25	-	
2-й завтрак									
1.	Кисломолочный продукт	150	4,28	4,07	5,75	78,6	0,97	10	
Обед									
1.	Борщ со сметаной	170/8	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	25	
2.	Сельдь	30	10,96	9,57	3,98	145,87	0,5	43	
3.	Картофель отварной	100	2,08	4,49	18,07	121,07	4,15	76	
4.	Чай	150	0,4	0,27	14,91	64,68	0,1	6	
5.	Хлеб ржаной	30	2,51	0,99	13,86	76,23	0	-	
6.	Хлеб пшеничный	14	1,14	0,14	7,46	36	0	-	
	итого		18,61	20,79	66,93	532,74	13	-	
Полдник									
1.	Маннй тортик	80	13,19	15,6	35,48	344,62	2,11	146	
2.	Молоко	150	3,14	4,79	7,04	87,98	2,05	8	
3.	Яблоко	70	1,36	0,27	14,97	31,5	116	-	
	итого		20,12	20,95	73,39	540,9	120,16	-	
	итого за день		43,7	57,62	184	1378,82	159,13	-	
	итого за 10 дней		452,69	433,91	1773,51	12322,44	1387,38	-	
	Средняя за 10 дней		45,27	43,65	177,35	1232,24	138,74	-	

Согласовано:
Технолог МКУО ХЭК



(Помазан О.С.)

Прошито, пронумерованно и скреплено печатью 11
(Средняя группа) метод
Забедуючий
МКДОУ Детский сад №14
ст. Веселая



Л.В. Светличная

