

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

детский сад №14

Л.В. Светличная

Приказ № 112 от 5.04.2022г.



Перспективное десятидневное меню МКДОУ детский сад № 14 на весенний период

Ранний возраст

**ст. Веселая
2022 г.**

Неделя 1
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор соленый	40	0,88	2,5	2,41	36,75	24
	Каша пшеничная	75	4,38	4,28	26,09	160,77	188
	Сок	150	0,36	0	0,27	38,7	-
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за завтрак		7,52	7,01	41,2	296,22	-
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	150	5,03	5,74	8,44	105,58	251
обед	Свекольник со сметаной	170/8	1,54	5,07	8,04	83,33	34
	Оладьи из пчени	70	2,39	4,34	13,75	103,62	468
	Картофельное пюре	100	3,2	6,06	23,3	160,46	206
	Кисель из сухофруктов	150	0,24	0	0,74	111,75	236
	Хлеб ржаной	30	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за обед		11,55	18,74	70,23	605,42	-
полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	274
	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	2,87	17,74	106,82	45
	Яблоко	70	1,46	0,29	16,04	33,75	-
итого за полдник			8,34	10,23	70,58	368,77	-
итого за день			32,44	41,72	190,45	1375,99	-

Неделя 1
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Яйцо отварное	40	1,12	4,99	1,82	52,63	9
	Каша гречневая	70	5,82	3,62	30	175,87	186
	Кисель из сухофруктов	150	1,22	0	26,12	104,57	874
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
итого за завтрак			10,06	8,84	70,37	393,07	-
2-й завтрак	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	-
обед	Помидор соленый	40	1,06	0	6,64	31,56	24
	Суп гороховый	170	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	Жаркое по-домашнему	150	21,16	17,1	24,65	333,2	153
	Сок	150	0,36	0	0,27	38,7	-
	Хлеб ржаной	30	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	20	2,51	0,3	16,4	79,2	-
итого за обед			29,24	23,55	70,82	647,95	-
полдник	Пирожок сдобный	65	7,08	2,63	41,81	219,07	294
	Молоко	180	2,79	2,55	13,27	87,25	255
	итого за полдник		9,87	5,18	55,08	306,32	-
итого за день			50,63	37,86	212,13	1381,09	-

Неделя 1
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр	10	3,45	4,35	0	54	-
	Каша молочная манная	150	5,2	8,2	30,8	184	88
	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	2,87	17,74	106,82	45
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за завтрак		13,06	15,65	60,97	404,82	-
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	150	5,03	5,74	8,44	105,58	251
обед	Борщ со сметаной	170/8	4,02	9,04	25,9	119,68	27
	Сердце в соусе	70	5,61	5,72	4,21	90,6	221
	Картофель отварной	100	2,08	4,47	18,03	120,91	204
	Компот из свежих плодов	150	0,56	0	27,86	113,79	39
	Хлеб ржаной	30	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за обед		16,45	22,5	100,4	591,24	-
полдник	Коврижка шоколадная	50	32,49	9,82	33,22	351,22	5
	Какао с молоком	150	6,98	7,25	47,12	281,82	54-7гн-2020
	Яблоко	70	1,46	0,29	16,04	33,75	-
	итого за полдник		40,93	17,36	96,38	666,79	-
	итого за день		75,47	61,25	266,19	1468,43	-

Неделя 1
День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	8,25	0,08	74,8	9
	Капуста тушеная	100	3,93	4,85	20,18	130,74	200
	Чай	150	0,11	0	13,5	55,35	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за завтрак		11,04	13,33	46,19	320,89	-
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	150	5,03	5,74	8,44	105,58	251
обед	Огурец соленый	30	1,06	0	6,64	31,56	24
	Суп рыбный	170	0,57	5,04	5,19	68,40	41
	Плов из говядины	135	19,46	16,55	26,97	334,74	443
	Сок	150	0,36	0	0,27	3,87	-
	Хлеб ржаной	30	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за обед		25,63	24,86	63,47	584,83	-
полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	144
	Кофейный напиток с молоком	150	2,51	2,87	17,74	106,82	45
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
итого за полдник			18,93	11,13	37,68	327,11	-
итого за день			60,63	55,06	155,78	1338,41	-

Неделя 1
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сливочное масло	5	0,06	5,78	0,06	52,36	-
	Икра кабачковая	60	6,33	13,29	3,32	163,15	77
	Каша ячневая	75	3,68	3,53	23,55	140,73	190
	Чай	150	0,11	0	13,5	55,35	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
итого за завтрак			12,08	22,83	52,86	471,59	
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	150	5,03	5,74	8,44	105,58	251
обед	Салат из отварной свеклы	40	1,9	5	8	86	155
	Борщ со сметаной	170/8	1,52	5,33	8,65	88,89	27
	Картофельное пюре	80	0,82	3,39	23,7	131,5	206
	Птица отварная	70	16,81	6,51	0,44	127,6	487
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	25,07	102,41	54-7хн-2020
	Хлеб ржаной	30	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за обед		26,63	23,5	86,06	670,19	-
полдник	Рогалик	65	10,6	7,3	24,4	215,39	135
	Молоко	150	5,59	6,38	9,38	117,31	255
	Яблоко	70	1,46	0,29	16,04	33,75	-
итого за полдник			17,65	13,97	49,82	366,45	-
итого за день			61,39	66,04	197,18	1413,81	-

Неделя 2
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.				энергетическая ценность	№ рецептур
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Салат из кв.капусты	50	0,95	0	5,98	28,4	4
	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	110
	Чай	200	0,11	0	13,5	55,35	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	-
итого за завтрак			14,98	18,31	37,43	376,83	-
2-й завтрак	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	-
обед	Суп рыбный	170	2,5	3,0	18,3	113	41
	Гуляш из говядины	70	17,64	19,69	5,49	269,60	152
	Каша перловая	80	2,39	4,34	13,75	103,62	190
	Сок	150	0,36	0	0,27	3,87	-
	Хлеб ржаной	30	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	14,91	72	-
итого за обед			27,45	30,34	64,69	648,35	-
полдник	Ватрушка с повидлом	120/10	7,4	9,5	41,87	287,3	289
	Кисломолочный продукт	150	5,03	5,74	8,44	105,58	251
	итого за полдник		12,43	15,24	50,31	392,88	-
	итого за день		56,32	64,18	168,47	1351,81	-

Неделя 2
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макароны отварные с овощами	120	6,8	9,32	40,12	271,56	104
	Компот из свежих плодов	150	0,14	0	13,49	54,58	39
	Печенье	20	3,63	4,68	39,82	234,3	-
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за завтрак		12,47	14,23	65,86	620,44	-
2-й завтрак	Яблоко	77	1,5	0,3	16,52	34,76	-
обед	Суп с клецками	180/18	10,57	3,29	5,36	92,99	37
	Котлета рыбная	70	7,98	2,38	4,08	69,64	135
	Икра свекольная	100	3,6	11,4	19,5	198	78
	Сок	150	0,4	0	11,3	43	-
	Хлеб ржаной	30	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
полдник	итого за обед		26,73	20,34	64,64	549,89	-
	Булочка домашняя	60	7,08	2,63	41,81	219,07	274
	Кофейный напиток с молоком	150	5,02	5,74	35,48	213,64	45
	итого за полдник		12,1	8,37	77,29	432,71	-
итого за день			52,8	43,24	224,31	1437,38	-

Неделя 2
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр	10	3,45	4,35	0	54	-
	Каша молочная рисовая	150	5,2	8,2	30,8	184	311
	Кофейный напиток с молоком	150	5,02	5,74	34,48	213,64	45
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
2-й завтрак	итого за завтрак		15,57	18,52	77,71	511,64	-
	Кисломолочный продукт	150	5,03	5,74	8,44	105,58	251
обед	Свекольник со сметаной	170/8	1,09	5,02	7,41	79,36	34
	Запеканка из пчени	70	19,93	14,74	4,02	232,37	482
	Картофель отварной	100	1,68	5,12	14,8	96,8	204
	Кисель из сухофруктов	150	1,22	0	26,12	104,57	874
	Хлеб ржаной	30	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
полдник	итого за обед		28,1	28,15	76,75	659,36	-
	Сырники с повидлом	120/10	29,22	12,11	29,1	342,23	129
	Молоко	150	5,42	6,19	9,1	113,79	255
	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	-
	итого за полдник		36,1	18,59	54,24	489,77	--
	итого за день		84,8	71	217,14	1466,35	-

Неделя 2

День 4

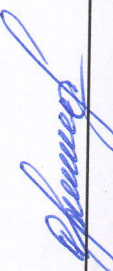
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	8,25	0,08	74,8	9
	Икра кабачковая	80	2	9	8,54	122	77
	Компот из свежих плодов	150	0,14	0	13,49	54,58	39
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за завтрак		9,14	17,48	34,54	311,38	-
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	150	5,03	5,74	8,44	105,58	251
обед	Помидор соленый	40	1,1	0,1	1,6	16	-
	Суп из овощей	170	1,54	4,69	10,07	92,19	35
	Птица отварная	73	13,94	5,4	0,37	105,85	487
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	206
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	25,07	102	54-7хн-2020
	Хлеб ржаной	30	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,94	48	-
	итого за обед		23,01	17,45	74,55	557,27	-
полдник	Свекольная икра	130	2,4	7,6	13	132	78
	Чай	180	0,36	0	0,27	38,7	54-2гн-2020
	Печенье	50	3,7	5	38,1	213	-
	Хлеб	20	1,52	0,18	9,94	48	-
	итого за полдник		7,98	12,78	61,31	431,7	-
	итого за день		45,16	53,45	178,84	1405,93	-

Неделя 2

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр	10	3,45	4,35	0	34	-
	Рагу овощное	100	3,05	11,63	16,75	181,1	77
	Компот из свежих плодов	150	0,14	0	13,49	54,58	39
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,23	12,43	60	-
итого за завтрак			8,54	16,21	42,67	349,68	-
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	150	5,03	5,74	8,44	105,58	251
	Огурец соленый	40	1,52	0	8,65	88,89	24
	Борщ со сметаной	170/8	8,45	8,45	10,98	143,62	27
	Жаркое по-домашнему	150	2,09	4,5	18,14	121,69	153
	Сок	150	0,11	0	13,5	55,35	-
	Хлеб ржаной	30	2,1	2,8	11,01	79,4	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	-
	итого за обед		16,31	21,33	72,32	545,4	-
	Маннй тортик	80	3,4	4,1	27,1	163	320
полдник	Молоко	150	5,03	5,74	8,44	105,58	255
	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	-
	итого за полдник		9,89	10,13	51,58	302,33	-
итого за день			39,77	53,41	175,01	1302,99	-
Средняя за 10 дней			55,94	54,72	198,55	1404,22	-

Согласовано: Технолог МКУО ХЭК

 (Помазан.О.С.)