

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  
МКДОУ №14

Светличная Л.В.  
Приказ № 27 от 2.11.2020 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 14

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

2020-2021 ГОД

Дошкольный возраст

ст. Весёлая

**Понедельник 1**

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
<b>Завтрак</b>									
1.	Салат из соленых помидор	50	0,88	2,5	2,41	36,75	12,82	133	
2.	Каша пшеничная	100	4,38	4,28	26,09	160,77	0	18	
3.	Сок	180	0,36	0	0,27	38,7	0	-	
4.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	
	<b>итого</b>		<b>7,52</b>	<b>7,01</b>	<b>41,2</b>	<b>296,22</b>	<b>12,82</b>	<b>-</b>	
<b>2-й завтрак</b>									
1.	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46	10	
<b>Обед</b>									
1.	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	26	
2.	Тефтели	100	2,39	4,34	13,75	103,62	0	56	
3.	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	5,39	22	
4.	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0	0,74	111,75	0,22	71	
5.	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	0	-	
6.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	
	<b>итого</b>		<b>11,55</b>	<b>18,74</b>	<b>70,23</b>	<b>605,42</b>	<b>16,99</b>	<b>-</b>	
<b>Полдник</b>									
1.	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	61	
2.	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	1,17	9	
3.	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	124	-	
	<b>итого</b>		<b>8,34</b>	<b>10,23</b>	<b>70,58</b>	<b>368,77</b>	<b>125,17</b>	<b>-</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>32,44</b>	<b>41,72</b>	<b>190,45</b>	<b>1375,99</b>	<b>157,44</b>	<b>-</b>	

Вторник 1

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
<b>Завтрак</b>									
1.	Салат из квашеной капусты	50	1,12	4,99	1,82	52,63	18	57	
2.	Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175,87	0	15	
3.	Кисель из сухофруктов	180	1,22	0	26,12	104,57	0	12	
4.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	
	<b>итого</b>	<b>10,06</b>	<b>8,84</b>	<b>70,37</b>	<b>393,07</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	
<b>2-й завтрак</b>									
1.	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	165	-	
<b>Обед</b>									
1.	Помидор соленый	100	1,06	0	6,64	31,56	3,9	140	
2.	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	27	
3.	Жаркое по-домашнему	190	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	44	
4.	Сок	180	0,36	0	0,27	38,7	0	-	
5.	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	0	-	
6.	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,3	16,4	79,2	0	-	
	<b>итого</b>	<b>29,24</b>	<b>23,55</b>	<b>70,82</b>	<b>647,95</b>	<b>22,51</b>	<b>22,51</b>	<b>-</b>	
<b>Полдник</b>									
1.	Рогалик	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	87	
2.	Чай с молоком	180	2,79	2,55	13,27	87,25	0,78	7	
	<b>итого</b>	<b>9,87</b>	<b>5,18</b>	<b>55,08</b>	<b>306,32</b>	<b>1,62</b>	<b>1,62</b>	<b>-</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>50,63</b>	<b>37,86</b>	<b>212,13</b>	<b>1381,09</b>	<b>207,13</b>	<b>207,13</b>	<b>-</b>	

Среда 1

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
<b>Завтрак</b>									
1.	Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0	-	
2.	Суп молочный манный	200	5,2	8,2	30,8	184	3,3	126	
3.	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	1,17	9	
4.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	
	<b>итого</b>		<b>13,06</b>	<b>15,65</b>	<b>60,97</b>	<b>404,82</b>	<b>4,47</b>	<b>-</b>	
<b>2-й завтрак</b>									
1.	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46	10	
<b>Обед</b>									
1.	Рассольник со сметаной	200/8	4,02	9,04	25,9	119,68	9,81	32	
2.	Зразы с яйцом	85	5,61	5,72	4,21	90,6	10,1	96	
3.	Картофель отварной	100	2,08	4,47	18,03	120,91	4,13	76	
4.	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	1,22	14	
5.	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	0	-	
6.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	
	<b>итого</b>		<b>16,45</b>	<b>22,5</b>	<b>100,4</b>	<b>591,24</b>	<b>25,26</b>	<b>-</b>	
<b>Полдник</b>									
1.	Печенье творожное	100	32,49	9,82	33,22	351,22	0,4	64	
2.	Какао на молоке	180	6,98	7,25	47,12	281,82	1,52	102	
3.	Яблоко	100	1,46	0,29	16,04	33,75	1,65	-	
	<b>итого</b>		<b>40,93</b>	<b>17,36</b>	<b>96,38</b>	<b>666,79</b>	<b>1,66,92</b>	<b>-</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>75,47</b>	<b>61,25</b>	<b>266,19</b>	<b>1768,43</b>	<b>199,11</b>	<b>-</b>	

Четверг 1

№ 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.	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	3,12	54	
3.	Чай	180	0,11	0	13,5	55,35	0	6	
4.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	
	итого		<b>11,04</b>	<b>13,33</b>	<b>46,19</b>	<b>320,89</b>	<b>3,12</b>	-	
2-й завтрак									
1.	Кисломолочный продукт	180	<b>5,03</b>	<b>5,74</b>	<b>8,44</b>	<b>105,58</b>	<b>2,46</b>	<b>10</b>	
Обед									
1.	Огурец соленый	100	1,06	0	6,64	31,56	3,9	140	
2.	Суп с макаронными изделиями	200	0,57	5,04	5,19	68,40	2,20	28	
3.	Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	1,2	47	
4.	Сок	180	0,36	0	0,27	3,87	0	-	
5.	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	0	-	
6.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	
	итого		<b>25,63</b>	<b>24,86</b>	<b>63,47</b>	<b>584,83</b>	<b>7,3</b>	-	
Полдник									
1.	Рыба тушеная в томате с овощам	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	40	
2.	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	1,17	9	
3.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	
	итого		<b>18,93</b>	<b>11,13</b>	<b>37,68</b>	<b>327,11</b>	<b>3,67</b>	-	
	итого за день		<b>60,63</b>	<b>55,06</b>	<b>155,78</b>	<b>1338,41</b>	<b>16,55</b>	-	

Пятица 1

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Витамин С		
		Завтрак							
		7	0,06	5,78	0,06	52,36	0		
1.	Сливочное масло	82	6,33	13,29	3,32	163,15	1,95		139
2.	Сосиска отварная в соусе	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0		21
3.	Макаронны отварные	180	0,11	0	13,5	55,35	0		6
4.	Чай	25	1,9	0,23	12,43	60	0		-
5.	Хлеб пшеничный	итого	12,08	22,83	52,86	471,59	1,95		-
		2-й завтрак							
1.	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46		10
		Обед							
1.	Салат из кв. капусты	100	1,9	5	8	86	18,3		51
2.	Борщ со сметаной	200/8	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25		25
3.	Каша ячневая	100	0,82	3,39	23,7	131,5	19,15		19
4.	Птица отварная	70	16,81	6,51	0,44	127,6	3,74		49
5.	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,41	1,1		14
6.	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	0		-
7.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0		-
		итого	26,63	23,5	86,06	670,19	60,65		-
		Полдник							
1.	Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35		135
2.	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73		8
3.	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	124		-
		итого	17,65	13,97	49,82	366,45	129,08		-
		итого за день	61,39	66,04	197,18	1613,81	194,14		-

Понедельник 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
Завтрак									
1.	Кабачковая икра	90	0,95	0	5,98	28,4	3,51	140	
2.	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,66	35	
3.	Чай	180	0,11	0	13,5	55,35	0	6	
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	-	
	<b>итого</b>	<b>14,98</b>	<b>18,31</b>	<b>37,43</b>	<b>37,43</b>	<b>376,83</b>	<b>4,17</b>	<b>-</b>	
2-й Завтрак									
1.	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	165	-	
Обед									
1.	Суп с крупой	200	2,5	3,0	18,3	113	8,35	86	
2.	Гуляш из говядины	95	17,64	19,69	5,49	269,60	3,33	52	
3.	Каша перловая	100	2,39	4,34	13,75	103,62	0	16	
4.	Сок	180	0,36	0	0,27	3,87	0	-	
5.	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	0	-	
6.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	-	
	<b>итого</b>	<b>27,45</b>	<b>30,34</b>	<b>64,69</b>	<b>64,69</b>	<b>648,35</b>	<b>11,68</b>	<b>-</b>	
Полдник									
1.	Оладьи с повидлом	165	7,4	9,5	41,87	287,3	1,11	60	
2.	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46	10	
	<b>итого</b>	<b>12,43</b>	<b>15,24</b>	<b>50,31</b>	<b>50,31</b>	<b>392,88</b>	<b>3,57</b>	<b>-</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>56,32</b>	<b>64,18</b>	<b>168,47</b>	<b>168,47</b>	<b>1451,81</b>	<b>184,42</b>	<b>-</b>	

Вторник 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.					Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории		
<b>Завтрак</b>								
1.	Макаронь отварные с овощами	196	6,8	9,32	40,12	271,56	2,73	77
2.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	13,49	54,58	9	13
3.	Печенье	55	3,63	4,68	39,82	234,3	0,13	-
4.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-
	<b>итого</b>		<b>12,47</b>	<b>14,23</b>	<b>65,86</b>	<b>620,44</b>	<b>11,86</b>	<b>-</b>
<b>2-й завтрак</b>								
1.	Яблоко	77	1,5	0,3	16,52	34,76	128	-
<b>Обед</b>								
1.	Суп рыбный	200/40	10,57	3,29	5,36	92,99	12,1	67
2.	Котлета рыбная	60	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	39
3.	Свекольная икра	150	3,6	11,4	19,5	198	20,4	55
4.	Чай	199	0,4	0	11,3	43	2	-
5.	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	0	-
6.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-
	<b>итого</b>		<b>26,73</b>	<b>20,34</b>	<b>64,64</b>	<b>549,89</b>	<b>35,4</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>								
1.	Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	62
2.	Кофейный напиток на молоке	180	5,02	5,74	35,48	213,64	2,46	103
	<b>итого</b>		<b>12,1</b>	<b>8,37</b>	<b>77,29</b>	<b>432,71</b>	<b>2,46</b>	<b>-</b>
	<b>итого за день</b>		<b>52,8</b>	<b>43,24</b>	<b>224,31</b>	<b>1637,38</b>	<b>177,72</b>	<b>-</b>



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	200	5,2	8,2	30,8	184	3,3	125	103
3.	Кофейный напиток на молоке	180	5,02	5,74	34,48	213,64	2,46	0	-
4.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	5,76	-
	<b>итого</b>	<b>15,57</b>	<b>18,52</b>	<b>77,71</b>	<b>511,64</b>	<b>5,76</b>			
2-й завтрак									
1.	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46	10	10
Обед									
1.	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/8	1,09	5,02	7,41	79,36	16,82	31	31
2.	Оладьи из пчени	90	19,93	14,74	4,02	232,37	10	46	46
3.	Картофель тушеный	120	1,68	5,12	14,8	96,8	7,68	157	157
4.	Кисель из сухофруктов	180	1,22	0	26,12	104,57	0	12	12
5.	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	0	-	-
6.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	-
	<b>итого</b>	<b>28,1</b>	<b>28,15</b>	<b>76,75</b>	<b>659,36</b>	<b>34,5</b>			
Полдник									
1.	Запеканка творожная	150/15	29,22	12,11	29,1	342,23	0,7	37	37
2.	Молоко	194	5,42	6,19	9,1	113,79	2,65	8	8
3.	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	124	-	-
	<b>итого</b>	<b>36,1</b>	<b>18,59</b>	<b>54,24</b>	<b>489,77</b>	<b>127,35</b>			
	<b>итого за день</b>	<b>84,8</b>	<b>71</b>	<b>217,14</b>	<b>1766,35</b>	<b>170,07</b>			

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	100	2	9	8,54	122	7	-	
3.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	13,49	54,58	9	13	
4.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	
	<b>итого</b>		<b>9,14</b>	<b>17,48</b>	<b>34,54</b>	<b>311,38</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	
2-й завтрак									
1.	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46	10	
Обед									
1.	Помидор соленый	100	1,1	0,1	1,6	16	10	-	
2.	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	70	
3.	Птица отварная	73	13,94	5,4	0,37	105,85	0	49	
4.	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,59	22	
5.	Сок	180	0,5	0	25,07	102	1,1	14	
6.	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	0	-	
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	-	
	<b>итого</b>		<b>23,01</b>	<b>17,45</b>	<b>74,55</b>	<b>557,27</b>	<b>29,6</b>	<b>-</b>	
Полдник									
1.	Свекольная икра	100	2,4	7,6	13	132	13,6	55	
2.	Чай	180	0,36	0	0,27	38,7	0	-	
3.	Печенье	50	3,7	5	38,1	213	0	-	
4.	Хлеб	20	1,52	0,18	9,94	48	0	-	
	<b>итого</b>		<b>7,98</b>	<b>12,78</b>	<b>61,31</b>	<b>431,7</b>	<b>13,6</b>	<b>-</b>	
	<b>итого за день</b>		<b>45,16</b>	<b>53,45</b>	<b>178,84</b>	<b>1405,93</b>	<b>61,66</b>	<b>-</b>	

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, гр.						Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории			
<b>Завтрак</b>									
1.	Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0	-	-
1.	Рагу овощное	130	3,05	11,63	16,75	181,1	17,5	53	-
2.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	13,49	54,58	9	13	-
4.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	0	-	-
	<b>итого</b>		<b>8,54</b>	<b>16,21</b>	<b>42,67</b>	<b>349,68</b>	<b>26,5</b>		
<b>2-й завтрак</b>									
1.	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46	10	-
<b>Обед</b>									
1.	Огурец соленый	65	0,52	0,07	0,1	8,45	3,25	-	-
2.	Борщ со сметаной	200/8	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	25	-
3.	Сельдь	70	8,45	8,45	10,98	143,62	0,28	41	-
4.	Картофель отварной	100	2,09	4,5	18,14	121,69	4,16	76	-
5.	Чай	180	0,11	0	13,5	55,35	0	6	-
6.	Хлеб ржаной	35	2,1	2,8	11,01	79,4	0	-	-
7.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	-	-
	<b>итого</b>		<b>16,31</b>	<b>21,33</b>	<b>72,32</b>	<b>545,4</b>	<b>15,94</b>		
<b>Полдник</b>									
1.	Хлеб с повидлом	30/10	3,4	4,1	27,1	163	0,1	-	-
2.	Молоко	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46	8	-
3.	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	124	-	-
	<b>итого</b>		<b>9,89</b>	<b>10,13</b>	<b>51,58</b>	<b>302,33</b>	<b>126,56</b>		
	<b>итого за день</b>		<b>39,77</b>	<b>53,41</b>	<b>175,01</b>	<b>1302,99</b>	<b>171,46</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>559,41</b>	<b>547,21</b>	<b>1985,5</b>	<b>15042,19</b>	<b>1494,8</b>		
	<b>Средняя за 10 дней</b>		<b>55,94</b>	<b>54,72</b>	<b>198,55</b>	<b>1504,22</b>	<b>149,48</b>		

Согласовано: Технолог МКУО ХЭК  (Помазан.О.С)

Пролито, пронумеровано и скреплено печатью  
(*Светличная*) *Л.В. Светличная*  
Заведующий  
МКДОУ Детский сад №14  
ст. Веселая

