

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №14

Л.В. Светличная

Приказ № 14/1 от 5.04.2022 г.



Перспективное десятидневное меню МКДОУ детский сад № 14 на весенний период

Дошкольный 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	50	0,88	2,5	2,41	36,75	24
	Каша пшеничная	100	4,38	4,28	26,09	160,77	188
	Сок	180	0,36	0	0,27	38,7	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
2-й завтрак		итого	7,52	7,01	41,2	296,22	-
	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	251
	Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	34
	Оладьи из пчени	100	2,39	4,34	13,75	103,62	468
обед	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	206
	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0	0,74	111,75	236
	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
		итого	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	180	2,51	2,87	17,74	106,82	45
	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	-
		итого	8,34	10,23	70,58	368,77	-
	итого за день		32,44	41,72	190,45	1475,99	-

Неделя 1
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Яйцо отварное	40	1,12	4,99	1,82	52,63	9
	Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175,87	186
	Кисель из сухофруктов	180	1,22	0	26,12	104,57	874
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
2-й завтрак	итого		10,06	8,84	70,37	393,07	-
	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	-
	Помидор соленый	40	1,06	0	6,64	31,56	24
	Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
обед	Жаркое по-домашнему	190	21,16	17,1	24,65	333,2	153
	Сок	200	0,36	0	0,27	38,7	-
	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,3	16,4	79,2	-
полдник	итого		29,24	23,55	70,82	647,95	-
	Пирожок слобный	65	7,08	2,63	41,81	219,07	294
	Молоко	200	2,79	2,55	13,27	87,25	255
	итого		9,87	5,18	55,08	306,32	-
итого за день			50,63	37,86	212,13	1781,09	-

Неделя 1
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр	15	3,45	4,35	0	54	-
	Каша молочная манная	200	5,2	8,2	30,8	184	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	45
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого	180	13,06	15,65	60,97	404,82	-
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	251
обед	Борщ со сметаной	200/8	4,02	9,04	25,9	119,68	27
	Сердце в соусе	90	5,61	5,72	4,21	90,6	221
	Картофель отварной	100	2,08	4,47	18,03	120,91	204
	Компот из св плодов	200	0,56	0	27,86	113,79	39
	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого	60	16,45	22,5	100,4	591,24	-
полдник	Коврижка шоколадная	60	32,49	9,82	33,22	351,22	5
	Какао с молоком	180	6,98	7,25	47,12	281,82	54-7гн-2020
	Яблоко	100	1,46	0,29	16,04	33,75	-
итого за день		итого	40,93	17,36	96,38	666,79	-
		итого за день	75,47	61,25	266,19	1768,43	-

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	150	3,93	4,85	20,18	130,74	200
	Чай	180	0,11	0	13,5	55,35	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
2-й завтрак	итого	180	11,04	13,33	46,19	320,89	-
	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	251
	Огурец соленый	30	1,06	0	6,64	31,56	24
	Суп рыбный	200	0,57	5,04	5,19	68,40	41
обед	Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	443
	Сок	180	0,36	0	0,27	3,87	-
	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
полдник	итого	140	25,63	24,86	63,47	584,83	-
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	144
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	45
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого за день	итого	18,93	11,13	37,68	327,11	-
			60,63	55,06	155,78	1738,41	-

Неделя 1
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сливочное масло	7	0,06	5,78	0,06	52,36	-
	Огурец соленый	60	6,33	13,29	3,32	163,15	24
	Каша ячневая	100	3,68	3,53	23,55	140,73	190
	Чай	180	0,11	0	13,5	55,35	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
2-й завтрак		итого	12,08	22,83	52,86	471,59	
	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	251
	Салат из отварной свеклы	50	1,9	5	8	86	155
	Борщ со сметаной	200/8	1,52	5,33	8,65	88,89	27
	Картофельное пюре	100	0,82	3,39	23,7	131,5	206
	Птица отварная	70	16,81	6,51	0,44	127,6	487
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,41	54-7хн-2020
	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
		итого	26,63	23,5	86,06	670,19	-
полдник	Рогалик	75	10,6	7,3	24,4	215,39	135
	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	255
	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	-
		итого	17,65	13,97	49,82	366,45	-
	итого за день		61,39	66,04	197,18	1813,81	-

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	30	2,28	0,27	14,91	72	-
2-й завтрак	Яблоко	итого	14,98	18,31	37,43	376,83	-
		75	1,46	0,29	16,04	33,75	-
обед	Суп рыбный	200	2,5	3,0	18,3	113	41
	Гуляш из говядины	95	17,64	19,69	5,49	269,60	152
	Каша перловая	100	2,39	4,34	13,75	103,62	190
	Сок	200	0,36	0	0,27	3,87	-
	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	-
полдник	Ватрушка с повидлом	итого	27,45	30,34	64,69	648,35	-
	Кисломолочный продукт	150/15	7,4	9,5	41,87	287,3	289
		180	5,03	5,74	8,44	105,58	251
	итого за день		12,43	15,24	50,31	392,88	-
			56,32	64,18	168,47	1751,81	-

Неделя 2
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макароны отварные с овощами	196	6,8	9,32	40,12	271,56	104
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	13,49	54,58	39
	Печенье	20	3,63	4,68	39,82	234,3	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого		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	200/25	10,57	3,29	5,36	92,99	37
	Котлета рыбная	70	7,98	2,38	4,08	69,64	135
	Икра свекольная	150	3,6	11,4	19,5	198	78
	Сок	200	0,4	0	11,3	43	-
	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
полдник	итого		26,73	20,34	64,64	549,89	-
	Булочка домашняя	60	7,08	2,63	41,81	219,07	274
	Кофейный напиток на молоке	180	5,02	5,74	35,48	213,64	45
	итого за день		12,1	8,37	77,29	432,71	-
			52,8	43,24	224,31	1837,38	-

Неделя 2
День 3

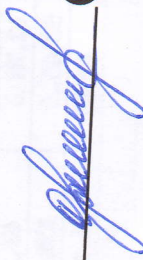
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр	15	3,45	4,35	0	54	-
	Каша молочная пшеничная	200	5,2	8,2	30,8	184	311
	Кофейный напиток на молоке	180	5,02	5,74	34,48	213,64	45
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
2-й завтрак	итого		15,57	18,52	77,71	511,64	-
	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	251
	Свекольник со сметаной	200/8	1,09	5,02	7,41	79,36	34
	Запеканка из печени	90	19,93	14,74	4,02	232,37	482
	Картофель отварной	120	1,68	5,12	14,8	96,8	204
	Кисель из сухофруктов	180	1,22	0	26,12	104,57	874
	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
полдник	итого		28,1	28,15	76,75	659,36	-
	Сырники с повидлом	150/15	29,22	12,11	29,1	342,23	129
	Молоко	194	5,42	6,19	9,1	113,79	255
	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	33,75	-
итого за день			36,1	18,59	54,24	489,77	--
			84,8	71	217,14	1766,35	-

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 из кабачков	100	2	9	8,54	122	77
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	13,49	54,58	39
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	60	-
	итого		9,14	17,48	34,54	311,38	-
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	105,58	251
обед	Помидор соленый	50	1,1	0,1	1,6	16	-
	Суп из овощей	200	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	180	0,5	0	25,07	102	54-7хн-2020
	Хлеб ржаной	38	2,28	3,04	11,97	86,26	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	-
	итого		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 день		7,98	12,78	61,31	431,7	-
			45,16	53,45	178,84	1805,93	-

Неделя 2
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр	15	3,45	4,35	0		
	Рагу овощное	130	3,05	11,63	16,75	54	-
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0	13,49	9	53
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	77	13
2-й завтрак	итого		8,54	16,21	42,67	39	-
	Кисломолочный продукт	180	5,03	5,74	8,44	349,68	-
	Огурец соленый	50	1,02	0	6,65		10
	Борщ со сметаной	200/8	8,45	8,45	10,98	31,56	24
полдник	Жаркое по-домашнему	190	2,09	4,5	18,14	27	27
	Сок	200	0,11	0	13,5	144	153
	Хлеб ржаной	35	2,1	2,8	11,01	204	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	-	-
	итого		16,31	21,33	72,32	-	-
	Маннйй тортик	100	3,4	4,1	27,1	545,4	-
	Молоко	180	5,03	5,74	8,44		83
	Яблоко	75	1,46	0,29	16,04	320	8
	итого		9,89	10,13	51,58	255	-
	итого за день		39,77	53,41	175,01	302,33	-
Средняя за 10 дней			55,94	54,72	198,55	1302,99	-
						1804,22	-

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