

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 53»
№ 25 от 01.03.2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей
с 3 до 7 лет в ДОУ
с 11-ти часовым пребыванием

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 (Понедельник)							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	7,80	7,9	29,4	251,82	№ 94
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	22,6	119,4	№ 272
	Хлеб пшеничный с маслом	32/10	1,8	4,7	23,0	127,74	№ 1
	Итого за завтрак	399	13,1	16	75,0	498,96	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	180	1	0.2	20.2	103,2	№442
	Итого за второй завтрак	180	1	0.2	20.2	103,2	
Обед:	Кабачковая икра	60	0,8	3,69	3,1	57,6	№ 40
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	0,4	4,55	1,3	87,7	№ 5
	Гуляш из говядины	80	18,05	14,26	4,58	239,2	№260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198,0	№323
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	11,6	66,5	№308
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	134,1	№ 2
	Итого за обед	800	29,47	29,02	75,88	783,8	
Уплотнённый полдник:	Омлет	150	10,7	19,0	2,2	243,0	№ 214
	Хлеб пшеничный	32	3,3	1,3	23,0	122	№2
	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,0	43,3	№ к/к
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	44,2	№ к/к
	Итого за полдник	432	14,5	20,6	214,12	452,5	
Итого за 1-й день		1814	58,07	65,64	243,05	1838,46	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 (Вторник)							
Завтрак:	Каша манная молочная	200	6,59	8,04	22,08	235,4	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,8	16,7	137,5	№ 69
	Хлеб пшеничный с сыром	32/10	1,8	4,7	12,5	128,8	№ 2
	Итого за завтрак		11,99	15,54	51,28	501,7	
2-й завтрак:	Напиток фруктовый	180	0,9	-	18,18	102,2	№ 442
	Итого за второй завтрак	180	0,9	-	18,18	102,2	
Обед:	Салат из моркови	60	0,73	4,01	7,7	66,22	№25
	Борщ с мясом, со сметаной	200	5,6	5,7	7,4	236,1	№76
	Шницель куриный	80	22,41	21,73	8,03	205,37	№ 615
	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	112,3	№304-1
	Компот из кураги	200	0,1	0	18,6	94,5	№401
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед		37,78	41,9	118,43	942,42	
Уплотнённый полдник:	Сырники творожные	150	17,3	8,9	22,8	222,1	№ 57
	Хлеб пшеничный	32	3,3	1,3	23,0	112	№2
	Кисель из концентрата	180	0,0	0,0	18,0	68,40	№ 046
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ 338
	Итого за полдник		20,9	10,5	71,64	536,7	
Итого за 2-й день			71,57	67,94	259,53	1883,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 (Среда)							
Завтрак:	Запеканка твороженная с фруктовым киселем	150/40	17,3	8,9	22,8	252,1	№ 82
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,8	16,7	117,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	32/10	3,3	1,3	14,9	128	№1
	Итого за завтрак		24,2	13	54,4	507,6	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	102,2	№442
	Итого за второй завтрак	180	0,9	0,18	18,18	102,2	
Обед:	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,5	2,7	3	40,50	№10
	Рассольник на курином бульоне, со сметаной	200	5,4	5,5	13,4	236,8	№ 91
	Рыбная котлета	80	15,16	3,99	15,23	188,06	№ 401
	Картофельное пюре	150	2,0	3,3	14,2	102,8	№335
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	11,6	46,5	№308
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	730	27,18	16,21	84,13	692,66	
Уплотнённый полдник:	Лапша молочная	180	5,7	9,0	22,3	193,8	№б/н
	Хлеб пшеничный	32	3,3	1,3	23,0	125	№1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	17,22	72,6	№ 29
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	512	9,81	10,6	70,36	424,6	
Итого за 3-й день		1854	62,09	39,99	227,07	1827,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	-------------------------	-----------------

			Б	Ж	У	кая ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1 День 4 (Четверг)							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	7,31	10,98	39,2	286,0	№ 190
	Какао на молоке	200	2,7	2,2	12,6	101,8	№ 272
	Хлеб пшеничный с сыром	32/10	4,9	4,9	10	125,8	№3
	Итого за завтрак	442	14,91	18,08	61,8	493,6	
2-й завтрак:	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	44,2	№ к/к
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,3	7,84	44,2	
Обед:	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,43	4,55	1,3	47,7	№5
	Суп рыбный	200	8,5	3,18	13,73	166,68	№19
	Формовые ленивые голубцы в сметанном соусе	180/30	13,3	14,5	9,8	222,9	№306
	Компот из кураги	200	0,1	0	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	710	25,45	22,95	70,13	639,8	
Уплотнённый полдник:	Манник со сгущенным молоком или мармеладом	150/20	5,15	9,86	28,88	186,9	№77
	Хлеб пшеничный	32	3,3	1,3	23,0	125,4	№2
	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,0	41,3	№ к/к
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	502	8,95	11,46	69,72	387,8	
Итого за 4-й день		1754	49,61	53,51	209,49	1885,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетичес	Номер
------------	--------------------	-------------	----------------------	-------------	-------

			Б	Ж	У	кая ценность (ккал)	рецептуры
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	6,5	8,0	26,4	204,4	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	32/10	3,3	1,3	14,9	112	№1
	Итого за завтрак	442	13,4	12,1	58	423,9	
2-й завтрак:	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,3	7,84	34,2	
Обед:	Помидор свежий порционный	50	0,22	-	0,9	40	№40
	Суп гречневый с мясом курицы	200	4,7	4,63	19,32	134,29	№39
	Рулет мясной с яйцом	80	14,92	14,37	3,59	204,23	№32
	Отварные макароны	150	5,8	4,8	37,1	214,7	№ 209
	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,02	24,64	48,96	№308
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	720	29,63	24,54	112,25	770,18	
Уплотнённый полдник:	Винегрет	180	0,9	9,7	4,9	254,2	7,13
	Хлеб пшеничный	32	3,3	1,3	23,0	112	№2
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	17,22	72,6	№ 29
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	512	5,01	11,3	52,96	473	
Итого за 5-й день		1774	48,34	48,24	231,05	1831,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		

Неделя 2 День 6 (Понедельник)

Завтрак:	Кулеш пшеничный молочный	200	7,1	7,2	34,9	232,3	№189
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	32/10	3,3	1,3	14,9	112	№1
	Итого за завтрак	442	14	11,3	66,5	451,8	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,40	9,8	42,7	№3893
	Итого за второй завтрак	180	0,9	0,40	9,8	42,7	
Обед:	Кабачковая икра	60	0,8	3,69	3,1	47,6	№ 40
	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,74	4,89	8,48	84,75	№84
	Плов с мясом	130	17,51	13,3	29,46	342,0	№9
	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,02	24,64	48,96	№308
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128,0	№1
	Итого за обед	630	24,04	22,62	92,38	651,31	
Уплотнённый полдник:	Омлет натуральный, с кукурузой	150/30	10,7	19,0	2,2	223,0	№ 214
	Хлеб пшеничный	32	60,2	4,9	24,1	163,5	№2
	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,0	41,3	№ к/к
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	512	71,4	24,2	44,14	462,0	
Итого за 6-й день		1764	110,34	58,52	212,82	1847,81	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Номер рецептуры</i>
			Б	Ж	У		

Неделя 2 День 7 (Вторник)

Завтрак:	Каша манная молочная	200	5,7	2,7	38,5	200,2	№189
	Какао на молоке	200	2,7	2,2	12,6	81,8	№ 272
	Хлеб пшеничный с сыром	32/10	3,3	1,3	14,9	15	№3
	Итого за завтрак	442	11,7	6,2	66,0	407,0	
2-й завтрак:	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,3	7,84	34,2	
Обед:	Салат из моркови	60	0,73	4,01	7,7	66,22	№25
	Свекольник со сметаной и мясом курицы	200	9,8	2,07	5,9	145,33	№92
	Котлета куриная	80	8,40	8,48	7,84	108,80	№89
	Каша гречневая	150	7,1	5,8	28,6	198,0	№323
	Компот из кураги	200	0,1	0	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	730	29,25	21,08	95,34	730,85	
Уплотнённый полдник:	Вермишель с маслом и сахаром	150/5	5,8	4,8	37,1	214,7	№209
	Хлеб пшеничный	32	3,3	1,3	23,0	125	№78,79
	Кисло-молочный напиток (йогурт)	200	2,9	2,5	4,0	50	№386
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	487	12,3	8,9	71,94	425,9	
Итого за 7-й день		1759	53,55	36,48	241,12	1849,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 (Среда)							

Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	6,5	8,0	26,4	204,4	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	32/10	3,3	1,3	14,9	112	№1
	Итого за завтрак	442	13,4	12,1	58	423,9	
2-й завтрак:	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,3	7,84	34,2	
Обед:	Салат из свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	№38
	Суп рыбный	200	8,5	3,18	13,73	116,68	№19
	Жаркое подомашнему с мясом	180	12,9	12,5	11,1	208,1	№258
	Компот из сухофруктов	200	0	0	11,6	46,5	№308
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	680	25,46	20,41	66,73	552,86	
Уплотнённый полдник:	Пудинг из творога с рисом	150	11,61	8,26	71,20	407,49	№ 188
	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	18,0	68,40	№ 046
	Хлеб пшеничный	32	3,3	1,3	23,0	112	№1
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	к/к
	Итого за полдник	482	15,21	9,86	120,04	622,09	
Итого за 8-й день		1704	54,37	42,67	252,61	1833,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 (Четверг)							

Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	№ 189
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с сыром	32/10	3,3	1,3	23	112	№3
	Итого за завтрак	442	13,66	14,52	65,56	444,44	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	82	№389
	Итого за второй завтрак	180	0,9	-	18,18	82	
Обед:	Салат из свеклы	60	0,80	2,90	4,0	45,60	№33
	Суп картофельный с мясом кур	250	8,89	6,59	13,5	159,8	№104
	Бефстроганы из печени в сметанном соусе	80	15,47	8,03	4,24	153,34	№21
	Отварные макароны	150	5,8	4,8	37,1	214,7	№ 209
	Компот из кураги	200	0,1	0	18,6	74,5	№401
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	№2
	Итого за обед	780	34,18	23,04	104,14	775,98	
Уплотнённый полдник:	Суфле творожное с киселем	150/40	14,79	12,17	13,77	150,08	№ 282
	Хлеб пшеничный	32	3,3	1,3	23,0	112	№78,79
	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,0	41,3	№ к/к
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ 338
	Итого за полдник	522	18,59	13,77	54,61	377,58	
Итого за 9-й день		1924	67,33	51,33	242	1840,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 (Пятница)							
	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	№ 27

Завтрак:	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,8	16,7	107,5	№69
	Хлеб пшеничный с маслом	32/10	4,9	4,9	10	103,8	№3
	Итого за завтрак	442	15,47	18,1	51,7	433,7	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,40	9,8	42,7	№389
	Итого за второй завтрак	180	0,9	0,40	9,8	42,7	
Обед:	Соленый огурец	60	0,2	0	0,5	3,9	№53
	Суп рисовый с мясом кур	200	8,38	5,87	16,7	153,45	№ 38
	Рыба запеченная порционная	80	8,40	8,48	7,84	98,80	№89
	Овощное рагу	150	1,9	8,2	10,3	127	№ 141
	Компот из сухофруктов	200	0	0	11,6	46,5	№308
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	№1
	Итого за обед	730	22,0	23,27	73,64	557,65	
Уплотнённый полдник:	Плюшка с сахаром	80	9,14	5,78	50,81	291,62	№ 107
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	17,22	72,6	№ 29
	Фрукты в ассортименте	100	0,3	0,3	7,84	34,2	№ к/к
	Итого за полдник	380	9,95	6,08	75,87	398,42	
Итого за 10-й день		1732	48,32	47,85	211,01	1832,47	