

Утверждаю:

Заведующая МДОКУ

«Детский сад «Чайка»

\_\_\_\_\_\_\_\_Жихарева О.А

1 сентября 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА СЕЗОН ЗИМА-весна

для воспитанников МДОКУ "ДЕТСКИЙ САД "ЧАЙКА"

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | | Ж | У |
| ***День 1*** |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша кукурузная молочная | | 150/200 | 6,21 | | 5,28 | 32,79 | 203 | 0,07 | 168 |
| Хлеб, масло сл./сыр | | 30/8/10  40/10/14 | 4,73 | | 6,88 | 14,56 | 139 |  | 3 |
| Чай с лимоном | | 150/180 | 0,12 | | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| **1030** | Сок фруктовый | | 150/180 | 0,75 | |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Щи со сметаной | | 180/200 | 8,6 | | 8,4 | 14,33 | 167 | 9,11 | 67 |
| Рис отварной | | 100/150 | 5,31 | | 6,3 | 20,34 | 158 | 1,08 | 315 |
| Гуляш мясной | | 60/60 | 9,32 | | 7,07 | 9,64 | 139 | 0,09 | 277 |
| Салат. зеленый горошек .соленый огурец с луком | | 50/60 | 14,08 | | 50,76 | 90,17 | 874 | 324,50 | 20 |
| Хлеб | | 30/50 | 3,95 | | 0,02 | 24,15 | 118 | 0,36 |  |
| Компот с/ф | | 150/180 | 2,42 | |  | 162,17 | 667 | 9,92 | 377 |
| **Полдник:** | Йогурт,печенье | | 150/180 | 4,58 | | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| **кисель** | | 150/180 | 1,79 | | 9,24 | 11,17 | 135 | 8,27 | 400 |
|  |
| **Ужин** | Творожная запеканка |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 120 | | | 0,48 | 0,48 | 1,18 | 53 | 12 | 368 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | | | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 392 |
| ***Итого за 1 день*** |  |  | | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ***День 2*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша рисовая молочная | 150/200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 |  | 168 |
| Хлеб, масло сл. | 40/45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Какао с молоком | 150/180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 | 397 |
| **1030** | Сок фруктовый | 150/180 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Суп рыбный | 150/200 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167 | 9,11 | 87 |
| Жаркое по домашнему | 150/200 | 17,93 | 11,73 | 33,34 | 311 | 0,39 | 276 |
| Салат морковный | 60 | 0,7 | 0,5 | 2,3 | 14 | 15 |  |
| Хлеб | 50 | 3,95 | 0,02 | 24,15 | 118 | 0,36 |  |
| Компот из чернослива | 150/180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| **Полдник:** | Молоко ,вафли | 200/250  150/180 | 11,17 | 10,28 | 31,76 | 264 | 0,14 | 459  400 |
| **Ужин** | Чай с сахаром | 150/180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| Рыба тушенная с овощами | 150/200 | 8,02 | 9,93 | 2,59 | 326 | 0,88 | 199 |
|  | хлеб | 50 | 3,95 | 0,02 | 24,15 | 118 | 0,36 |  |
| ***Итого за 2 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ***День 3*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша ячневая | 150/200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 0,07 | 168 |
| Хлеб, масло сливочное, сыр | 30/8/10  40/10/14 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Чай с лимоном | 150/180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| **1030** | Сок фруктовый | 150/180 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Рассольник со сметаной | 150/15  200/20 | 2,35 | 7,0 | 16,9 | 141 | 7,53 | 76 |
| Макароны | 150/200 | 11,79 | 6,77 | 53,06 | 320 | 0,39 | 317 |
| Тефтеля мясная | 60/70 | 99,64 | 13,34 | 55,20 | 304 | 0,41 | 279 |
| Помидор соленый |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 30/50 | 3,95 | 0,02 | 24,15 | 118 | 0,36 |  |
| Компот ассарти | 150/180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| **Полдник:** | Йогурт  Пирог с повидлои | 60/60 |  | 6, |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 150/180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | Капуста тушенная с сосиской | 150/180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 132 |
| ***Итого за 3 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ***День 4*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 |  | 168 |
| Хлеб, масло сл. | 40/45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Какао | 150/180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 | 393 |
| **1030** | Сок фруктовый | 150/180 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Борщ со сметаной | 150/200 | 7,27 | 19,64 | 50,97 | 410 | 41,15 | 57 |
| Гречка | 120/160 | 99,64 | 13,34 | 55,20 | 304 | 0,41 | 165 |
| Котлета мясная | 100/120 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 | 0,09 | 277 |
| Салат витаминный | 50/100 | 0,07 | 0,5 | 2,3 | 14 | 15 |  |
| Хлеб | 30/50 | 3,95 | 0,02 | 24,15 | 118 | - |  |
| Компот из изюма | 150/180 | 0,4 |  | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| **Полдник:** | Напиток ягодный ,пряник | 180/200 |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Блины со сметанной | 60/20 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,25 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за 4 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ***День 5*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша гречневая молочная | 150/200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 |  | 168 |
| Хлеб, масло сливочное, сыр | 30/8/10  40/10/14 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Чай с лимоном | 150/180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 12,83 | 393 |
| **1030** | Сок фруктовый | 150/180 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Суп с фрикадельками | 150/200 | 5,89 | 8,48 | 13,10 | 145 | 10,5 | 57 |
| плов | 160/190 | 14,52 | 10,54 | 22,02 | 241 | 20,03 | 321 |
| Салат: зеленый горошек с луком | 60/80 | 2,38 | 4,15 | 5,0 | 67 | 8,8 | 10 |
| Хлеб | 50 | 0,4 | 0,02 | 24,15 | 118 | 0,36 |  |
| Компот из кураги | 150/180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| **Полдник:** | печенья  молоко | 100  150/180 | 5,31  1,79 | 6,3  9,24 | 20,34  11,17 | 158  135 | 1,08  8,27 | 401  400 |
|
| **Ужин** | Вермишель с сыром | 150/200 | 5,31 | 6,3 | 20,34 | 158 | 1,08 | 2,06 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 392 |
|  | Фрукты | 120 | 0,48 | 0,48 | 1,18 | 53 | 12 | 368 |
| ***Итого за 5 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ***День 6*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша манная  молочная | 150/200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 0,07 | 168 |
| Хлеб, масло сл./сыр | 30/8/10  40/10/14 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 |  | 3 |
| Чай с лимоном | 150/180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| **1030** | Сок фруктовый | 150/180 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Суп вермишелевый | 200 | 3,07 | 4,16 | 16,88 | 117 | 5,75 | 85 |
| Солянка | 50/100 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 210 |  | 315 |
|  | 60/70 | 99,64 | 13,34 | 55,20 | 304 | 0,41 | 279 |
| Огурец консервированный |  |  |  |  |  | 187 | 15 |
| Хлеб | 40/50 | 3,95 | 0,02 | 24,15 | 118 |  |  |
| Компот ассорти | 150/180 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 0,3 | 376 |
| **Полдник:** | Печенье | 50/60 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150/180 | 1,79 | 9,24 | 11,17 | 135 | 8,27 | 400 |
| **Ужин** | Фрукты | 120 | 0,48 | 0,48 | 1,18 | 53 | 12 | 368 |
| Ленивые вареники |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном | 150/180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| ***Итого за 6 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ***День 7*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша пшенная молочная | 150/200 | 5,35 | 2,75 | 31,95 | 174 |  | 158 |
| Хлеб, масло сл. | 30/8  40/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Какао | 150/180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 | 393 |
| **1030** | Сок фруктовый | 150/180 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Рисовый суп | 150/200 | 7,27 | 19,64 | 50,97 | 410 | 41,15 | 57 |
| Гречкка отварная | 160/190 | 11,79 | 6,77 | 53,06 | 320 |  | 217 |
| Гуляш мясной | 60/80 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 | 0,09 | 277 |
| Салат зеленый горошек с луком | 50/60 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 30 /50 | 3,95 | 0,02 | 24,15 | 118 | 0,36 |  |
| Компот из замороженных ягод | 150/180 | 0,3 |  | 24,2 | 99 | 2,6 | 206 |
| **Полдник:** | булка с изюмам  кисель | 50/65  200 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 |  | 473 |
| **Ужин** | Чай с сахаром | 150/180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
|  | Картошка отварная, сайра, хлеб | 150/180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 392 |
| ***Итого за 7 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ***День 8*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша ячневая молочная | 150/200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 0,07 | 168 |
| Хлеб, масло сл./сыр | 30/8/10  40/10/14 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 |  | 3 |
| Какао | 150/180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 397 |
| **1030** | Сок фруктовый | 150/180 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Гороховый суп | 150/200 | 20,47 | 21,38 | 64,55 | 533 | 23,25 | 81 |
| Азу по -татарски | 150/200 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 295 | 8,97 | 276  298 |
| огурец |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 50 | 0,7 | 0,94 | 2,3 | 14 |  |  |
| Компот из чернослива | 150/180 | 2,42 |  | 162,17 | 667 | 9,92 | 3,77 |
| **Полдник:** | вафли | 150/180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| Напиток ягодный | 150/180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| ***Ужин*** | Овощное рагу  сосиска | 100/150  50/80 | 20,19  5,5 | 15,22  11,95 | 28,2  0,2 | 330  130 | 0,25 | 137  275 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 392 |
| ***Итого за 8 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ***День 9*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша гречневая | 150/200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 |  | 168 |
| Хлеб, масло сл. | 30/8  40/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 3 |
| Чай с лимоном | 150/180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 | 393 |
| **1030** | Сок фруктовый | 150/180 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Свекольник со сметаной | 150/200 | 5,89 | 8,48 | 13,10 | 145 | 10,5 | 57 |
| Картофельное пюре | 150/190 | 14,52 | 10,54 | 22,02 | 241 | 20,03 | 321 |
| Котлета мясная | 60/80 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | 0,85 | 282 |
| Салат витаминный | 40/60 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 30/50 | 0,7 | 0,94 | 2,3 | 14 |  |  |
| Компот ассорти | 150/180 | 2,42 |  | 162,17 | 667 | 9,92 | 377 |
| **Полдник:** | Молоко  Печенье, йогурт, фрукты | 200 |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Чай с лимоном | 150/180 | 3,37 | 3,19 | 20,87 | 127 | 1,43 | 392 |
| Оладья со сгущенным молоком | 60/20 | 9,11 | 8,11 | 62,93 | 360 | 0,8 | 449 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за 9 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  Яс/сад | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ***День 10*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак :** | Каша геркулесовая  молочный | 150/200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 0,07 | 93 |
| Хлеб, масло сл./сыр | 30/8/10  50/10/14 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 |  | 3 |
| Какао | 150/180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393 |
| **1030** | Сок фруктовый | 150/180 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| **Обед:** | Суп с клецками | 150/200 | 26,54 | 20,72 | 61,77 | 540 | 44,80 | 85 |
| Ленивые голубцы | 150/200 | 99,64 | 13,34 | 55,20 | 304 | 0,41 | 304 |
| Хлеб | 30/50 | 0,7 | 0,94 | 2,3 | 14 |  |  |
| Компот из кураги | 150/180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| **Полдник:** | Пряник  Напиток ягодный | 50/60  150/180 |  |  |  |  |  |  |
|  | Венегрет | 50 | 9,11 | 8,11 | 62,93 | 360 | 0,8 | 449 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,05 | 392 |
| ***Итого за 10 день*** |  |  |  |  |  |  |  |  |