

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС206

приказ №34 от 01.05.2023г



Шелягина Д.И

Примерное десятидневное меню МБДОУ дс 206
По организации питания детей с 3-7 лет С12-часовым
пребыванием в ДОУ с 1.01.2023-31.05.2023г

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Каша ячневая вязкая	200	35.556	63.334	198.667	150	261
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	40	392
	Бутерброды с маслом 1	30	1.6	0.1	10	136	99
Итого за завтрак:		410	37.216	63.454	218.127	326	
завтрак № 2:							
	Соки фруктовые (овощные)	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Макаронные изделия отварные	120	4.487	3.951	27.591	159.97	297
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1.54	5.78	5.99	82.2	92
	Соус сметанный	10	0.027	0.184	0.098	37	451
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	14.1	11.9	11.4	209	54-6м-2020
	Напиток из плодов шиповника.	200	0.678	0.278	20.745	87.778	398
Итого за обед:		635	24.524	28.685	87.908	699.622	
полдник:							
	Компот из плодов или ягод сушеных1	200	0.334		22.334	90	531
	Зефир	50	0.728		71.364	276.364	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		250	1.062		93.698	366.364	
ужин:							
	Чай с лимоном.	200	0.134	0.023	11.334	45.556	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Пудинг из творога паровой1	150	20.9	16.3	33	362	323
	Молоко сгущенное	30	72	85	555	3280	490
Итого за ужин:		430	96.726	107.915	621.418	3811.23	
Итого за день:		1825	159.768	200.054	1025.681	5224.716	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Каша молочная Геркулес	200	8.534	11.334	34.267	272.8	54-9к-2020
	Бутерброды с повидлом 1	46	1.2	4.2	20.4	124	102
Итого за завтрак:		426	12.584	17.944	69.027	487.8	
завтрак № 2:							
	Яблоки	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Суп рыбный из консервов	200	7.378	5.778	12.845	133	97
	салат из горошка консервированного	60	1.57	5.08	3.9	67	
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	10	0.167	0.867	0.967	12.434	54-23з-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Картофельное пюре1	140	2.45	5.134	12.717	107.334	434
	печень говяжья по - строгановски	90	18	13.8	4.3	213	33
	Компот из кураги.	180	0.27		18.09	72.9	531
Итого за обед:		730	33.527	37.251	74.903	729.342	
полдник:							
	Йогурт1	200	10	6.4	17	174	536
	Булочка школьная1	50	4.584	1.667	31.167	157.5	593
Итого за полдник:		250	14.584	8.067	48.167	331.5	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Голубцы ленивые1	180	15.3	14.94	7.2	225	377
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
	Соус сметанный с томатом и луком	20	19.5	97	35.2	109	411
Итого за ужин:		450	38.559	118.555	74.996	502.119	
Итого за день:		1956	99.604	181.817	277.003	2091.801	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Какао с молоком	180	2.643	2.297	11.391	77.04	397
	Каша пшенная молочная жидкая.	200	43.334	52.556	198.889	156.667	273
	Бутерброд с маслом сыром 1	40	6.7	9.5	9.9	153	96
Итого за завтрак:		420	52.677	64.353	220.18	386.707	
завтрак № 2:							
	Соки фруктовые (овощные)	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль .горох)	200	8.74	5.24	23.96	178.47	67
	Рис отварной1	130	2.59	3.39	36.85	180.12	191
	Соус сметанный	10	0.027	0.184	0.098	37	451
	Кисель из смородины	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	14.1	11.9	11.4	209	54-6м-2020
	Салат из репчатого лука	20	3.3	1.84	7.9	25	11
Итого за обед:		665	32.629	29.236	121.642	831.564	
полдник:							
	Шанежка с картофелем1	50	5.25	5.167	27.667	178.334	572
	Напиток из плодов шиповника.	200	0.678	0.278	20.745	87.778	398
Итого за полдник:		250	5.928	5.445	48.412	266.112	
ужин:							
	Чай с лимоном.	200	0.134	0.023	11.334	45.556	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Макаронне изделия отварные с овощами	200	7.12	9.28	27.96	180.44	195
Итого за ужин:		450	10.946	15.895	61.378	349.67	
Итого за день:		1885	102.42	114.929	456.142	1855.553	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8.907	9.627	36.734	266.667	270

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброды с повидлом 1	46	1.2	4.2	20.4	124	102
Итого за завтрак:		426	12.957	16.237	71.494	481.667	
завтрак № 2:							
	Яблоки	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.8	6.3	5.9	206.2	243
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Компот из свежих плодов или ягод1	200	0.5	0.2	23.1	96	526
	Соус томатный	10	10.8	37.3	69.4	656	462
	Икра морковная1	60	2.4	7.1	10.4	115	124
	Суфле рыбное	70	11.2	3.4	1.8	82.6	19
	Свекольник	200	1.745	3.556	9.623	77.6	91
Итого за обед:		710	37.137	64.448	142.307	1357.074	
полдник:							
	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	177.834	93
	Напиток лимонный	200	0.234	0.023	17.4	75.556	526
Итого за полдник:		250	1.634	1.673	56.05	253.39	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Запеканка овощная	200	6.6	13.1	29.6	263	240
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		450	10.359	19.715	62.196	431.119	
Итого за день:		1936	62.437	102.073	341.957	2564.29	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Какао с молоком	180	2.643	2.297	11.391	77.04	397

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша манная молочная жидкая	200	8.294	9.52	34.587	254.667	268
	Бутерброды с маслом 1	30	1.6	0.1	10	136	99
Итого за завтрак:		410	12.537	11.917	55.978	467.707	
завтрак № 2:							
	Соки фруктовые (овощные)	100	0.24		4.53	21.5	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.24		4.53	21.5	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Суп картофельный с клецками	180	0.774	1.683	5.688	104.4	89
	Капуста тушеная1	130	3.7	3.6	3.9	63	428
	Соус сметанный	10	0.027	0.184	0.098	37	451
	Котлеты кур.паровые	70	11.93	12.62	8.09	194	306
	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4.88	7.24	28.51	198	17
	Кисель	180			18	60	233
Итого за обед:		680	25.003	31.919	86.37	780.074	
полдник:							
	Компот из изюма и кураги, чернослива	180	0.63		24.86	56	531
	Ватрушка "Лакомка"1	60	10.1	23.6	24.6	351	595
Итого за полдник:		240	10.73	23.6	49.46	407	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Икра морковная1	25	1	2.959	4.334	47.917	124
	Омлет	175	5.6	8.7	1.5	106	307

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	натуральный1						
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
Итого за ужин:		430	12.962	20.591	42.228	366.591	
Итого за день:		1860	61.472	88.027	238.566	2042.872	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	7.694	9.56	38.414	268	31
	Бутерброд с маслом сыром 1	40	6.7	9.5	9.9	153	96
	Кофейный напиток	180	1.8	2.1	18.8	101.3	512
Итого за завтрак:		420	16.194	21.16	67.114	522.3	
завтрак № 2:							
	Яблоки	100	0.35		9.91	41.04	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.35		9.91	41.04	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Макаронные изделия отварные	130	4.86	4.28	29.89	173.3	297
	Кисель из свежих ягод1	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.956	6.645	13.434	53.334	93
	Соус сметанный	10	0.027	0.184	0.098	37	451
	Салат из свеклы отварной1	35	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	14.1	11.9	11.4	209	54-6м-2020
Итого за обед:		680	25.615	32.391	100.856	720.208	
полдник:							
	Молоко кипяченое	200	6.089	5.423	10.078	113.334	400
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	95

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мармелад	20	0.008		6.352	25.6	
Итого за полдник:		250	8.397	8.323	38.73	264.034	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Запеканка из творога.	200	24.848	25.506	38.836	439.248	319
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		450	28.607	32.121	71.432	607.367	
Итого за день:		1900	79.163	93.995	288.042	2154.949	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Какао с молоком	180	2.643	2.297	11.391	77.04	397
	Каша из пшенна и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6.467	7.454	30.187	212	275
	Бутерброды с маслом 1	30	1.6	0.1	10	136	99
Итого за завтрак:		410	10.71	9.851	51.578	425.04	
завтрак № 2:							
	Соки фруктовые (овощные)	200	0.48		9.06	43	537
Итого за завтрак № 2:		200	0.48		9.06	43	
обед:							
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.8	6.3	5.9	206.2	243
	салат из горошка консервированного	30	0.785	2.54	1.95	33.5	
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Оладьи из печени	80	9.78	8.19	16.41	210	284
	Суп картофельный	200	2.156	2.278	15.056	89	88

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	с макаронными						
	Соус сметанный	10	0.027	0.184	0.098	37	451
	Компот из плодов или ягод сушеных1	180	0.3		20.1	81	531
Итого за обед:		670	23.54	26.084	81.598	780.374	
полдник:							
	Булочка "Пермская"1	50	3.2	6.267	26	173.334	573
	Напиток из плодов шиповника.	200	0.678	0.278	20.745	87.778	398
Итого за полдник:		250	3.878	6.545	46.745	261.112	
ужин:							
	Чай с лимоном.	200	0.134	0.023	11.334	45.556	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Рагу из овощей.	200	4	10.616	16.924	180	13
Итого за ужин:		450	7.826	17.231	50.342	349.23	
Итого за день:		1980	46.434	59.711	239.323	1858.756	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	каша вязкая молочная кукурузная	200	5.734	5.867	32.934	207.734	54-2к-2020
	Бутерброды с повидлом 1	46	1.2	4.2	20.4	124	102
Итого за завтрак:		426	9.784	12.477	67.694	422.734	
завтрак № 2:							
	Бананы	100	0.75	0.25	10.5	48	105
Итого за завтрак № 2:		100	0.75	0.25	10.5	48	
обед:							
	Соус молочный	10	0.058	0.312	0.454	4.9	444

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль .горох)	200	8.74	5.24	23.96	178.47	67
	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0.312	2.274	1.422	25.2	9
	Кисель из смородины	180	0.18	0.09	19.35	78.3	518
	Картофельное пюре1	120	2.1	4.4	10.9	92	434
	Шницели припущенные кур 1	80	10.5	7.5	6.5	132	417
Итого за обед:		670	25.582	26.408	84.67	634.544	
полдник:							
	Булочка "Алтайская"1	50	4.3	2.5	26.4	145	577
	Йогурт	200	11.112	7.112	18.889	193.334	401
Итого за полдник:		250	15.412	9.612	45.289	338.334	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Плов из отварной говядины1яс	200	18.9	18.6	49.2	440	375
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		450	22.659	25.215	81.796	608.119	
Итого за день:		1896	74.187	73.962	289.949	2051.731	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Какао с молоком	180	2.643	2.297	11.391	77.04	397
	Суп молочный с макаронными	200	1.989	1.6	14.645	82.445	39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	изделиями						
	Бутерброд с маслом сыром 1	40	6.7	9.5	9.9	153	96
Итого за завтрак:		420	11.332	13.397	35.936	312.485	
завтрак № 2:							
	Бананы	100	0.75	0.25	10.5	48	105
Итого за завтрак № 2:		100	0.75	0.25	10.5	48	
обед:							
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.767	6.445	8.956	100.934	94
	КАША перловая рассыпчатая	120	3.9	5.5	24.6	166.5	248
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Рыба тушеная в томатном соусе	70	12.09	4.34	5	107.89	144
	салат из солёных огурцов и репчатого лука	30	0.19	1.29	0.323	13.298	29
	Компот из плодов или ягод сушеных1	180	0.3		20.1	81	531
Итого за обед:		650	21.939	24.167	81.063	593.296	
полдник:							
	«Крендель сахарный».	50	3.6	6.867	30.6	199.334	659
	Компот из яблок с лимоном1	200	0.3	0.2	25.1	103	528
Итого за полдник:		250	3.9	7.067	55.7	302.334	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ1	200	13.2	13.2	8	203.7	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай с сахаром	200	0.067	0.023	10.512	44.445	392
Итого за ужин:		450	16.959	19.815	40.596	371.819	
Итого за день:		1870	54.88	64.696	223.795	1627.934	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Каша гречневая молочная жидкая завтрак	200	6.267	9.2	27.734	226.4	57
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Бутерброды с повидлом 1	46	1.2	4.2	20.4	124	102
Итого за завтрак:		426	10.317	15.81	62.494	441.4	
завтрак № 2:							
	Бананы	100	0.75	0.25	10.5	48	105
Итого за завтрак № 2:		100	0.75	0.25	10.5	48	
обед:							
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Пюре из гороха	120	9.462	0.924	22.847	137.539	422
	Соус сметанный	10	0.027	0.184	0.098	37	451
	Котлеты из кур1	70	10.7	9.3	5.7	149	415
	Икра морковная1	30	1.2	3.55	5.2	57.5	124
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1.81	5.87	10.87	103.44	86
	Кисель	180			18	60	233
Итого за обед:		640	26.891	26.42	84.799	668.153	
полдник:							
	Молоко кипяченое	200	6.089	5.423	10.078	113.334	400
	Пряники	30	1.44	0.84	23.31	100.65	60
	Зефир	30	0.437		42.819	165.819	
Итого за полдник:		260	7.966	6.263	76.207	379.803	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 сорт 0,680 -ужин	25	2.042	6.292	12.184	113.334	1
	Хлеб бородинский 0.450	25	1.65	0.3	9.9	10.34	117
	Картофель, запеченный в сметанном соусе1	200	3.8	8.7	13.5	169	208
	Чай с молоком 1	200	1.5	1.3	15.9	81	506
Итого за ужин:		450	8.992	16.592	51.484	373.674	
Итого за день:		1876	54.916	65.335	285.484	1911.03	
Среднее значение за период:		1898.4	79.529	104.46	366.595	2338.364	