

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СОЛНЫШКО» с. СУВОРОВСКОЕ

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Солнышко» с. Суворовское

И.П. Полищук

2021 г



**Примерное 10-дневное меню
на зимне-весенний период для
детей в возрасте от 3-х до 7 лет**

2- неделя

понедельник			вторник			среда			четверг			пятница		
Выход	ЗАВТРАК	Выход	Вход	ЗАВТРАК	Выход	Вход	ЗАВТРАК	Выход	Вход	ЗАВТРАК	Выход	Вход	ЗАВТРАК	Выход
200	Суп молочный пшеничный	200	101	Суп молочный рисовый	200	100	Суп молочный с макаронными изд	200	101	Суп молочный манн	200	191	Каша вязкая пшеничная с молоком	200
30/10	Бутерброд с маслом	30/10	1	Бутерброд с маслом	30/10	2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	1	Бутерброд с маслом	30/10	3	Бутерброд с сыром	30/5/16
180	Чай с сахаром	180	414	Кофейный напиток с молоком	180	411	Чай с сахаром	180	416	Какао с молоком	180	414	Кофейный напиток с молоком	180
100	2-завтрак	100	386	Фрукты свежие	100	386	Фрукты свежие	100	386	Фрукты свежие	100	418	Сок фруктовый	180
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
40	Салат из горошка зеленого консер.	40	34	Салат из свеклы	60	12	Салат из консервиров. кукурузы	30	20	Салат из соленых огурцов с луком	40	21	Салат из белокочанной капусты	40
200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	87/123	Суп гороховый с гречками	200/20	86	Суп картофельный с крупной гречневой	200	86	Суп	200	82	Рассольник ленинградский со сметаной	200
80/40	Тефтели мясные со сметано-томатным соусом	80/40	319	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	277/373	Тефтели рыбные тушеные со смет. томат. соусом	80/40	293	Гуляш из филе	120	292	Жаркое по-домашнему	155
155	Макаронные изделия отварные с маслом	155				334	Рис отварной с овощами	130	182	Каша гречневая вязкая	150			
180	Компот из свежих плодов	180	417	Напиток из плодов шиповника	180	394	Компот из свежих плодов	180	390	Компот из сушеных фруктов	180	394	Компот из свежих плодов	180
30	Хлеб пшеничный	30					Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	30
40	Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40		Хлеб ржаной	40
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
50	Пирожок печеный с повидлом	50	251	Запеканка из творога	100		Кондитерские изд	40	229	Омлет	80		Кондитерские изделия	40
180	Молоко	180	412	Чай с лимоном	180	420	Кисломолочные продукты	180	412	Чай с лимоном	180	419	Молоко	180

Первый день.

Промежуток пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак:</u>	Суп молочный манный	200	4,67	4,86	25,83	166	№99
	Чай с сахаром	180,0	0,13	0,018	10,21	41	№ 411
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого			7,25	12,43	50,66	343	
<u>2 завтрак</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,40	0,30	9,80	44	№ 386
<u>Обед:</u>	Суп с рыбными консервами	200,0	11,92	8,8	11,64	173,0	№95
	Котлеты рубленые из говядины	60	8,94	6,6	8,73	130	№ 299
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	№ 143
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	24,99	102	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,21	14,97	72	
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85	
Итого			29,25	21,67	91,67	682	
<u>Полдник:</u>	Пирожок печеный с яйцом и рисом	50,0	3,0	5,0	18,5	130	№ 436/437
	Кисломолочные продукты	180,0	5,22	4,50	7,20	90	№ 420
Итого			8,22	9,50	25,7	220	
Итого за первый день:			45,12	43,9	177,8	1289	

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Суп молочный пшеничный	200,0	5,8	5,48	18,57	146	№ 101
	Чай с лимоном	180,0	0,13	0,12	10,21	41	№ 412
	Бутерброд с сыром	30/5/16	6,31	9,17	19,41	185	№ 3
Итого			12,24	14,77	48,19	372	
<u>2 завтрак</u>	Фрукты свежие (бананы)	100	0,50	0,5	12,0	53	№ 386
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	3,05	3,34	44	№ 37
	Суп картофельный с макаронными изд.	200,0	6,04	5,6	18,24	148	№ 88
	Рыба, тушеная с овощами	80,0	7,66	3,85	2,20	74	№ 261
	Картофель отварной	150	3,68	5,76	24,53	165	№ 336
	Компот из свежих плодов	180,0	0,16	0,16	23,88	98	№ 390
	Хлеб пшеничный	30,0	2,10	0,21	14,97	72	
	Хлеб ржаной	40,0	2,76	0,48	16,96	85	
Итого			23,62	19,61	116,12	739	
<u>Полдник</u>	Кондитерские изделия	40,0	2,17	8,56	28	188	
	Молоко	180,0	5,40	5,94	8,82	109	№ 419
Итого			7,57	14,50	36,82	297	
Итого за второй день			43,43	48,88	201,13	1408	

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Суп молочный яичный	200,0	5,98	5,28	20,2	151	№101
	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107-	№ 414
	Бутерброд с маслом,	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
Итого			12,1	16,02	50,64	394	
<u>2 завтрак</u>	Сок	150	0,75	0	15,15	63	№ 418
<u>Обед</u>	Икра кабачковая	60	0,98	3,78	4,44	58	57
	Борщ вегетарианский со сметаной	200,0	1,50	3,95	10,50	85	№ 65
	Плов из птицы	160,0	2,11	4,72	11,86	99	№ 321
	Напиток из плодов шиповника	180,0	0,15	0,15	21,6	76	№ 417
	Хлеб пшеничный	30,0	2,10	0,21	14,97	72	
	Хлеб ржаной	40,0	2,76	0,48	16,96	85	
Итого			10,35	13,29	95,48	538	
<u>Полдник</u>	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	№ 251
	Чай с сахаром	180,0	0,13	0,02	10,21	41	№ 411
Итого			17,67	12,07	27,36	288	
Итого за третий день			40,12	41,38	173,48	1220	

Четвертый день

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	6,30	5,28	19,72	150	№ 101
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
Итого 2 завтрака Обед	Фрукты свежие (яблоки)	100	12,42	28,44	50,16	393	
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,40	0,30	9,80	44	№ 386
	Суп картофельный крупный (перловой)	200,0	2,20	2,24	17,37	94	№ 20
			1,57	2,18	11,66	84	№ 86
	Котлеты рыбные любительские	80,0	2,89	4,85	20,60	139	№ 272
	Картофельное пюре	150	3,68	5,76	24,53	165	№ 339
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,40	0,02	24,99	102	№ 394
Итого Полдник	Хлеб пшеничный	30,0	2,10	0,21	14,97	72	
	Хлеб ржаной	40,0	2,76	0,48	16,96	85	
	Макаронны отв с сыром	150	16,0	16,04	140,88	785	№ 220
	Яйцо вареное	1	6,19	6,67	15,14	145	№ 227
	Чай с сахаром	180,0	2,54	2,30	0,14	31	№ 411
			0,13	0,02	10,21	41	
Итого за четвертый день			8,86	8,99	25,49	217	
			37,28	53,47	216,53	1395	

Пятый день.

Пром. пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный овсяный	200	7,2	5,05	18,0	160	№ 101
	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107	№ 414
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	№ 1
Итого			13,38	12,17	62,70	428	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,50	0,50	12,0	53	№ 386
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	1,15	6,04	4,73	78	№ 21
	Суп картофельный с крупой рисовой	200,0	2,2	2,24	17,37	94	№ 86
	Печень в сметане	150	17,6	11,4	5,10	111	№ 97
	Каша гречневая вязкая	150,0	8,86	5,98	39,81	223	№ 182
	Компот из свежих плодов	180,0	0,16	0,16	23,88	98	№ 390
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30,0 40,0	2,10 2,76	0,21 0,48	14,97 16,96	72 85	
Итого			35,33	27,01	134,82	814	
Полдник	Кондитерские изделия	40,0	2,17	8,56	28	188	
	Кисломолочные продукты	180,0	5,22	4,50	7,20	90	№ 420
Итого			5,6	7,0	44,18	258	
Итого за пятый день.			54,31	46,18	241,70	1500	

Пестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак.</u>	Суп молочный пшениный	200,0	5,8	5,48	18,57	147	№ 101
	Чай с сахаром	180,0	0,13	0,02	10,21	41	№ 411
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62		№ 1
Итого			8,38	13,02	43,4	136 324	
<u>2 завтрак</u>	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	9,80	44	№ 386
<u>Обед.</u>	Салат из зеленого горошка	40	0,62	1,08	1,33	17	№ 10
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200,0	2,02	4,88		101	№ 73
	Тефтели мясные с сметано- томатным соусом	80,0/40	11,78	12,91	8,84 14,90	223	№ 303 № 373
	Макаронь отварные с маслом	155,0	4,21	3,23	20,22	127	№ 219
	Компот из свежих плодов	180,0	0,16	0,16	23,88	98	№ 394
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30,0 40,0	2,10 2,76	0,21 0,48	14,97 16,96	72 85	
Итого			24,05	23,17	110,9	767	
<u>Полдник</u>	Пирожок печеный с повидлом	50,0	4,7	7,0	36,0	182	№ 436/437
	Молоко	180,0	5,40	5,94	8,82	109	№ 419
Итого			10,10	12,94	44,82	291	
Итого за пестой день			42,53	49,13	199,12	1382	

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак:</u>	Суп молочный рисовый	200,0	4,83	5,29	14,42	125	№ 101
	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107	№ 414
	Бутерброд с маслом	37,0	2,45	7,55	14,62	116	№ 1
Итого			10,95	16,03	44,86	348	
<u>2 завтрак:</u>	Фрукты свежие	100,0	0,5	0,5	12,0	53,0	№ 386
<u>Обед:</u>	Салат из свеклы	60,0	0,71	3,04	4,18	47	34
	Суп гороховый с гречками	200,0	4,39	4,21	13,06	108	№ 87/123
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	11,37	7,57	20,88	161	№ 319
	Напиток из плодов шиповника	180,0	0,15	0,15	21,60	76	№ 417
	Хлеб пшеничный	30,0	2,10	0,21	14,97	72	
	Хлеб ржаной	40,0	2,76	0,48	16,96	85	
Итого			21,98	16,16	103,65	602	
<u>Полдник:</u>	Запеканка из творога	100,0	17,54	12,05	17,15	247	№ 251
	Чай с лимоном	180,0	0,13	0,02	10,21	41	№ 412
Итого			17,67	12,07	27,36	288	
Итого за седьмой день			50,60	44,26	175,87	1238	

Восьмой день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изд	200,0	6,04	5,60	18,24	148	№ 101
Чай с сахаром	180,0	0,13	0,02	10,21	41	№ 411
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,51	3,93	28	161	№ 2
Фрукты свежие	100	8,68	9,55	56,45	350	№ 386
Салат из консервированной кукурузы	30,0	0,62	1,08	1,33	17	№ 12
Суп картофельный с крупой гречневой	200,0	1,57	2,18	11,66	84	№ 86
Тефтели рыбные тушеные в сметано-томатном соусе	80/40	11,29	8,47	6,97	149	№ 277/373
Рис отварной с овощами	130	8,64	7,37	36,69	210	№ 334
Компот из свежих плодов	180,0	0,16	0,16	23,88	98	№ 394
Хлеб пшеничный	30,0	2,10	0,21	14,97	72	
Хлеб ржаной	40,0	2,76	0,48	16,96	85	
Кондитерские изделия	40,0	27,64	20,45	124,73	768	
Кисломолочные продукты	180,0	2,17	8,56	28,0	188	
Итого		5,22	4,50	7,20	90	№ 420
Итого за восьмой день		7,39	13,06	35,20	278	
		43,71	43,06	216,38	1396	

Десятый день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак.</u>						
Суп молочный маняный	200,0	4,67	4,86	25,83	166	№ 101
Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
Итого		10,79	15,60	56,27	409	
<u>2 завтрак</u>						
Фрукты свежие	100	0,50	0,50	12,0	53	№ 386
<u>Обед.</u>						
Салат из соленых огурцов с луком	40,0	2,20	2,24	17,37	94	№ 20
Суп картофельный с крупной пшеничной	200,0	1,57	2,18	11,66	84	№ 86
Гуляш из филе	120	15,39	3,86	3,78	113	№ 293
Каша гречневая вязкая	150	8,86	5,98	39,81	223	№ 182
Компот из сушеных фруктов	180,0	0,40	0,02	24,99	102	№ 390
Хлеб пшеничный	30,0	2,10	0,21	14,97	72	
Хлеб ржаной	40,0	2,76	0,48	16,96	85	
Итого		33,78	15,47	141,54	826	
<u>Полдник</u>						
Омлет	80	7,05	13,60	1,35	156	№ 229
Хлеб пшеничный	20	1,40	0,14	9,98	48	
Чай с лимоном	180,0	0,13	0,02	10,21	41	№ 412
Итого		8,58	13,76	21,54	245	
Итого за девятый день		53,15	44,83	219,35	1480	

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая пшениная с молоком	200,0	8,49	7,9	32,66	258	№ 191
	Кофейный напиток с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107	№ 414
	Бутерброд с сыром	30/5/16	6,31	9,17	19,42	185	№ 3
<u>Итого</u>			18,47	20,26	67,90	550	
<u>2 завтрак</u>	Сок	180	0,9	0	18,18	76	№ 418
<u>Обед</u>	Салат из белокочанной капусты	30,0	1,15	6,04	4,73	78	№ 21
	Рассольник ленинградский со сметаной	200,0	1,68	4,09	13,27	97	№ 82
	Жаркое по-домашнему	155	1,89	5,97	15,77	124	№ 292
	Компот из свежих плодов	180,0	0,16	0,16	23,88	98	№ 394
	Хлеб пшеничный	30,0	2,10	0,21	14,97	72	
	Хлеб ржаной	40,0	2,76	0,48	16,96	85	
<u>Итого</u>			10,64	16,95	107,76	630	
<u>Полдник</u>	Кондитерские изделия	40,0	2,17	8,56	28	188	
	Молоко	180	5,40	5,94	8,82	109	№ 419
<u>Итого</u>			7,57	14,50	36,82	297	
<u>Итого за десятый день</u>			36,68	51,71	212,48	1477	
<u>Среднее значение за 10 дней</u>			446,93/ 44,69	466,68/ 46,68	2033,84/ 203,38	13785/ 1379	