

Утверждено приказом по детскому саду
№ 3 от 12 января 2023 года

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ЮЛЕДУРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №5 «ЧЕРЕМУШКА»
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

С.ЮЛЕДУР

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ Рец. из сб. за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с маслом слив	10/30	2,6	16,4	74,0	138	0	1
	Каша гречневая молочная с маслом слив	180	6,72	0,07	25,0	172	0	311
	Кофейный напиток с молоком	180	1,05	1,13	19,05	139	0	692
	Всего:	400	9,2	20,04	116,9	449 (24,9%)		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	6,2	15,6	22,3	167	11,5	139
	Тефтели мясные (говядина)	70	10,6	12,5	10,07	80	2,7	461
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,1	13,15	10,61	125	0	332
	д/г- Капуста тушеная	50	0,31	0,57	1,37	65	1,4	214
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	21,8	75	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	10,4	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	14,55	51	0	
	Всего:	660	26,46	42,28	90,05	629(34,9%)		
Полдник	Пирожки с повидлом	50	3,9	1,2	46,1	191	0,1	
	йогурт	150	4,2	3,8	6,0	77	0	
	Всего:	200	8,1	5,0	52,1	268 (14,8%)		
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		43,76	67,32	259,05	1346(74,7%)		

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с сыром	14/6/30	5,2	7,5	7,3	122	0,4	3
	Каша пшенная молочная с маслом	150	3,3	6,9	9,0	138	0	311
	Кофейный напиток с молоком	180	3,7	4,0	25,4	148	0,3	694
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	44	0	
	Всего:	400	13,78	18,6	51,32	460 (25,5%)		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	8,2	5,8	10,2	104	31,0	124
	Плов из курицы (цыплята)	140	13,1	19,4	19,9	230	3,7	492
	д/г- Свекла тушеная	50	0,9	2,5	6,0	62	2,9	536
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,2	0	16,9	117	0	631
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	10,4	51	0	
	Всего:	600	26,05	28,16	76,9	630 (35 %)		
Полдник	Сырники из творога с молочным соусом	70	10,34	9,8	17,9	179	1,3	358
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,3	62	0,2	685
	Всего:	250	11,4	12,00	32,0	277 (15,3%)		
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		51,23	58,76	160,22	1367 (75%)		

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,2	4,65	33,8	194	0,15	2
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	160/5	5,59	10,0	7,0	60	3,6	311
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	129	2,8	686
	Всего:	400	8,09	14,85	56,0	431 (23,9%)		
Обед	Суп с капустой с и с картофелем (курица)	180	6,95	5,35	17,8	73	1,6	134
	Печень по - строгановски	70	13,6	13,6	3,9	187	3,8	431
	Картофель отварной с маслом сливочным	130	10,3	9,13	40,0	140	6,81	216
	д/г- Горошек консерв	50	1,5	0,1	1,2	26	0	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,4	0	27,4	93	0	638
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	10,4	51	0	
	Всего:	660	33,2	20,74	114,2	636 (35,3 %)		
Полдник								
	Булочка «Дорожная»	50	3,5	7,4	28,05	194	0	
	Сок натуральный	150	0,45	0	20,7	81	4,0	
	Всего:	200	3,95	7,4	21,2	275 (15,2 %)		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			51,09	43,29	216,8	1339 (74,4)		

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,4	37,0	138	0	1
	Суп молочный с макарон. изделиями	180	8,82	7,9	14,76	168	1,6	160
	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	131	0,6	705
	Всего:	400	12,72	17,9	69,06	437 (24,3%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,0	5,2	13,4	106	0	110
	Гуляш (говядина)	70	6,9	9,6	2,1	162	3,1	437
	Рис отварной с маслом	130	3,84	6,11	29,2	141	0	330
	д/г- Кукуруза консерв.	50	1,1	0	5,6	29	4,8	515
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0	31,8	75	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	10,4	51	0	
	Всего:	660	18,09	21,37	106,0	630 (35,0 %)		
Полдник	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,6	0,6	9,8	45	13,0	
	Печенье без начинки	30	6,88	7,95	12,3	125	0	
	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	7,05	99	1,95	697
	Всего:	310	7,05	13,35	29,15	269 (14,94%)		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			40,25	52,62	204,21	1336 (74,2 %)		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с повидлом	10/20	2,2	2,9	27,0	194	0	3/2011 г
	Каша рисовая молочная с маслом	180	3,09	9,15	23,6	66	0	311
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,53	21,5	139	0,45	692
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	51	0	
	Всего:	410	10,99	16,78	81,72	450(25,0%)		
Обед	Суп картофельный с бобовымис мясом (говядина)	180	12,4	6,7	22,3	167	11,5	139
	Тефтели рыбные (минтай)	70	7,0	4,5	6,4	63	0,8	394
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,1	9,15	6,03	125	0	332
	д/г- Капуста тушеная	50	0,31	0,57	1,37	65	1,4	214
	Компот из плодов сушен ягод - изюм	180	0,4	0	23,6	93	0,38	638
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	10,4	51	0	
	Всего:	660	28,86	21,38	83,6	630 (35,0%)		
Полдник	Вафли	50	3,5	8,2	12,25	177		
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,0	4,0	15,6	79	0	698
	Всего:	250	9,5	12,2	27,85	256 (14,2%)		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			49,35	50,36	193,17	1336 (74,2%)		

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с сыром	15/5/20	5,2	7,5	7,3	122	0,4	3
	Каша пшенная молочная с маслом	180	3,3	6,9	19,0	138	0	311
	Какао с молоком сгущенным	180	3,7	4,0	25,4	148	0,4	694
	Всего:	400	13,78	18,6	61,32	408(23,9%)		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом (курица)	180	8,5	7,8	10,5	104	31,0	124
	Плов (говядина)	140	7,4	6,2	11,8	263	0,8	443
	д/г- Кукуруза консервир.	50	1,1	0	5,6	29	4,8	515
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,15	0	35,8	117	5,2	631
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	10,4	51	0	
	Всего:	600	20,8	14,46	87,6	630 (35,0%)		
Полдник	Запеканка из творога со сладким соусом	70	15,7	12,0	25,7	139	1,0	366
	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	131	0,6	705
	Всего:	250	17,3	13,6	43,0	270 (15,0%)		
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			51,88	46,66	191,92	1308 (73%)		

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,2	37,0	138	0	3
	Каша манная молочная с маслом	180	5,59	6,1	22,58	173	0	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,6	20,7	139	0,45	692
	Всего:	400	10,39	17,9	80,28	450 (25%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (курица)	180	6,1	8,7	13,6	127	0	110
	Котлета рубленая (говядина)	70	7,9	7,2	8,0	115	0	451
	Гречка отварная с маслом	130	8,4	10,8	11,98	131	0,8	388
	д/г- Капуста тушеная	50	0,31	0,57	1,37	65	1,4	214
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	23,6	75	0,38	639
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	10,4	51	0	
	Всего:	660	26,76	27,73	82,45	630 (35,0%)		
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	18,2	150	0	773
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	6,0	5,0	11,0	79	0	698
	Фрукты свежие (Груша)	100	0,4	0,3	4,7	42	0,04	
	Всего:	330	10,2	8,4	33,9	271 (15,05%)		
Итого за седьмой день			47,35	54,03	196,63	1351 (75,05%)		

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с повидлом	10/20	1,8	4,65	33,8	194	0,15	2
	Суп молочный с крупой	180	4,2	7,9	23,2	119	0	161
	Чай с сахаром	180	0,15	0	11,3	88	0	685
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	51	0	
	Всего:	410	7,73	12,75	77,92	452 (25,1%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (курица)	180	6,7	6,66	21,1	150	17,3	140
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	24,3	28,4	7,0	231	18,3	436
	д/г- Горошек консер.	50	1,5	0,1	3,15	26	0	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,4	0	27,4	93	0	638
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	10,4	51	0	
	Всего:	610	36,55	35,62	82,55	617 (34,2%)		
Полдник	Галушки творожные с маслом сливочным	30	3,0	5,65	7,05	78	0,1	367
	Чай с молоком	180	0,8	1,0	13,5	131	1,17	959
	Яйца вареные	40	4,0	4,6	0,3	63	0	337
	Всего:	250	7,8	11,25	20,85	272(15,1%)		
Итого за восьмой день			52,08	59,62	181,32	1341 (74,5%)		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
Обед Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с сыром	10/30	5,2	7,5	7,3	122	0,4	3
	Каша пшенная молочная с маслом	180	3,3	6,9	9,0	138		311
	Какао с молоком	180	6,88	5,0	32,64	148	1,2	693
	Всего:	400	11,67	17,35	48,94	408 (23%)		
	Суп крестьянский с крупойс мясом (говядина)	180	9,15	6,45	17,8	187	1,6	134
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	7,4	3,5	3,9	84	3,8	374
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	12,2	14,4	11,63	125	4,8	332
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,15	0	35,8	117	5,2	631
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	10,4	51	0	
	Всего:	610	32,55	24,81	93,03	630(35,0%)		
Полдник	Печенье без начинки	50	2,4	1,4	9,58	125	0	
	Сок натуральный (нектар)	200	1,0	0	18,2	146	4,0	707
	Всего:	250	3,25	3,54	30,5	271(15%)		
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			47,47	45,7	172,47	1309 (73%)		

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№Рец. из сборника за 2004 год
Завтрак			Б	Ж	У			
	Бутерброд с повидлом	20/30	1,8	4,65	33,8	194	0,15	2
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,1	6,3	19,6	76	0	311
	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	131	0,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	51	0	
	Всего:	400	11,48	15,6	53,82	452(25,1%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (курица)	180	6,7	16,66	21,1	150	17,3	140
	Куры отварные (цып-бройлеры)	70	9,5	9,7	0,2	100	5,8	487
	Рагу овощное с маслом	130	2,8	9,2	13,3	144	21,6	224
	д/г -Горошек консерв.	50	1,5	0,1	3,15	26	0	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,4	0	27,4	93	0	638
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	13,5	66		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	10,4	51		
	Всего:	660	24,55	36,12	89,05	630 (35,0%)		
Полдник	Яйца вареные	40	6,2	7,9	23,2	63	0	161
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	129	2,8	686
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,62	51	0	
	Всего:	250	8,08	8,1	48,02	243 (13,8%)		
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ДЕНЬ:			44,11	59,82	190,89	1325 (74%)		

Дни	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал) от 3-х до 7 лет
	Б	Ж	У	
1	44.71	58.28	204.27	1350(75.0%)
2	51.09	58.28	168.62	1349(74.9%)
3	53.39	43.29	216.8	1330(73.8%)
4	37.86	52.62	204.21	1336(74.2%)
5	49.35	50.36	193.17	1336(74.2%)
6	51.88	46.66	191.92	1308(73.8%)
7	47.35	54.03	196.63	1351(75.1%)
8	52.08	59.62	181.32	1341(74.5%)
9	47.47	45.7	172.47	1309(73.%)
10	44.11	59.82	190.89	1325(74%)
Итого за 10 дней	479.29	528.66	1920.03	13402
В среднем за один день	47.92	53.0	192.03	13335(74.08%)