

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Шорсолинский
детский сад «Буратино» № 9»
Л. А. Лебедева
12 апреля 2024г.



**Перспективное 10-дневное меню столовой
МБДОУ «Шорсолинский детский сад «Буратино» № 9»
(возрастная категория от 3 до 7 лет)**

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	10/30	1,3	8,2	37,0	138	0	1
	Каша гречневая с маслом	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	9,07	9,4	81,05	449 (24,9%)		
Обед	Суп картоф. с горохом	180	6,2	15,6	22,3	167	11,5	139
	Тефтели мясные (гов)	70	10,6	12,5	10,07	80	2,7	461
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,1	9,15	8,32	125	0	332
	д/г- Капуста тушеная	50	0,31	0,57	1,37	65	1,4	214
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	21,8	75	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	1,63	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	660	25,82	38,28	86,98	629 (34,9%)		
Полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	4,9	45	13,0	337
	Печенье без начинки	30	1,2	1,0	10,25	125	0	
	Кисломолочный продукт (бифидок)	180	6,0	5,0	8,4	102	0	698
	Всего:	310	7,6	6,4	23,55	272 (15,1%)		
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			42,49	54,08	191,58	1350(75%)		

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак		14/6/30	4,7	7,5	7,3	122	0,4	3
	Бутерброд с сыром	150	3,3	6,9	9,0	138	0	311
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	3,7	4,0	25,4	148	0,3	694
	Какао с молоком сгущенным	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Хлеб пшеничный	400	13,28	18,56	51,32	459(25,5%)		
	Всего:							
Обед	Щи со свежей капустой и картофелем	180	1,6	3,44	10,5	104	31,0	124
		140	8,3	13,6	19,9	230	3,7	492
	Плов из курицы (цыплята)	50	0,9	2,5	6,0	62	2,9	536
	д/г- Свекла тушеная	180	0,15	0	16,9	117	0	631
	Компот из свежих плодов (яблоки)	30	1,63	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Хлеб пшеничный	600	14,16	20	76,42	630(35%)		
	Всего:							
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	18,7	16,5	39,1	182	1,3	358
	Чай с сахаром	180	1,46	1,72	22,5	88	0,2	685
	Всего:	330	20,16	18,22	61,6	270(15%)		
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		47,64	56,78	189,34	1359 (75,5%)		

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	1,8	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	91	3,6	311
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	129	2,8	686
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51		
	Всего:	420	9,27	14,81	65,62	465 (25,8%)		
Обед	Суп крестьянский с крупой с мясом (курица)	180	6,95	5,35	17,8	123	1,6	134
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	7,4	3,5	3,9	84	3,8	374
	Картофель тушеный с маслом	130	10,3	9,13	40,0	188	6,81	216
	д/г- Горошек консерв	50	0,75	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	1,63	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	660	29,01	18,54	115,37	631 (35,05%)		
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,1	157	0	773
	Сок натуральный (нектар)	200	1,0	0	18,2	129	4,0	707
	Всего:	250	4,8	3,1	46,3	286 (15,8%)		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			43,08	36,45	227,29	1382 (76,7%)		

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	1,3	8,2	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	11,72	17,7	69,06	437 (24,27%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,0	5,2	13,4	106	0	110
	Гуляш (говядина)	70	6,9	3,3	2,1	144	3,1	437
	Рис отварной с маслом	130	1,8	3	19,2	141	0	511
	д/г- Кукуруза консерв.	50	1,1	0	5,6	29	4,8	515
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	31,8	93	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	1,63	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	660	15,41	11,96	95,22	630 (35%)		
Полдник	Биточки манные с молоком сгущенным	100	3,52	4,48	21,1	146	13,0	326
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	123	1,95	697
	Всего:	300	9,12	10,88	30,5	269 (14,9%)		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			36,25	40,54	194,78	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
			Б	Ж	У			
Завтрак	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	1,05	1,13	19,05	139	0,45	692
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	410	7,92	13,34	79,27	450 (25%)		
Обед	Суп картофельный с горохом с 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	8,32	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	639
	Хлеб ржаной	30	1,63	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	660	28,42	21,38	85,11	630 (35%)		
Полдник	Вафли	50	3,5	8,2	12,25	195		
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,0	4,0	15,6	79	0	698
	Всего:	250	9,5	12,2	27,85	274 (15,2%)		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			45,84	46,92	192,23	1354 (75,2%)		

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак		15/5/20	4,7	7,5	7,3	122	0,4	3
	Бутерброд с сыром							
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51		
	Всего:	420	13,28	18,56	61,32	459(25,5%)		
Обед	Щи со свежей капустой со сметаной с мясом (курица)	180	5,2	7,14	10,5	104	31,0	124
	Плов (говядина)	140	2,2	2,8	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	1,63	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	600	11,86	10,4	86,82	630 (35%)		
Полдник	Запеканка из творога со сладким соусом	150	14,7	12,0	15,1	139	1,0	366
	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	131	0,6	705
	Всего:	330	16,3	13,6	32,4	270 (15%)		
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			41,44	42,56	180,54	1359 (75,5%)		

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	1,3	8,2	37,0	138	0	3
	Каша манная молочная с маслом	180	2,2	6,1	22,58	173	0	311
	Кофейный напиток с молоком	180	1,05	1,13	19,05	139	0,45	692
	Всего:	400	4,55	15,43	78,63	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	7,28	9,36	11,98	131	0,8	508
	д/г- Капуста тушеная	50	0,31	0,57	1,37	65	1,4	214
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	21,8	75	0,38	639
	Хлеб ржаной	30	1,63	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	660	25,2	26,29	79,87	630 (35%)		
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:			39,95	50,12	192,4	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
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	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	122	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	455 (25,27%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (курица)	180	5,6	6,66	21,1	150	17,3	140
	Жаркое по-домашнему (говядина)	140	19,44	9,12	7,0	231	18,3	436
	д/г- Горошек консер.	50	0,75	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	1,63	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	600	29,4	16,34	81,77	617 (34,2%)		
Полдник	Галушки творожные с маслом сливочным	150	14	11,3	14,1	77	0,1	367
	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	131	1,17	959
	Яйца вареные	40	4,0	4,6	0,3	63	0	337
	Всего:	370	19,6	17,5	31,7	271 (15,05%)		
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:			56,73	46,59	191,39	1343 (74,6%)		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30	4,7	7,5	7,3	122	0,4	3
	Каша пшенная молочная с маслом	180	3,3	6,9	19,0	138		311
	Какао с молоком	180	4,9	5,0	32,5	148	1,3	693
	Всего:	400	12,9	19,4	58,8	408 (22,66%)		
Обед	Суп крестьянский с крупой с 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	5,1	9,15	9,04	125	4,8	332
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,15	0	35,8	117	5,2	631
	Хлеб ржаной	30	1,63	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	610	25,01	19,56	89,66	630 (35%)		
	Печенье без начинки	50	2,4	1,4	9,58	208	0	
	Сок натуральный (нектар)	200	1,0	0	18,2	71	4,0	707
	Всего:	250	3,4	1,4	27,78	279 (15,5%)		
Полдник								
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			41,31	40,36	176,24	1317(73,16%)		

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	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	400	8,08	12,71	80,32	452 (25,1%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (говядина)	180	5,6	6,66	21,1	150	17,3	140
	Куры отварные (цып- бройлеры)	70	9,5	5,2	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	0,75	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	1,63	0,3	13,5	66		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,16	9,62	51		
	Всего:	660	22,26	21,62	88,27	630 (35%)		
Полдник	Яйца вареные	40	4	4,6	0,3	63	0	161
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	129	2,8	686
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,16	9,62	51	0	
	Всего:	250	5,88	4,76	25,12	243 (13,5%)		
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:			36,22	39,09	193,71	1325 (73,6%)		