

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Моркинский детский сад №1»
С.А.Михайлова
09.10.2024 г.

Перспективное 10-дневное меню
МДОУ «Моркинский детский сад №1»
для детей от 3 до 7 лет

1 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калори й	витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Макароны отварные с маслом	185	6,59	0,99	31,14	189		204,205
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391,392
	итого за завтрак:		9,1	8,56	55,73	365	0,03	
2-й завтра к	свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
	Кондитерское изделие	15	1,1	2,0	8,4	43,5		
	Итого за 2-й завтрак		1,5	2,4	18,2	90,5	10,0	
Обед	Свекла отварная	60	1,0	0,06	5,88	28,8	5,34	422
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,52	5,05	6,47	173,4		67
	Плов из птицы	180	16,21	18,05	22,81	254,8	0,7	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	25,0	102	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109
	итого за обед:		21,72	23,66	71,26	629	6,44	
Полдник	Домашняя булочка	70	5,0	9,72	32,2	185,8		564
	Сок фруктовый	180	0,9	0	10,1	86,0	3,6	399
	итого за полдник:		5,9	9,72	42,3	271,8	3,6	

Итог за первый день				38,22	44,34	187,49	1356,3	20,07	
		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)						
2 день			белки	жиры	углеводы	к.калорий	витамин С	№ рецептуры	
Завтрак	Каша манная вязкая	180	4,42	7,38	27,36	168,4		284	
	Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,81	14,6	112	0,1	3	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	78	1,43	397	
	итого за завтрак:		14,77	19,02	62,58	358,4	1,53		
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0		
	Кондитерское изделие	15	1,1	2,0	8,4	43,5			
	Итого за 2-й завтрак		1,5	2,4	18,2	90,5	10,0		
Обед	Зеленый горошек конс.отварной	60,0	3,0	0,12	4,98	34,0	6,6	38	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,57	5,07	9,53	164,64	7,41	57	
	Картофель тушеный	150	3,2	9,6	37,8	171,3	5,6	216	
	Отварная рыба	70	12,00	5,19	0,57	97,0		332	
	Компот счерносливом	180	0,4	0	25,0	102	0,4	376	

	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109
	итого за обед:		22,27	20,18	91,28	638,7	20,01	
Полдник	Творожная запеканка с изюмом	150	14,6	14,6	17,7	173,7	0,84	82
	Молоко	180	5,5	4,9	9,07	102	2,46	394
	итого за полдник:		20,1	19,5	26,77	275,7	3,3	
Итого за второй день			58,64	61,1	198,83	1363,3	34,84	

		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углевод ы	к.каллов ий	витами н С	№ рецептур ы
3 день								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	5,22	8,28	28,62	137		284
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	итого за завтрак:		10,52	18,24	57,58	364	1,17	
	2-й завтрак: кисломолочный напиток	180	6,5	2,0	11	90,5		401
Обед	Кукуруза консервированная отварная	60	3,0	0,12	4,98	33	6,6	38
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180/11	1,34	5,07	3,9	170,9		98
	Рис отварной с томатным соусом	130	3,88	17,04	29,32	179,2		350/414
	Котлета	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6	412
	Компот из кураги	180	0,4	0	25,0	102	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109
	итого за обед:		20,72	29,93	81,4	633,1	7,6	

Полдник	Яйцо отварное	2шт	10,2	9,2	0,6	126		300
	Батон	30	2,25	0,9	15,4	68,6		111
	Напиток из пл.шиповника	180	0,61	0,25	18,7	79	90	398
	итого за полдник:		13,06	10,35	34,7	273,6	90	
Итог за третий день				50,8	60,52	184,68	1361,2	98,77

		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углевод ы	к.калло рий	витами н С	№ рецептур ы
			4 день					
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,7	29,9	124,0		284
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102		396
	итого за обед:		10,5	16,74	63,33	362		
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	10,1	86,0	3,6	399
	Итого за 2-й завтрак		1,25	0,65	12,9	90,5	3,6	
Обед	Суп картофельный с рыбной консервой со сметаной	180	6,5	7,7	12,51	125,5	6,6	87
	Бобовые отварные	150	13,42	6,75	34,47	184,2		198
	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	155,4	3,3	404
	Компот с изюмом	180	0,4	0	25,0	102	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109

	итого за обед:		39,42	33,75	85,78	637,1	10,3	
Полдник	Ватрушки с творогом	150	11,6	5,68	33,7	169	0,8	802
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	итого за полдник:		17,08	10,56	42,77	271	3,26	
Итог за четвертый день			67,45	61,05	201,99	1346,1	17,16	

5 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углевод ы	к.каллов ий	витами н С	№ рецептур ы
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязк.	180	7,7	12,7	28,4	151	1,3	247
	Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,81	14,6	112	0,1	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	итого за завтрак:		16,1	22,7	58,82	370	2,83	
	2-й завтрак: Сок фруктовый	180	0,9	0	10,1	86,0	3,6	399
Обед	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	8,3	78
	Суп картофельный с клецкамис сметан.	180/11	4,66	5,92	27,22	146,02	0,96	167
	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	139		205
	Гуляш	70	10,2	11,8	2,0	122,9		260
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	88	1,5	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109
	итого за обед:		24,44	26,18	101,57	631,92	10,76	
Полдник	Кондитерское изделие	70	4,9	9,1	39,0	182		
	Биойогурт	180	6,5	2,0	11	90,5		401
	Итог за полдник:		14,9	12,1	55,97	272,5		
	Итого за 5 день:		56,34	60,98	226,46	1360,42	17,19	
Итог за неделю			271,45	288	999,45	6787,32	188,03	
Итог значение за период			54,3	57,6	199,89	1357,46	37,6	

		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калори й	витамин С	№ рецептуры
6 день								
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,6	29,34	164,4	1,22	248
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	116	0	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	397
	итого за завтрак:		13,36	20,62	57,81	369,4	2,42	
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
	Кондитерское изделие	15	1,1	2,0	8,4	43,5		
	Итого за 2-й завтрак		1,5	2,4	18,2	90,5	10,0	
Обед	Свекла отварная	60	1,0	0,06	5,88	28,8	5,34	422
	Суп картофельный с бобовыми со смет	180	4,22	5,37	12,11	163,22	4,19	81
	Голубцы ленивые	180	16	10	23	246,4		298
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	25,0	102	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109
	итого за обед:		24,22	15,63	79,39	630,02	9,93	
Полдник	Пироги печеные из свежих яблок	80	4,81	5,01	37,3	173,5	2,3	543,604
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	итого за полдник:		10,29	9,89	46,37	275,5	4,76	

Итог за 6 день		49,37	48,54	201,77	1365,42	27,11	
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

		Выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калори й	ВИТАМИН С	№ рецептуры
7 день								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,96	202,6	0,82	93
	Бутерброд с сыром	30/15	4,73	6,81	14,6	112	0,1	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391,392
	итого за завтрак:		9,96	11,52	41,55	354,6	0,95	
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
	Кондитерское изделие	15	1,1	2,0	8,4	43,5		
	Итого за 2-й завтрак		1,5	2,4	18,2	90,5	10,0	
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,75	3,7	4,59	54,9	12,0	11
	Суп картофельный с крупой со сметаной	180	1,95	3,67	10,53	159,22	8,25	80
	Жаркое по-домашнему	180	15,6	8,8	19,4	245,5		442
	Компот из кураги	180	0,4	0	25,0	102	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109
	итого за обед:		21,3	16,37	72,92	631,6	20,65	
По лд ни к	Сырники с морковью со сгущенкой	150	18,0	13,0	27,5	184,9	0,1	325

Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за полдник:		20,85	15,41	41,86	275,9	1,27	
Итого за 7 день		53,61	45,7	174,53	1352,1	32,87	

		Выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углевод ы	к.каллов ий	витами н С	№ рецептуры
8 день								
Завтрак	Каша манная вязкая	180	4,3	7,4	27,4	158,4		284
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	136	0	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	79,0	1,2	394
	Итого за завтрак:		9,42	17,29	55,87	373,4	1,2	
	2-й завтрак: кисломолочный напиток	180	6,5	2,0	11	90,5		401
Обед	Зеленый горошек консерв. отв.	60	3,0	0,12	4,98	33	6,6	38
	Суп картофельный с макаронами	180	2,29	3,57	12,70	136,62		82
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	127,0	1,6	321
	Рыбная котлета	70	8,3	9,8	10,2	162,4	0,4	234
	Компот с изюмом	180	0,4	0	25,0	102	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109
	Итого за обед:		19,65	18,49	81,74	631,02	9,0	

Полдник	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63		300
	Баранки	40	3,0	1,2	20,6	124,8		
	Напиток из пл.шиповника	180	0,61	0,25	18,7	79	90,0	398
итого за полдник:			8,71	6,05	39,6	266,8	90,0	
Итог за 8 день			44,28	43,83	188,21	1362,72	100,2	

		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углеводы	к.калорий	витамин С	№ рецептуры
9 день								
Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	2,7	7,2	28,44	131		284
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	136	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	итого за завтрак:		8,82	17,94	58,42	374	1,43	
	2-й завтрак: Сок фруктовый	180	0,9	0	10,1	86,0	3,6	399
Обед	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	8,3	78
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,52	5,05	6,47	77,2	11,2	67
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	6,8	32,2	199		237
	Гуляш	70	10,3	11,8	2,0	134,9		260
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	21,5	88	1,5	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109
	итого за обед:		23,22	27,75	82,07	635,1	21,0	

Полдник	Ватрушки с повидлом	80	10,5	14,5	21	180	0,3	802
	Биоюгурт	180	10	3	17	90,5		401
	итого за полдник:		20,5	17,5	38,0	270,5	0,3	
Итог за девятый день			53,44	63,19	188,59	1365,6	26,33	

10 день		выход блюд	Пищевые вещества, энергетическая ценность(ккал)					
			белки	жиры	углевод ы	к.калло рий	витами н С	№ рецептур ы
Завтрак	Каша «Дружба»	180	6,0	7,6	32,4	162,2	0,4	16
	Батон, сыр (порциями)	30/15	4,73	6,81	14,6	112	0,1	111,7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	итого за завтрак:		13,58	16,82	61,36	365,2	1,67	
	2-й завтрак: Сок фруктовый	180	0,9	0	10,1	86,0	3,6	399
Обед	Кукуруза консервир. отварная	60	3,0	0,12	4,98	33,0	6,6	38
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,05	5,26	11,47	163,22		83
	Рагу из овощей	150	1,79	9,24	11,17	165	8,27	237/260
	Отварная рыба	70	12,00	5,19	0,57	97,0	0,33	332
	Компот с черносливом	180	0,4	0	25,0	102	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,2	13,4	70,0		109
	итого за обед:		24,84	20,01	66,59	630,22	15,5	
По лд ник	Кондитерское изделие	70	4,9	9,1	39,0	229		

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	391,392
	Итого за полдник:		4,96	9,12	48,89	269	0,03	
	Итого за 10 день		44,28	45,95	186,94	1350,42	20,8	
	Итог за 2 неделю		244,98	247,21	940,04	6796,26	207,31	
	Среднее значение за неделю		49	49,4	188	1359,3	41,5	