

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Моркинский
детский сад №4»
Сысоева С.А. Михайлова
Приказ №88 от «31» августа 2021 г.



Перспективное 10 дневное меню
по МДОУ «Моркинский детский сад №4»
на 2021 – 2022 учебный год

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1-й день Завтрак	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	265		519
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63		306
	Кисель	200	0	0	42,2	162	4,4	651
	Бутерброд с маслом	30/10	1,8	14,4	10,9	184		1
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	24	90,9		
Обед	Отварная морковь	60						
	Щи из свежей капусту с картофелем на мясном бульоне	250	7,1	8,2	10,5	147		145
	Бобовые отварные	180	19,8	7,9	35,3	293		518
	Отварная птица	80	15,3	5,9	0,4	116	1,1	490
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	5,4	644
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Запеканка из творога	150	26,3	23,3	24,0	366		326
	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	727
Итого за первый день			86,4	70,8	247,7	1980,4	13,5	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2-й день Завтрак	Каша манная вязкая	180	4,3	7,4	27,4	200		514
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,4	719
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15	8,3	17,9	15,9	266	0,1	3
2-й завтрак	Фрукты	100	0,65	0	9,9	42,5	10	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Суп картофельный со сметаной	250	3,1	5,0	20,8	142	12	156
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13	49,5	293		513
	Гуляш	80	5,6	2,6	1,6	53	3	443
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	5,4	639
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	10,6	9,5	34	255	0,2	802
	Биоогурт	200	10	3	17	140		
Итого за второй день			60,44	65,7	261,45	1897	37,7	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3-й день	Каша пшеничная вязкая	180	5,0	8,1	28,8	219		514
Завтрак	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,4	725
	Бутерброд с сыром	30/15	6,7	11,3	10,4	176	0,1	3
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	24	90,9		
Обед	Отварная свекла	60						
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной	250	7,6	6,9	18,8	172	8,2	160
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,3	196	6,66	525
	Отварная рыба	80	15,5	0,5	0	70		369
	Компот из кураги	200	0,6	0	31,4	124	5,4	644
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Яйцо отварное	2 шт.	10,2	9,2	0,6	126		306
	Баранки	60	5,0	4,8	36	209		
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,8	1,3	394
Итого за третий день			65,54	63,8	247,3	1858,2	22,06	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4-й день Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	5,2	8,3	28,6	216		514
	Кисель	200	0	0	42,2	162	4,4	651
	Бутерброд с маслом	30/10	1,8	14,4	10,9	184		1
2-й завтрак	Фрукты	100	0,65	0	9,9	42,5	10	
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	5,7	11
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,8	3,1	16,8	152	10,88	133
	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	265		519
	Отварная птица	80	15,3	5,9	0,4	116	1,1	490
	Компот с изюмом	200	0,6	0	31,4	124	5,4	644
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком	150	19,4	17,3	28,2	348	1,1	325
	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	727
Итого за четвертый день			68,55	71,1	228,9	1868,3	37,1	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5-й день Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	180	4,3	9,0	19,3	176		514
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,4	725
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15	8,3	17,9	15,9	266	0,1	3
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	24	90,9		
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Уха с перловой крупой со сметаной	250	1,6	2,1	0,3	27,0	0,13	200
	Овощное рагу	180	4,1	9,2	19,3	175	14,4	543
	Отварное мясо	80	25	4,7	0	142		395
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	5,4	639
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Домашняя булочка	80	6,0	10,6	48,7	315		769
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58		713
Итого за пятый день			59,7	62,21	231,65	1722,3	12,63	
Итого за весь период			325,33	327,71	1216,6	9210,2	114,89	
Среднее значение за период			65,1	65,5	243,3	1842,0	22,98	
Содержание белков, жиров, углеводов, за период в % от калорийности			120%	100%	120%	102%		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6-й день Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	2,7	7,0	27,5	187		514
	Кисель	200	0	0	42,2	162	4,4	651
	Бутерброд с маслом	30/10	1,8	14,4	10,9	184		1
2-й завтрак	Фрукты	100	0,65	0	9,9	42,5	10	
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,6	7,8	80	16,6	78
	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	250	2,9	2,5	21	120		163
	Овощные голубцы	250	21,2	13,3	31,3	329,2	31,31	266
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	5,4	644
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Ленивые вареники	150	21	17	21,2	329	0,3	322,323
	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	727
Итого за шестой день			62,85	68,8	238,7	1851,2	70,61	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7-й день	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205		514
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,4	719
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15	8,3	17,9	15,9	266	0,1	3
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	24	90,9		
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	5,7	11
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	1,0	162
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,3	196	6,66	525
	Рыбный шницель	80	13,9	9,4	1,4	150		365
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	5,4	639
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Яйцо отварное	2 шт.	10,2	9,2	0,6	126		306
	Батон	40	3,1	1,2	20,6			
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15105	58		713
Итого за седьмой день			57,88	67,41	239,27	1803	30,6	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8-й день Завтрак	Каша ячневая	180	3,8	7,2	25,6	184		514
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,4	725
	Бутерброд с маслом	30/10	1,8	14,4	10,9	184		1
2-й завтрак	Фрукты	100	0,65	0	9,9	42,5	10	
Обед	Отварная морковь	60						
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,8	3,1	16,8	152	10,88	133
	Плов из птицы	180	13,7	11,7	32,6	297	0,7	503
	Компот из кураги	200	0,6	0	31,4	124	5,4	644
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Пироги печеные из свежей капусты	80	12,5	9,3	32,2	254	10	797,846
	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	2,6	727
Итого за восьмой день			53,95	58,1	218,9	1641	29,9	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9-й день Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	5,0	8,1	28,8	219		514
	Кисель	200	0	0	42,2	162	4,4	651
	Бутерброд с сыром	30/15	6,7	11,3	10,4	176	0,1	3
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0	0	24	90,9		
Обед	Отварная свекла	60						
	Суп картофельный с клецками	250	6,1	6,1	37,3	225,2	12	167
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13	49,5	293		513
	Котлеты	80	12,7	11,5	12,8	209		466
	Компот из чернослив	200	0,6	0	31,4	124	5,4	644
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Ватрушки с творогом	80	10,6	9,5	34,0	255,0	0,2	802
	Биоюгурт	200	10	3	17	140		
Итого за девятый день			66,7	67,7	290	1994,6	22,1	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10-й день Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	7,0	7,9	24,7	141	0,08	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15105	58		713
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15	8,3	17,9	15,9	266	0,1	3
2-й завтрак	Фрукты	100	0,65	0	9,9	42,5	10	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Суп картофельный с рыбной консервой	250	8,5	10,5	20,5	211	12	156
	Жаркое по-домашнему	260	23,1	12,7	28,1	325	12	442
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	5,4	644
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Полдник	Кондитерские изделия	80	4,2	4,6	79,4	293		
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63		306
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,4	719
Итого за десятый день			63,45	62,4	281	1766	46,58	
Итого за весь период			304,83	324,41	1267,82	9055,8	200,19	
Среднее значение за период			61	64	253,6	1811,2	40,04	
Содержание белков, жиров, углеводов, за период в % от			113%	107%	97%	101%		

калорийности								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--