

Утверждено
 приказом МБДОУ "Чуксолинский детский сад "Ягодка"
 № 2 от 11.01.2021 г.
 Заведующий _____ Р.А. Федотова

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ "Чуксолинский детский сад "Ягодка" (возрастная категория от 3 до 7 лет) Режим работы 9-ти часовой

День первый

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйца варёные	1 шт	5	4.6	0.3	63	213
	Каша из овсяных хлопьев	150/5	2.55	7.5	9.36	126.45	ТТК
	Чай с лимоном	180	0.3	0	15.2	60	393
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
2 завтрак	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
						367.5	
Обед	Суп картофельный с горох	200	4.96	4.48	17.84	133	81
	со сметаной	8	0.24	1.6	0.24	16	
	Шницель рыбный натурал	75	13.05	8.85	1.35	141	391
	Макаронные изд. Отварнь	130	4.94	0.86	27.04	134.42	204
	Доп. Гарнир: огурцы солё	30	0.24	0.03	0.51	3.9	
	Компот из изюма	180	0.6		31.4	124	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
	Хлеб ржаной	40	2.59	0.45	15.9	80.25	
						703.6	
Полдник	Запеканка из творога	75	12.8	9.15	11.6	183	366
	с повидлом	20			13	52.8	
	чай с сахаром	180	0.36		27	104	685
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
						410.8	
	Итого за 1-й день		54.87	38.64	224.19	1481.82	

День второй

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4.7	6.88	14.56	139	3
	каша пшённая жидкая с ма	150/5	2.3	4.27	20.55	241	ТТК
	Кофейный напиток с моло	180	1.4	1.5	25.4	130	395
2 завтрак	сок персик-яблоко	100			10	45	
						555.00	
Обед	Щи из свежей капусты и к	200	1.4	3.8	6.8	67.8	67
	со сметаной	8	0.24	1.6	0.24	16	
	Картофель отварной	100	1.91	2.88	15.34	94.9	318

	Доп. Гарн. Икра свекольн.	50	1.2	3.8	6.5	66	78
	Котлеты рубленые	60	9.33	6.93	9.42	137.25	282
	Компот из свежих яблок	180	1.6	1.6	23.88	93.8	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.7	47.6	
	Хлеб ржаной	40	2.59	0.45	15.9	80.25	
						603.60	
Полдник	запеканка овощная с маслом	100	3.6	8.9	17.6	168	269
	снежок	200	5.2	5	22	154	
						322.0	
	Итого за 2-й день		36.97	47.77	197.89	1480.60	

День третий

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	10\15	1.1	9	6.8	115	1
	Каша гречневая на молоке	150	6	7.44	21.54	177.3	ТТК
	Какао с молоком	180	4.9	5	32.5	190	397
	хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.28	35.5	
2 завтрак	сок виноградный	100			10	45	
						562.80	
Обед	Рассольник Ленинградски	200	2.16	4.4	13.12	86	132
	со сметаной	8	0.24	1.6	0.24	16	
	Котлеты рубленые из птиц	80	9.7	13.92	7.89	196	307
	Рагу из овощей	150	3	7.25	17.25	187.5	137
	Доп. Гарнир. Зелёный горо	30	0.93	0	1.95	11.5	
	Кисель	180	0	0	35.8	138	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
	Хлеб ржаной	40	2.59	0.45	15.9	80.25	
						786.25	
Полдник	Вареники ленивые	75	10.5	8.44	10.5	164.2	354
	с повидлом	20			13	52.8	
	Молоко кип	200	5.6	6.4	9.4	123	400
						340.00	
	Итого за 3-й день		50.14	64.26	217.72	1689.05	

День четвёртый

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30-Aug	2.32	0.24	20.08	92	2
	Суп молочный с крупой	200	4.8	5	16.8	132	94
	Чай с молоком	180	1.6	1.6	17.3	90	394
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.27	35.5	
	Яйца варёные	1	5	4.6	0.3	63	213
2 завтра	йогурт	100	3	2.5	15.3	96	

						508.9	
Обед	Борщ	200	1.7	4	11.28	87.8	56
	со сметаной	8	0.24	1.6	0.24	16	
	котлеты мясо картофельные по- хлыновски	60	13.2	5.3	8.03	132	454
	капуста тушёная	150	3.66	6.78	16.38	141	5
	Компот из кураги	180	0.6	0	31.4	124	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
	Хлеб ржаной	40	2.59	0.45	15.9	80.25	
						652.05	
Полдник	пирожки печёные	75	4.68	3.9	47.7	242	738
	с яблочным фаршем		0.1	0.1	10	39.75	735
	чай с сахаром	180	0.4	0	30	116	685
						397.75	
	Итого за 4-й день		47.31	36.43	262.53	1558.70	

День пятый

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б		У		
День 1				Ж			
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/15	4.7	7.9	7.3	123	3
	Каша рисовая жидкая с ма	150/5	1.65	12.45	16.5	132	ТТК
	Кофейный напиток с моло	180	1.4	1.5	25.4	130	395
2 завтрак	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
						432.00	
Обед	Суп картофельный с мака	200	2.2	2.2	13.6	83.2	82
	Биточки рыбные запеч	80	10.09	3.26	6.79	97	255
	Овощной гарнир	150	2.55	4.14	18.6	149.6	ТТК
	Доп. гарнир: Огурцы солё	30	0.24	0.03	0.51	3.9	
	компот из изюма	180	0.6	0	31.4	124	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
	Хлеб ржаной	40	2.59	0.45	15.9	80.25	
						608.95	
Полдник	Булочка Российская	60	2.58	7.65	21.84	121.4	775
	компот из св яблок	180	1.6	1.6	23.88	94	ТТК
						215.40	
	Итого за 5-й день		32.88	41.82	206.07	1256.35	

День шестой

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/8	2.32	0.24	20.08	92	2

	Каша гречневая на молоке	150	6	7.44	21.54	177.3	ТТК
	Чай с лимоном	180	0.3	0	15.2	60	393
	Яйцо варёное	1 шт	5	4.6	0.3	63	213
2 завтрак	сок яблочный	100			10	45	
						437.30	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13	106	81
	со сметаной	8	0.24	1.6	0.24	16	
	Тефтели рыбные	75	9.3	6.45	9.6	138	394
	рагу из овощей	130	2.1	11.28	11.87	157	137
	Икра свекольная	50	1.2	3.65	7.5	66	78
	кисель	180	0	0	35.8	138	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
	Хлеб ржаной	40	2.59	0.45	15.9	80.25	
						772.25	
Полдник	Ватрушка королевская с т	100	10.48	10.9	33.11	283.3	ТТК
	Компот из кураги	180	0.36	0.01	25.02	101.7	376
						385.00	
	итого за шестой день		46.57	51.06	233.71	1594.55	

День седьмой

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная жидкая с мас	150/5	2.4	6.4	15.75	132	ТТК
	Чай с молоком	180	1.6	1.6	17.3	90	394
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
	Сыр порциями	10	2.9	1.8	0	34	
2 завтрак	сок персик яблоко	100			10	45	
						372.00	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.8	6.8	67.8	67
	со сметаной	8	0.24	1.6	0.24	16	
	Жаркое по домашнему	225	20.02	11.02	24.3	281.25	436
	Доп. Гарнир. Зелёный горошек	30	0.93	0	1.95	11.5	
	Компот из изюма	180	0.36	0.01	25.02	101.7	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
	Хлеб ржаной	40	2.59	0.45	15.9	80.25	
						629.50	
Полдник	булочка домашняя	60	4.5	7.9	36.54	236.4	769
	снежок	200	5.2	5	22	154	

						390.40	
	Итого за 7-й день		46.70	40.06	204.90	1391.90	

День восьмой

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	10\15	1.1	9	6.8	115	1
	Суп молочный рисовый	200	3.58	4.86	14.98	287	ТТК
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.27	35.5	
	Кофейный напиток с мол	180	1.4	1.5	25.4	130	395
2 завтрак	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
						614.70	
Обед	Борщ с капустой и картоф	200	1.4	4	10.2	82.00	57
	со сметаной	8	0.24	1.6	0.24	16	
	Макаронные изд. отварны	130	4.9	3.7	27.1	134.40	204
	Котлеты рыбные любител	75	9.75	6.6	11.4	73	390
	доп.гарн. Огурцы сол	30	0.24	0.03	0.51	3.9	
	Компот из свежих яблок	180	1.6	1.6	23.88	94	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
	Хлеб ржаной	40	2.59	0.45	15.9	80.25	
						554.35	
Полдник	запеканка морковная с яблоками и рисом	100	3.9	6.4	37.01	158	ТТК
	Молоко кипячёное	200	5.6	6.4	9.4	123	400
						281.0	
	Итого за 8-й день		40.12	46.90	214.44	1450.05	

День девятый

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30\8	2.32	0.24	20.08	92	2
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	6.32	19.76	141	93
	Какао с молоком	180	4.9	5	32.5	190	397
	Яйцо варёное	1 шт	5	4.6	0.3	63	213
2 завтрак	сок яблочный	100			10	45	
						531.0	
Обед	Суп картофельный	200	1.88	2.26	13.3	81	77
	Плов из птицы	200	15.2	12.4	36.2	326	ТТК
	Доп гарн. Свекла тушёная	50	0.9	2.5	6	62	ТТК

	Кисель		180	0	0	35.8	138.0	ТТК
	Хлеб пшеничный		30	2.28	0.24	14.55	71.0	
	Хлеб ржаной		40	2.59	0.45	15.9	80.3	
							758.25	
Полдник	Манник		100	5.35	5.7	47.7	254.2	ТТК
	с повидлом		20			13	52.8	
	чай с лимоном		180	0.3	0	15.2	60	393
							367.00	
	Итого за 9-й день			46.32	39.71	280.29	1656.25	

День десятый

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	15\15	3.94	0.12	7.2	86.55	3
	Каша пшённая жидкая	150	3.45	1	30	178	ТТК
	чай с молоком	180	1.6	1.6	17.3	90	394
							26%
2 завтрак	сок виноградный	100			10	45	
						399.55	6%
Обед	Суп картофельный с круп	200	2	2.22	13.6	82.6	80
	Тефтели мясные	60	6.7	7.5	8.77	130	287
	Картофель тушёный	125	2.6	8	23.1	151.2	216
	Доп. Гарнир Икра морковная	50	1.1	3.8	5.7	64	78
	компот из кураги	180	0.36	0.01	25.02	101.7	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.55	71	
	Хлеб ржаной	40	2.59	0.45	15.9	80.25	
						680.75	47%
Полдник	Сырники из творога	70	13.08	8.9	7.98	163.8	231
	Йогурт	180	5.4	4.5	22.95	172.8	
						336.6	20%
	Итого за 10-й день		45.10	38.34	202.07	1416.90	

Пищевая ценность за 10 дней

Итого за 10 дней	Б	Ж	У	К	
1-й день	54.87	38.64	224.19	1481.82	
2-й день	36.97	47.77	197.89	1480.60	
3-й день	50.14	64.26	217.72	1689.05	
4-й день	47.31	36.43	262.53	1558.70	
5-й день	32.88	41.82	206.07	1256.35	
6-й день	46.57	51.06	233.71	1594.55	

7-й день	46.70	40.06	204.90	1391.90	
8-й день	40.12	46.90	214.44	1450.05	
9-й день	46.32	39.71	280.29	1656.3	
10-й день	45.10	38.34	202.07	1416.90	
Итого течение 10 дней	446.98	444.99	2243.81	14976.17	
В среднем за 10 дн	44.78	45.69	223.71	1497.61	