

Утверждено приказом
МБДОУ « Немдинский детский сад «Радуга»
от 28.08.2023 г. № 10

Перспективное 10-дневное меню
МБДОУ «Немдинский детский сад «Радуга»
(возрастная категория с 3 до 7 лет)

2023 г

День первый

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецепта из сб. за 2004 год |
|------------|------------------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша манная жидкая с маслом | 200 | 3,4 | 10 | 15,6 | 168 | 311 |
| | Кофейный напитокс молоком | 180 | 2,34 | 2 | 10,63 | 136 | 692 |
| | Бутерброд с маслом | 20\5 | 1 | 6,6 | 28 | 60 | 1 |
| | Всего: | 405 | 6,7 | 18,6 | 54,2 | 364 | |
| | II завтрак Фрукты свежие | 200 | 0,6 | 0 | 17 | 90 | |
| Обед | Икра морковная | 50 | 50 | 1,1 | 2,3 | 46 | 78 |
| | Суп карт. с бобовыми | 200 | 5 | 4,48 | 17,84 | 133 | 139 |
| | Ленивые голубцы | 150 | 18 | 16,05 | 20,4 | 282 | ТТК |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,55 | 93 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 6,3 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 48 | |
| | Всего: | 620 | 75,6 | 22 | 80,3 | 632 | 766 |
| Полдник | Сдоба обыкновенная | 70 | 3,6 | 2,34 | 24,39 | 134 | 766 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,4 | 15 | 78 | 697 |
| | Всего: | 250 | 5 | 3,74 | 39,39 | 212 | |
| | Итого за первый день | 1585 | 87,9 | 44,3 | 190,8 | 1298 | |

День второй

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецепта из сб. за 2004 год |
|------------|--------------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 20/10 | 6,6 | 11 | 10,2 | 76 | |
| | Каша пшенная жидкая с маслом | 200 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 158 | 311 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,5 | 106 | 705 |
| | Всего: | 410 | 21,9 | 24,6 | 82,5 | 340 | |
| | II завтрак | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 90 | 707 |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200 | 1,6 | 3,44 | 8 | 72 | 124 |
| | Жаркое по-домашнему (говядина) | 225 | 20,5 | 11,03 | 24,3 | 281 | 436 |
| | Икра свекольная | 50 | 1,1 | 2,3 | 6,16 | 50 | 78 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,8 | 97 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 6,3 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 48 | |
| | Всего: | 695 | 13,9 | 13,6 | 70,4 | 578 | |
| Полдник | Галушки творожные | 100 | 14 | 11,3 | 14,1 | 219 | 367 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0 | 13 | 54 | 686 |
| | Всего: | 280 | 14,3 | 11,3 | 27,1 | 273 | |
| | Итого за второй день | 1585 | 51,1 | 49,5 | 201,2 | 1281 | |

День третий

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецепта из сб. за 2004 год |
|------------|--|-------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 20/6 | 2,3 | 0,24 | 20,08 | 92 | 2 |
| | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом | 200 | 3 | 8,2 | 20 | 168 | 311 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0 | 136 | 54 | 686 |
| | Печенье без начинки | 30 | 168 | 2,95 | 18,6 | 100 | |
| | Всего: | 406 | 5,6 | 8,44 | 176 | 414 | |
| | Пзавтрак Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 | |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,38 | 3,9 | 14,27 | 116,8 | 137 |
| | Макароны отварные | 130 | 4,4 | 7,9 | 30,3 | 175,5 | 332 |
| | Капуста тушеная | 50 | 0,99 | 1,85 | 4,74 | 39,5 | 214 |
| | Рыба запеченная | 70 | 13,7 | 4,7 | 2,9 | 112 | 377 |
| | Компот из шиповника | 180 | 0,6 | 0 | 31,4 | 118 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 6,3 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 48 | |
| | Всего: | 670 | 27,67 | 20,4 | 99,9 | 640 | |
| Полдник | Манник | 100 | 6,35 | 5,7 | 47,7 | 224 | № 193 Сб. рецептур 2012 |
| | Йогурт | 150 | 4,5 | 3,7 | 16,5 | 118 | 684 |
| | Всего: | 280 | 10,85 | 9,4 | 64,2 | 342 | |
| | Итого за третий день | 1335 | 44,5 | 38,6 | 349 | 1486 | |

День четвертый

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецепта из сб. за 2004 год |
|------------|--------------------------------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 7,6 | 8,8 | 36,8 | 110 | 311 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,3 | 2 | 10,63 | 136 | 692 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,91 | 0,24 | 21,8 | 48 | |
| | Всего: | 440 | 17,9 | 15,6 | 69,5 | 357 | |
| | II завтрак Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 90 | 707 |
| Обед | Борщ с капустой и с картофелем | 200 | 1,4 | 3,9 | 10,2 | 82 | 110 |
| | Котлеты (говядина) | 75 | 11,93 | 10,8 | 12 | 195 | 451 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,4 | 6,05 | 19 | 145 | 203 |
| | Доп.гарнир: огурцы солёные | 50 | 0,1 | 0 | 0,6 | 40 | 576 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 23,55 | 93 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 6,3 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 48 | |
| | Всего: | 695 | 18,48 | 21,15 | 81,5 | 633 | |
| Полдник | Запеканка из творога | 100 | 25 | 18 | 23 | 176 | 366 |
| | Кефир | 180 | 5,6 | 5 | 8 | 102 | 698 |
| | Всего: | 280 | 30,6 | 13 | 31 | 278 | |
| | Итого за четвертый день | 1615 | 67,9 | 49,7 | 203,2 | 1358 | |

День пятый

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецепта из сб. за 2004 год |
|------------|--|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1 | 6,6 | 30 | 60 | 1 |
| | Каша пшеничная жидкая с маслом | 200 | 3,2 | 8,50 | 21 | 176 | 311 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 5 | 32,5 | 106 | 693 |
| | Всего: | 410 | 9 | 20 | 83,5 | 342 | |
| | Пзавтрак Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 | 368 |
| Обед | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 9,6 | 4,8 | 12,4 | 130,4 | 142 |
| | Плов из птицы | 150 | 13 | 10,5 | 31,9 | 267 | ТТК |
| | Икра свекольная | 50 | 1,1 | 2,3 | 6,16 | 50 | 78 |
| | Компот из свеж. яблок | 180 | 0,6 | 0,16 | 23,8 | 97 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 6,3 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 48 | |
| | Всего: | 640 | 26,5 | 18,16 | 90,5 | 623 | |
| Полдник | Булочка «Российская» | 100 | 3,44 | 4,08 | 29,12 | 167 | 775 |
| | Бифилайф | 180 | 4,2 | 3,75 | 6 | 91 | 530 |
| | Всего: | 280 | 7,64 | 7,83 | 35,12 | 258 | |
| | Итого за пятый день | 1530 | 43,5 | 46,3 | 218,9 | 1313 | |

День шестой

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецепта из сб. за 2004 год |
|------------|------------------------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 20/10 | 6,6 | 11 | 10,2 | 76 | 3 |
| | Каша рисовая жидкая с маслом | 200 | 2,2 | 8,2 | 21 | 150 | 311 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,4 | 15 | 78 | 630 |
| | Всего: | 420 | 10,7 | 21,1 | 51,9 | 304 | |
| | II завтрак | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 90 | 399 |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 2,4 | 3,6 | 16,08 | 108 | 132 |
| | Макароны отварные с маслом | 130 | 5,1 | 9,15 | 35,25 | 175,5 | 332 |
| | Котлеты рубленые (птица) | 70 | 12,4 | 45 | 74 | 189 | 498 |
| | Капуста тушёная | 50 | 0,99 | 1,85 | 4,74 | 39,5 | 214 |
| | Компот из шиповника | 180 | 0,6 | 0 | 31,4 | 118 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 6,3 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 48 | |
| | Всего: | 670 | 23,69 | 24,24 | 116,3 | 708 | |
| Полдн к | Картофель тушёный | 100 | 82,3 | 57,3 | 280,8 | 101 | 101 |
| | Молоко кипячёное | 180 | 3,18 | 2,8 | 13,57 | 92 | 697 |
| | Всего: | 280 | 12,15 | 12 | 77,27 | 193 | |
| | Итого за шестой день | 1570 | 47,5 | 57,3 | 266,6 | 1295 | |

День седьмой

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецепта из сб. за 2004 год |
|------------|--|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 20/6 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 2 |
| | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом | 200 | 3 | 8,2 | 20 | 168 | 311 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,88 | 2,7 | 21,5 | 136 | 692 |
| | Всего: | 406 | 7,2 | 11 | 61,5 | 396 | |
| | II завтрак Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 | 368 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5 | 4,48 | 17,84 | 165 | 139 |
| | Гуляш (говядина) | 80 | 13,8 | 6,6 | 4 | 132 | 214 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 183 | ТТК |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0 | 31,4 | 93 | 639 |
| | Доп. гарнир: огурцы соленые | 50 | 0,14 | 0 | 0,66 | 40 | 576 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 6,3 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 48 | |
| | Всего: | 700 | 30 | 22,2 | 111,5 | 691 | |
| Полдник | Вареники ленивые отварные | 70/5 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106 | 358 |
| | Кефир | 180 | 5,6 | 5 | 8 | 102 | 698 |
| | Всего: | 255 | 10,82 | 10,76 | 15,2 | 208 | |
| | Итого за седьмой день | 1461 | 48,5 | 44,3 | 198 | 1385 | |

День восьмой

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецепта из сб. за 2004 год |
|------------|-------------------------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 8,2 | 0,3 | 63 | 337 |
| | Каша манная жидкая с маслом | 200 | 3,4 | 10 | 15,6 | 168 | 311 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 5 | 32,5 | 106 | 693 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,91 | 0,24 | 21,8 | 48 | |
| | Всего: | 440 | 16,3 | 23,44 | 70 | 385 | |
| | II завтрак | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 | 399 |
| Обед | Уха с крупой | 200 | 3,2 | 4,88 | 17,12 | 126 | 181 |
| | Азу | 200 | 22,25 | 12 | 24,25 | 250 | 438 |
| | Икра морковная | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,44 | 46 | 78 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,8 | 97 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 6,3 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 48 | |
| | Всего: | 690 | 28,9 | 19,7 | 86,9 | 597 | |
| | Булочка «Домашняя» | 100 | 7,5 | 13,2 | 60,9 | 200 | 769 |
| | Йогурт | 150 | 4,5 | 3,75 | 16,5 | 118 | 684 |
| | Всего: | 250 | 12 | 16,9 | 77,4 | 318 | |
| | Итого за восьмой день: | 1580 | 57,6 | 60,4 | 244,1 | 1390 | |

День девятый

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Номер рецепта из сб. за 2004 год |
|------------|-------------------------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Каша пшенная жидкая с маслом | 200 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 158 | 311 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,3 | 0 | 15,2 | 54 | 686 |
| | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,34 | 0,97 | 10,07 | 60 | |
| | Всего: | 415 | 13,24 | 11,37 | 82,07 | 272 | |
| | II завтрак | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 | 368 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,4 | 3,9 | 10,2 | 82 | 110 |
| | Макаронные отварные | 130 | 5,7 | 0,82 | 31,2 | 155 | 332 |
| | Рыба запеченная | 70 | 14,7 | 5,1 | 3,15 | 120 | 377 |
| | Капуста тушеная | 50 | 0,99 | 1,85 | 4,74 | 39,5 | 214 |
| | Компот из шиповника | 180 | 0,6 | 0 | 31,4 | 118 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,2 | 6,3 | 30 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 48 | |
| | Всего: | 670 | 25,5 | 12,07 | 96,9 | 592,5 | |
| Полдник | Ватрушка «Королевская» | 150 | 50,6 | 19,4 | 31,2 | 208 | ТТК №3 |
| | Ряженка | 150 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106 | 698 |
| | Всего: | 300 | 55,8 | 25,16 | 38,4 | 314 | |
| | Итого за девятый день: | 1485 | 94,94 | 49 | 227 | 1268,5 | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|--|
| | Ср. за неделю завтрак Ср. за неделю второй завтрак Ср. за неделю полдник | | | | | 20% 5% 15% | |
| | Среднесуточный химический состав за 5 дней | | | | | 1348 | |
| | Среднесуточный химический состав за 10 дней | | | | | 1348 | |

С 3 до 7 лет

| Дни недели | вес | Пищевые вещества, гр | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------|------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| 1 день | 1585 | 87,9 | 44,3 | 190,8 | 1298 |
| 2 день | 1585 | 51,1 | 49,5 | 201,2 | 1281 |
| 3 день | 1335 | 44,5 | 38,6 | 349 | 1486 |
| 4 день | 1615 | 67,9 | 49,7 | 203,2 | 1358 |
| 5 день | 1530 | 43,5 | 46,3 | 218,9 | 1313 |
| Всего | 1530 | 294,9 | 228,4 | 1163 | 6736 |
| Средняя за день | 1475 | 58,9 | 45,6 | 232,6 | 1347,5 |
| Дни недели | | Пищевые вещества, гр | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | Б | Ж | У | |
| 6 день | 1560 | 82,3 | 57,3 | 280,8 | 1295 |
| 7 день | 1461 | 48,5 | 44,3 | 198 | 1385 |
| 8 день | 1580 | 57,6 | 60,4 | 244 | 1390 |
| 9 день | 1485 | 94,9 | 49 | 227 | 1268,5 |
| 10 день | 1595 | 44,7 | 45,3 | 191,4 | 1404 |
| Всего | 7681 | 328 | 256,3 | 1141,2 | 6742,5 |
| Средняя за день | 1536 | 65,6 | 51,2 | 228,2 | 1348,5 |

Среднесуточный химический состав за 10 дней

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|-------------|-----------------|--|
| 62,2 | 48,4 | 230,4 | 1348 |