

Утверждено
Заведующей МДОУ «Большесердежский
детский сад «Солнышко»
_____/С.Н.Созонова/

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА 3 – 7 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
«БОЛЬШЕСЕРДЕЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»
С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

2021год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,0	8,2	20,0	172	311
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,5	35,7	160	692
	Бутерброд с сыром	40/15	9,4	15,8	14,6	246	3
Итого за завтрак			13,8	25,5	70,3	578	
Второй завтрак	Мандарины свежие	100	0,8	0	8,1	38	б/н
Обед	Свекла тушеная	150	2,7	5,7	16,3	128	536
	Щи из свежей капусты с куриным мясом	250	2,0	4,3	10,0	88	67
	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244	317
	Гуляш	50	6,2	3,2	2,0	66	437
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	631/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			19,7	22,9	119,3	775	
Полдник	Вареники с творогом	150	15,6	10,3	37,2	311	357
	Чай с сахаром	200	0,4	0	24,1	95	685
Итого за полдник			16	10,3	61,3	406	
Итого за день			50,3	58,7	259,0	1797	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	4,2	8,4	26,2	202	311
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1
Итого за завтрак			8	28	57,1	519	
Второй завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21	91	б/н
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	2,0	4,2	11,4	93	134
	Рыба припущенная	80	13,0	0,8	0	59	371
	Рис отварной	150	1,8	3,0	19,3	114	511/3
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			20,9	8,6	83,1	497	
Полдник							
	Оладьи с изюмом	150	8,4	16,0	63,4	434	734
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686
Итого за полдник			8,7	16,0	78,6	494	
Итого за день			39,1	52,7	239,8	1601	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200	11,2	14,4	54,9	250	302
	Бутерброд с сыром	40/15	9,4	15,8	14,6	246	3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Итого за завтрак			25,5	35,2	102,0	686	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	54	б/н
Обед	Суп картофельный	200	2,2	2,4	16,4	97	133
	Котлеты мясные	250	12,4	5,4	11,2	147	451
	Картофель отварной	150	3,15	3,75	23,1	146	203
	Кисель из концентратов	200	0	0	32,8	128	648/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			21,25	12,15	104,5	625	
Полдник	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	150	332
	Чай с сахаром	200	0,4	0	24,1	95	685
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за полдник			7,4	4,7	68,6	352	
Итого за день			54,55	52,05	284,9	1717	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,0	8,2	20,0	172	311
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	692
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1
Итого за завтрак			8,0	29,3	71,3	591	
Второй завтрак	Груши свежие	100	4	0	9,5	57	б/н
Обед	Рассольник домашний	200	1,7	3,6	10,1	80	131
	Плов рисовый с куриным мясом	220	5,6	5,5	12,6	125	492
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	35,8	142	631/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			15,3	13,3	79,5	454	
Полдник	Вареники с творогом по домашнему	150	15,6	10,3	37,2	311	357
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686
Итого за полдник			15,9	10,3	52,4	371	
Итого за день			43,2	52,9	217,7	1473	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	3,0	8,0	31,6	218	302
	Бутерброд с сыром	40/15	9,4	15,8	14,6	246	3
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630
Итого за завтрак			14	25,4	63,5	551	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	91	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,1	10,4	158	110
	Жаркое по-домашнему	250	4,4	2,4	5,4	63	436
	Капуста тушеная (доп. гарнир)	55	1,2	1,6	5	41	214
	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0	26,8	104	631/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			10,85	8,7	68,6	473	
Полдник	Запеканка из творога	150	25,6	18,3	23,2	366	160
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686
Итого за полдник			25,9	18,3	38,4	426	
Итого за день			51,25	52,4	179,6	1541	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	4,2	8,4	26,2	202	311
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630
Итого за завтрак			8	28	57,1	515	
Второй завтрак	Апельсины свежие	100	0,4	0	9,5	57	
Обед	Суп с фрикадельками	180	4,68	4,33	12,98	114	137
	Биточки	70	11,0	10,0	11,2	183	451
	Гречка рассыпчатая	200	8,6	13,8	49,6	366	4
	Кисель из концентратов	200	0	0	32,8	128	648/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			27,78	28,73	127,58	898	
Полдник	Печенье	30	2,2	3,5	27,3	130	б/н
	Яйца вареные вкрутую	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686
Итого за полдник			7,5	8,1	42,8	253	
Итого за день			43,68	64,83	236,98	1727	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6,8	4,3	27,7	212	302
	Бутерброд с сыром	40/15	9,4	15,8	14,6	246	3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Итого за завтрак			21,1	25,1	74,8	648	
Второй завтрак	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21	91	
Обед	Суп гороховый	200	9,5	13,2	17,8	158	139
	Мясо куриное отварное	70	7,8	4,4	0,2	72	487
	Вермишель отварной	150	5,2	6,1	35,2	220	332
	Компот из свежих груш	200	0,2	0	35,8	105	631/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			26,2	23,7	110	662	
Полдник	Пряники, конфеты	100	60,1	3,0	47,6	223	б/н
	Чай без сахара	200	0,2	0	0	4	684
Итого за полдник			60,3	3,0	47,6	227	
Итого за день			109,1	51,9	253,4	1628	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	3,0	8,0	31,6	218	302
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	692
Итого за завтрак			8,0	29,1	82,8	637	
Второй завтрак	Груши свежие	100	4	0	9,5	57	б/н
Обед	Уха из свежей рыбы	250	5,78	1,55	16,9	101	181
	Картофель тушёный	150	3,1	9,6	27,7	182	216
	Кисель из концентратов	200	0	0	32,8	128	648/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			12,38	11,75	98,4	518	
Полдник	Оладьи с повидлом	150/20	10,9	10,5	69,1	417	733
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	697
Итого за полдник			16,8	17,3	79	540	
Итого за день			37,18	58,15	269,7	1752	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	5,6	10,4	26,4	230	302
	Бутерброд с сыром	40/15	9,4	15,8	14,6	246	3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Итого за завтрак			19,9	31,2	73,5	666	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	54	б/н
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,0	16,8	96	140/3
	Биточки рыбные	100	9,1	6,1	10,6	137	388
	Рис отварной	150	1,8	3,0	19,3	114	511/3
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			17,3	11,7	99,1	578	
Полдник	Вафли, конфеты	100	60,1	3,0	47,6	223	б/н
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686
Итого за полдник			60,4	3,0	62,8	283	
Итого за день			98,0	45,9	245,2	1581	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,6	6,3	19,7	113	160
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	693
Итого за завтрак			12,7	29,3	65,8	533	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	38	б/н
Обед	Щи из свежей капусты с куриным мясом со сметано	250	1,6	3,4	8	70	124
	Пшено отварное	200	4,8	12,0	47,6	326	4
	Гуляш	50	6,2	3,2	2,0	66	437
	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	638/3
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за обед			16,5	19,2	98	605	
Полдник	Плов с изюмом	200	5,0	19,8	55,0	424	328
	Чай с сахаром	200	0,4	0	24,1	95	685
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	107	б/н
Итого за полдник			8,9	20,4	100,1	626	
Итого за день			38,1	68,9	263,9	1802	