

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ «Детский сад

№4 «Малышок»» г. Палласовка

Отт И.А.



Примерное десятидневное меню МКДОУ «Детский сад №4 «Малышок»» г. Палласовки 3-7 лет

Понедельник 1 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, манная сладкая со сливочным маслом	200	4,8	8,82	32,2	216		1
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,8	11,88	11,5	56	-	2
	3	Кофейный напиток сладкий с молоком	150	2,34	2	10,6	70	0,97	3
II завтрак	1	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	133	2,0	4
		Итого завтрак	487	9,44	22,8	64,4	475	2,97	
Обед	1	Салат по сезону (томаты, свежие огурцы, морковь, капуста)	60	0,23	1,47	0,89	26,7	4,0	5
	2	Суп картофельный на м.к.б.	150	4,32	7,2	14,37	88,54	5	6
	3	Гуляш в томатно – овощном соусе	60	9,4	13,2	3,3	139,89	2,7	7
	4	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	150	5,04	3,68	20,88	166	0,68	8
	5	Компот из сухофруктов	150	0,37		20,25	82,5	0,37	9
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	1,80/1,6	0,6 /0,2	12,1	60,30/12,20	-	10
		Итого обед	625	22,76	35	71,79	576,13	12,75	
Полдник	1	Оладьи (блины) печеные в духовом шкафу, со сливочным маслом (повидлом)	100	5,52	8,61	7,77	177,87	0,47	11
	2	Кисель фруктовый	150	0,11	-	67,67	282,75	0,73	12
		Итого полдник	250	5,63	8,61	75,44	460,62	1,2	
		Итого за день	1362	37,83	57,76	211,63	1511,75	16,92	

Вторник 1 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецепту ры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, пшенная сладкая со сливочным маслом	200	6,76	10,42	25,86	224,9	0,9	28
	2	Бутерброд с повидлом	30/10	0,68	1,07	7,9	43,9	0,132	29
	3	Чай сладкий с лимоном	150	0,33	0,075	11,41	46,06	1,41	30
II завтрак	1	Яблоко	100	0,32	0,32	7,84	36,0		31
		Итого завтрак	490	8,09	11,88	53,01	350,86	2,44	
Обед	1	Салат из свежих огурцов и помидоров (сезонный) с растит.маслом	60	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	32
	2	Суп –рассольник на м/костном бульоне	150	2,83	1,5	11,62	156,5	8,79	33
	3	Оладьи из печени (мясное суфле) запеченные в духовом шкафу	60	4,51	8,52	7,57	96,92	3,4	34
	4	Капуста тушеная с луком и морковью со сливочным маслом	150	2,54	5,37	5,58	95,76	13,56	35
	5	Компот из сухофруктов	150	0,37		20,25	82,5	0,37	36
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	37/30	1,80/1,6	0,6/0,25	12,1	60,30/12,20	-	37
		Итого обед	637	14,04	18,7	58,61	533,86	32,82	
Полдник	1	Запеканка творожная, фруктовая запеченная в духовом шкафу, со сметанным соусом	100\20	12,74	8,74	14,53	255\14,8	0,19	38
	2	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	4,35	3,75	6,3	76	0,81	39
		Итого полдник	270	17,09	12,49	20,83	345,8	1	
		Итого за день	1397	39,22	43,07	132,45	1230,52	36,26	

Среда 1 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная сладкая гречневая со сливочным маслом.	200	7	8,3	18,4	175	1,1	130
	2	Бутерброд с сыром	30/8	2,63	8,95	8,9	77,22	0,039	131
	3	Чай сладкий	180	2,34	2,43	13,3	81,96	0,49	132
II завтрак	1	Сок натуральный	100	0,1		11,1	133	2,2	133
		Итого завтрак	518	12,07	19,68	51,7	467,18	3,9	
Обед	1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,56	6,24	3,34	37,56	3,8	134
	2	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	7	6,24	7,33	114,42	4,35	135
	3	Мясная котлета (тефтели в томатном соусе) запеченная в духовом шкафу.	60	9,3	12,5	9,64	148,2	0,09	136
	4	Отварные макароны со сливочным маслом	150	4,4	3,36	26,64	147	-	137
	5	Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	150	0,37		20,25	82,5		138
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	37/30	1,80/1,6	0,6/0,25	12,1	60,3/12,2	-	139
		Итого обед	637	25,03	29,19	79,30	602,18	8,24	
Полдник	1	Сдобная плюшка (куха)	70	5,43	8,33	36,61	197,4		140
	2	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	141
		Итого полдник	220	9,78	12,08	42,91	273,4	0,45	
		Итого за день	1375	46,88	60,95	173,91	1342,76	12,59	

Четверг 1 неделя

Завтрак	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
	1	Каша молочная сладкая ячневая со сливочным маслом.	200	3,56	7,8	6,56	108,14	0,65	184
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,8	11,88	11,5	56	-	185
	3	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,6	83,93	0,97	186
II завтрак	1	Яблоко	100	0,32	1,32	7,84	36		187
		Итого завтрак	487	8,02	22,0	36,5	284,07	1,62	
Обед	1	Салат «Сезонный» с растительным маслом	60	0,5	3,04	7,81	58,03	2,25	188
	2	Суп- с клецками на курином бульоне	150	1,62	4,95	10,29	62,85	4,95	189
	3	Овощное рагу с мясом кур	180	4,5	14,2	17,34	151,58	10,12	190
	4	Компот «Ассорти»	150	0,37		20,25	92,5		191
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	37/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	192
		Итого обед	607	10,39	23,04	67,78	437,46	17,32	
Полдник	1	Сырники сладкие запеченные в духовом шкафу.	100	12,74	8,74	14,53	222	0,19	193
	2	Сметанный соус	20	0,28	1,0	1,17	14,8	0,008	194
	3	Чай с лимоном	150	0,33	0,075	13,41	46,06	1,41	195
	4	Пряник	20	2,12	0,96	27,8	148		
		Итого полдник	290	15,47	10,77	56,21	420,46	1,6	
		Итого за день	1384	35,92	58,83	133,74	1200,53	20,54	

Пятница 1 неделя

Завтрак	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
	1	Суп молочный сладкий рисовый со сливочным маслом.	200	4,36	10,42	0,48	141	-	169
	2	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	8,95	8,09	77,22	0,04	170
	3	Какао с молоком	150	2,34	2,43	13,3	81,96	0,49	171
II завтрак	1	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	172
		Итого завтрак	490	9,8	23,30	42,87	396,18	10,53	
Обед	1	Салат из огурцов и помидор с растительным. маслом (соленых огурцов)	60	0,46	3,04	1,38	33,43	7,45	173
	2	Свекольник на мясокостном бульоне	150	1,2	5,4	8,89	67,99	4,17	174
	3	Рыба по-польски с соусом запеченная в духовом шкафу (суфле)	60	11,47	6,06	0,8	91,5	0,97	175
	4	Картофельное пюре со слив. маслом	150	2,6	3,74	6,42	147	2,5	176
	5	Компот из сухофруктов «Ассорти»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,7	177
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	20/20	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	178
		Итого обед	610	19,46	19,10	50,41	497,17	15,79	
Полдник	1	Отварное яйцо	50	4,5	8,52	7,57	96,9	3,4	179
	2	Салат из зеленого горошка с растительным маслом.	40	0,71	5,56	1,5	20,06	2,64	180
	3	Хлеб пеклеванный	27	1,8	0,6	12,1	60,3	-	181
	4	Кофейный напиток сладкий	150	9	3,8	17,6	54	5,7	182
	5	Пряник	20	2,12	0,96	27,8	148	-	183
		Итого полдник	287	13	19,44	66,57	379,26	11,74	
		Итого за день	1387	47,39	61,84	159,85	1272,61	38,06	

Понедельник 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, пшеничная сладкая со сливочным маслом	200	4,52	5,2	0,4	123,88	0,90	68
	2	Бутерброд с сыром	30/10	2,63	8,95	8,9	77,22	0,039	69
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	0,97	70
II завтрак	1	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	71
Обед		Итого завтрак	490	9,99	16,29	36,42	317,1	3	
	1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4,03	3,15	52,09	19,34	72
	2	Суп из чечевицы (фасоли) на м/костном бульоне	150	4,32	6,3	14,37	88,54	5	73
	3	Плов с мясом и со сливочным маслом	180	26,24	26,4	55,4	568,62	1,23	
	4	Компот из сухофруктов (свежих яблок и лимона)	150	0,37		20,25	82,5	0,37	76
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	37\30	1,80/1,6	0,60/0,5	12,1	60,30/12,20	-	77
Полдник		Итого обед	607	22,56	26,99	86,15	864,25	7,8	
	1	Пирожок (яблоко, морковь, свекла, капуста) запеченный в духовом шкафу	100	4,79	6,93	20,64	205,93	0,92	78
	2	Кисель фруктовый	150	-	-	16	105	0,73	79
		Итого полдник	250	5,0	6,93	36,64	310,95	1,65	
		Итого за день	1347	32,55	43,28	159,21	1492,3	12,45	

Вторник 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, пшенная сладкая со сливочным маслом.	200	200	6,76	25,86	224,94	0,9	93
	2	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	30/10	2,24	1,01	15,27	112,6		94
	3	Чай сладкий с лимоном	150	0,33	0,075	11,41	46,06	1,41	95
II завтрак	1	Банан	100	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	96
		Итого завтрак	490	9,83	13	73,54	479,6	12,31	
Обед	1	Салат по сезону (из свежих помидор огурцов) с растительным маслом	60	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	97
	2	Щи на мясном костном бульоне	150	5,56	4,39	3,1	79,9	11,67	98
	3	Пельмени отварные со сливочным маслом	180	18	9,6	35,6	294	0,42	99
	4	Компот из сухофруктов	150	0,37		20,25	82,5	0,37	100
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	37/30	1,80/1,6	0,6 /0,25	12,1	60,30/12,20	-	101
		Итого обед	607	27,72	17,25	72,54	608,08	19,16	
Полдник	1	Пудинг из творога с курагой (черносливом), запеченный в духовом шкафу со сметанным соусом	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39	102
	2	Кисломолочный продукт «Снежок»	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	103
		Итого полдник	250	17,11	12,64	20,12	267,75	0,64	
		Итого за день	1347	54,66	42,92	166,2	1355,43	32,31	

Среда 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, гречневая, сладкий со сливочным маслом.	200	7,0	7,32	21,12	195,2	1,1	80
	2	Бутерброд с повидлом	30/10	0,68	1,07	7,9	43,9	0,13	81
	3	Чай сладкий с лимоном	150	0,33	0,075	11,41	46,06	1,41	82
II завтрак	1	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2,8	83
		Итого завтрак	490	8,51	8,56	50,53	331,16	5,44	
Обед	1	Салат по сезону (из зеленого горошка или капусты квашенной с растительным маслом)	60	0,71	5,56	1,5	20,06	2,6	84
	2	Суп Крестьянский на м/костном бульоне	150	6,15	2,85	12,75	142,5	12,37	85
	3	Жаркое по – домашнему. (Картофельная запеканка)	180	29,16	24,84	28,26	446,4	4,12	86
	4	Компот «Ассорти»	150	0,34		20,25	82,5		87
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	37/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	88
		Итого обед	607	39,76	34,1	74,86	763,96	19,09	
Полдник	1	Суп молочный вермишелевый сладкий со сливочным маслом	150	5,28	7,44	21,12	166,5		89
	3	Печенье (пряник)	20	2	1,2	30,9	148	-	91
	4	Кофейный напиток сладкий	150	9	2,3	9,75	54	4,5	92
		Итого полдник	320	14,93	11,47	82,61	368,5	4,5	
		Итого за день	1417	63,2	54,13	208	1463,62	70,01	

Четверг 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, сладкая геркулесовая со сливочным маслом.	200	6,6	11	22,64	216,44	0,9	244
	2	Бутерброд с сыром	30/10	2,63	8,95	8,9	77,22	0,39	245
	3	Кофейный напиток сладкий	150	9	3,8	17,6	54	5,7	246
		Итого завтрак	490	12,34	25,99	50,84	393,9	3,54	
Обед	1	Салат из кукурузы с растительным маслом	60	0,5	3,04	7,91	58,03	2,25	248
	2	Суп -домашняя лапша на курином бульоне	150	1,5	2,8	6,15	71,7		249
	3	Ленивые голубцы формованные (неформов.), (овощное рагу с мясом, тушеное со сливочным маслом)	180	15,91	14,2	22,55	246	22,53	250
	4	Компот из сухофруктов	150	0,34		20,25	82,5		251
	5	Хлеб пшеничный, пеклеванный	37/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	252
		Итого обед	607	39,57	26,63	71,85	530,73	22,53	
Полдник	1	Омлет натуральный с гренками запеченный в духовом шкафу	100	7,7	10,05	1,45	115,4		253
	2	Какао с молоком	150	4,65	4,8	16,77	127,36	0,81	254
	3	Печенье (пирожное)	20	1,5	1,96	14,98	137,6		255
		Итого полдник	260	11,76	15,45	41,36	380,46	25,59	
		Итого за день	1357	69,37	68,07	163,95	1304,99	51,67	

Пятница 2 неделя

	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур ы
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша молочная, сладкая манная со сливочным маслом.	200	4,8	7,64	32,2	216	-	232
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	1,8	11,88	11,5	56	-	233
	3	Кофейный напиток сладкий	180	9	3,8	17,6	54		234
II завтрак	1	Банан (яблоко)	100	0,5	1,5	21	96	10	235
		Итого завтрак	517	16,1	24,82	95,89	422	10	
Обед	1	Салат витаминный со свеклой и черносливом с растительным маслом	60	1,16	2,9	4,6	45,6	1,92	236
	2	Суп овощной на м.к.б. с мясом	150	2,3	7,7	4	50,1	10,75	237
	3	Рыбные тефтели в томатно-сметанном соусе. (Рыбное суфле)	60	8,16	6,96	9,04	132	0,17	238
	4	Картофель запеченный в духовом шкафу	150	2,32	3,38	12,94	144,37	16,8	239
	5	Компот «Ассорти»	150	0,37		20,25	82,5		240
	6	Хлеб пшеничный, пеклеванный	37/30	1,80/1,6	0,60/0,25	12,1	60,30/12,20	-	241
		Итого обед	637	34,05	19,67	79,73	558,36	29,64	
Полдник	1	Булочка творожная запеченная в духовом шкафу	70	5,43	8,33	36,61	173		242
	2	Снежок	150	4,33	3,75	6,3	117	0,45	243
	3	Вафли	40	2,12	0,96	27,8	137,6		
		Итого полдник	260	11,88	12,08	70,71	427,6	0,45	

		Итого за день	1414	59,91	56,57	246,33	1407,96	40,09	
--	--	----------------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Отт Ирина Александровна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022