

Утверждаю

ИП Фрей А.А.



А.А. Фрей

Согласовываю: Заведующий

МБДОУ №17

Ющенко Н.И.



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

МБДОУ №17

Для детей с 10,5 часовым пребыванием, возрастная категория 3-7 лет.

При составлении меню использовался сборник рецептов «280 блюд, Герашенков, Екатеринбург», Уральский рег. центр питания, 2013 г., 280 блюд, 1649 блюд, Могильский

М.П., Тутельян В.А., Москва

2024г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,30	2,04	13,64	80,66	13/10	
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	10,53	9,45	56,11	357,3		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,67	2,02	4,59	73,35	18/2	
	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,55	4,11	43,2	653	
	Плов из отварной птицы	200	20,36	19,84	36,38	405,38	4/9	
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	26,46	24,99	79,65	679,86			
ПОЛДНИК	Чай	200	0,40	0,10	10,06	40,72	10/10	
	Коржики молочные	70	4,56	7,87	44,50	266,93	456	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	4,96	7,97	54,56	307,65			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1434	42,35	42,81	200,12	1391,81			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80	186	7/4	
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10	
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111	
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	12,18	11,33	65,35	418,5		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,75	0,15	15,15	70,5			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36	
	Салат из отварной свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	50	0,75	4,21	3,77	56,16	22/2	
	Печень тушенная в соусе	70	8,48	6,44	6,42	118,3	261	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243	
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2	
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	21,49	22,37	96,17	673,08			
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	70	4,92	5,61	34,09	206,5	430	
	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12,12	8,31	59,83	368,5			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1474	46,54	42,16	236,50	1530,58			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,80	8,86	26,66	209,55	256	
	Чай	200	0,40	0,10	10,06	40,72	10/10	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111	
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	9,55	11,87	55,79	372,41			
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,78	5,71	15,21	119,57	40	
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	374	
	Овощи натуральные соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113	
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	29,46	27,44	65,73	628,54		
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,51	9,84	28,12	237,22	5/12	
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	11,21	11,24	42,60	312,58			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1434	50,62	50,95	173,92	1360,53			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	15/4	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,30	2,04	13,64	80,66	13/10	
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2	
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	13,16	12,12	56,11	392,3		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,75	0,15	15,15	70,5			
ОБЕД	Суп гороховый	180	4,43	4,03	15,46	116,17	17/2	
	Икра свекольная или морковная	50	1,20	3,55	5,20	57,5	124	
	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	7,35	1,82	3,36	59,5	6/7	
	Картофельное пюре	130	3,37	3,99	20,53	131,09	3/3	
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	19,74	13,90	88,78	560,28		
	ПОЛДНИК	Сырники из творога	70	11,97	6,65	14,21	165,9	6/5
		Повидло(порциями)	10	0,00	0,00	0,00	0	9
Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	108	384	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	17,77	11,65	23,81	273,9			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1504	51,42	37,82	183,85	1296,98			
День 5								
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	120	12,47	17,86	2,32	220,06	2/6	
	Горошек зеленый	50	1,55	1,85	3,20	36	1/1	
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10	
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	19,07	24,02	39,07	453,56			
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	180	6,48	3,69	11,70	107,1	19/2	
	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,55	4,11	43,2	653	
	Тефтели 2-й вариант (с водой, свиной, соусом сметанным с томатом)	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Макаронные изделия отварные	130	5,04	3,59	30,84	175,67	43/3	
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	20,38	20,66	88,61	625,81		
	ПОЛДНИК	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
Сдоба обыкновенная		70	6,73	5,77	41,80	245,01	8/12	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	13,93	8,47	67,54	407,01			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1434	53,78	53,65	205,02	1533,38			

День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	5,05	3,18	22,56	138,81	8/4
	Чай	200	0,40	0,10	10,06	40,72	10/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	8,80	6,19	51,69	301,67	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,29	13,54	103,86	108
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,58	4,09	2,91	50,83	23/1
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	80	9,43	15,34	6,62	202,61	14/8
	Каша ячневая рассыпчатая	130/4	4,38	3,20	28,39	159,78	128
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	670	20,60	26,60	86,03	675,01		
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,51	9,84	28,12	237,22	5/12
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108	384
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	15,31	14,84	37,72	345,22		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1444	45,11	47,93	185,24	1368,9		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,43	2,75	4,76	91,14	781
	Кофейный напиток с молоком	200	2,30	2,04	13,64	80,66	13/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	11,71	10,37	37,47	328,94		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,75	0,15	15,15	70,5		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36
	Картофель отварной с маслом сливочным	130	1,81	4,13	11,73	109,97	570,1
	Поджарка из свинины	70	10,93	31,12	2,88	333,84	251
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,25	2,49	0,99	27,44	637
	Кисель из повидла	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	17,84	42,66	69,44	750,56	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	70	11,61	7,07	9,11	145,38	9/5
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	488
	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	18,94	10,52	35,03	315,48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1479	49,24	63,70	157,09	1465,48		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	4,95	21,97	154,5	2/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	8,85	7,86	50,24	312,64	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,67	2,02	4,59	73,35	18/2
	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,55	4,11	43,2	653
	Рагу из мяса кур	200	23,16	32,04	23,20	474,06	3/9
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	29,26	37,19	66,47	748,54	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,34	3,87	22,78	142,89	17-2/12
	Кофейный напиток с молоком	200	2,30	2,04	13,64	80,66	13/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	6,64	5,91	36,42	223,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1434	45,15	51,36	162,93	1331,73		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,26	3,59	22,88	140,67	5/4
	Чай	200	0,40	0,10	10,06	40,72	10/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	10,64	9,27	52,01	338,53		
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,75	0,15	15,15	70,5		
ОБЕД	Суп гороховый	180	4,43	4,03	15,46	116,17	17/2
	Икра свекольная или морковная	50	1,20	3,55	5,20	57,5	124
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	70	4,34	8,32	4,69	111,5	31/81
	Каша пшеничная рассыпчатая	130/3	5,46	3,99	22,62	143,87	125
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	19,07	20,47	82,54	586,97	
ПОЛДНИК	Песочник с изюмом	70	5,94	12,19	41,15	298,2	450
	Какао с молоком	200	1,70	1,40	14,48	75,36	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	7,64	13,59	55,63	373,56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1494	38,10	43,48	205,33	1369,56		
День 10							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	120	1,82	12,25	12,07	166,61	29/1
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 2	50	3,30	0,45	19,00	99,5	2
	Масло сливочное (порциями)	4	0,05	2,46	0,07	22,64	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10,50	19,88	40,65	389,33		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	1,37	2,68	9,27	67,19	9/2
	Салат из белочечной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,83	3,34	4,91	52,5	5/1
	Картофельное пюре	130	3,37	3,99	20,53	131,99	3/3
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,62	1,40	5,60	73,5	9/7
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	18,83	11,99	74,88	483,11		
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	70	11,01	7,98	11,71	164,27	5/5
	Соус молочный сладкий	10	0,27	0,44	1,64	11,62	2/11
	Кисло-молочные продукты 2	180	7,20	2,70	25,74	162	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	18,48	11,12	39,09	337,89		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	48,21	43,39	164,42	1257,33		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14566	470,52	477,15	1874,42	13906,28		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1456,6	47,05	47,71	187,44	1390,63		