

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 113

Ю.Г.Бубнова



« 09 » 09 2021 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

городского округа « Город Архангельск»

« Детский сад общеразвивающего вида №113 «Ветерок»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей в возрасте от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием.

Сезон: осень-зима

Заведующий

Ю.Г.Бубнова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

День: Понедельник (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7	8	32	218	2	7
	Бутерброд с сыром	60	7	8	19	180		13
	Напиток кофейный из цикория с молоке	200	3	3	16	101		65
	Итого за Завтрак		17	19	67	499	2	
Завтрак2	Хлебцы пшеничные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	4	21	133	17	26
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	6	5	27	180		30
	Гуляш из отварного мяса	100	21	22	5	300	3	29
	Салат из свежих огурцов с луком. новое	40		3	2	23	4	144,03
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
	Компот из сухофруктов	180			22	92		37
	Итого за Обед		34	34	93	808	24	
Полдник	Кисломолочный напиток "Кефир"	200	5	6	7	106		33,02
	Печенье сахарное	50	4	5	35	198		94
	Итого за Полдник		9	11	42	304		
Ужин	Запеканка творожная	100	14	9	10	181		39
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	78		34
	Бананы мытые	100	2	1	21	95		95
	Кисель из сока	200			25	112		112
	Повидло яблочное	30			18	73	1	120
Итого за Ужин			18	11	89	539	1	
Итого за день			78	75	302	2195	29	

Утвердил:  Ю.Г. Бубнова



День: Вторник (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	3	4	16	147	1	68
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	3	3	25	140		1,01
	Какао на молоке	180	4	3	16	107	1	50
	Итого за Завтрак		10	10	57	394	2	
Завтрак2	Сухари ванильные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Суп рыбный	250	9	3	15	126	16	41
	Капуста тушеная.	120	4	7	12	131	70	48
	Котлеты рубленные из мяса кур	80	11	13	13	223		54
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
	Салат из свежих помидоров с луком.	40		3		26	4	144
	Компот из свежих фруктов	180			21	88	3	124
	Итого за Обед		27	26	77	674	93	
Полдник	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5	5	20	144		33
	Булочка "Домашняя"	70	5	9	38	251		133
	Итого за Полдник		10	14	58	395		
Ужин	Картофель отварной	150	3	4	23	141		147
	Икра свекольная или морковная	80	2	7	9	106	14	4,01
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	78		34
	Чай с сахаром	180			9	36		45
	Яйцо вареное вкрутую	20	5	5		63		406
	Итого за Ужин		12	17	56	424	14	
Итого за день			59	67	259	1932	111	

Утвердил

Ю.Г. Бубнова



День: Среда (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	3	4	33	177	1	63
	Бутерброд с маслом	45	2	8	15	136		1
	Чай с молоком	180	3	3	14	89		19
			8	15	62	402	1	
Итого за Завтрак								
Завтрак2	Сушка ванильная	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	5	8	85	6425	102
	салат из кукурузы	40	9	19	24	30		
	Суфле из отварного мяса	100	21	24	7	326	1	148
	Пюре морковно-картофельное	150	3	5	18	125	15	24
	Компот из свежемороженого ягод	150			18	74		123
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
			38	53	91	720	6441	
Итого за Обед								
Полдник	Кисломолочный напиток "Ряженка"	200	5	5	8	99	1	33,01
	Вафли "Сливочные"	50	4	5	32	192		409
			9	10	40	291	1	
Итого за Полдник								
Ужин	Омлет натуральный	80	8	9	2	131		60
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	150	1	10	2	105	16	22
	Чай с лимоном	180			10	43	4	121
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	78		34
	Яблоки	100	1	1	16	73		140
			12	21	45	430	20	
Итого за Ужин			67	99	249	1888	6465	
Итого за день								



Утвердил:

Ю.Г.Бубнова

День: Четверг (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	7	8	32	218	1	47
	Бутерброд с сыром	60	7	8	19	180		13
	Напиток кофейный из цикория с молоке	180	3	2	14	91		65
	Итого за Завтрак		17	18	65	489	1	
Завтрак2	Хлебцы пшеничные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2	6	10	119	27	69
	Огурец свежий	40			1	6	4	142
	Котлета мясная рубленая паровая	80	12	10		141		99
	Рис отварной.	125	3	4	31	175		84
	Отвар шиповника	180			9	37	78	111
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	2	24	1	105
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
	Итого за Обед		21	22	69	582	110	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5	5	19	142	1	134
	Йогурт							
	Булочка "Домашняя"	70	5	9	38	251		133
Итого за Полдник			10	14	57	393	1	
Ужин	Рагу овощное	200	4	8	21	182	34	129
	Яйцо вареное вкрутую	20	5	5		63		406
	Бананы мытые	100	2	1	21	95		95
	Чай с сахаром	180			9	36		45
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	78		34
	Итого за Ужин		13	15	66	454	34	
Итого за день			61	69	268	1963	148	

Утвердил

Ю.Г. Бубнова



День: Пятница (1)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная на молоке жидкая.	200	4	4	32	182	5	67
	Бутерброд с маслом и повидлом	65	3	4	29	166		1,01
	Какао на молоке	180	4	3	16	107	1	50
Итого за Завтрак			11	11	77	455	6	
Завтрак2	Сухари ванильные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед								
	Суп молочный крупянной с рисом.	250	7	7	22	186		130,01
	Помидор свежий	40						101
	Тефтели из рыбы	80	1	5	6	71	1	90
	Пюре картофельное	150	3	5	23	156	28	56
	Компот из свежих фруктов	150			18	73	3	124
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
Итого за Обед			14	17	85	566	32	
Полдник								
	Кисломолочный напиток "Кефир"	200	5	6	7	106		33,02
	Пряники "Малышок" с начинкой	50	2	2	33	105		154
Итого за Полдник			7	8	40	211		
Ужин								
	Запеканка творожная	100	14	9	10	181		39
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2	3	17	96		98
	Чай с сахаром	190			9	38		45
	Яблоки	100	1	1	16	73		140
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	78		34
Итого за Ужин			19	14	67	466		
Итого за день			51	50	280	1743	40	

Утвердил

Ю.Г. Бубнова



День: Понедельник (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из пшенная, риса и гречи 200 молочная жидкая "Дружба"		6	8	29	211	2	66
	Бутерброд с сыром 60		7	8	19	180		13
	Напиток кофейный из цикория с 180 молоке		3	2	14	91		65
Итого за Завтрак			16	18	62	482	2	
Завтрак2	Хлебцы пшеничные 10							
	Сок 100				11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед								
	Суп картофельный с горохом 250		5	5	16	135	15	79
	Кура тушеная в томатном соусе. 100		11	13	4	151	5	81
	Макароны отварные 100		3	3	24	142		72
	Салат из свежих огурцов с луком .новое 40			3	2	23	4	144,03
	Хлеб ржаной 40		3		16	80		35
	Компот из сухофруктов 180				22	92		37
Итого за Обед			22	24	84	623	24	
Полдник								
	Кисломолочный напиток 200 "Кефир"		5	6	7	106		33,02
	Печенье сахарное 50		4	5	35	198		94
Итого за Полдник			9	11	42	304		
Ужин								
	Запеканка творожная 100		14	9	10	181		39
	Молоко цельное сгущенное с 30 сахаром		2	3	17	96		98
	Бананы мытые 110		2	1	23	105		95
	Хлеб пшеничный 30		2	1	15	78		34
	Кисель из сока 180				23	100		112
Итого за Ужин			20	14	88	560		
Итого за день			67	67	287	2014	28	

УТВЕРДИЛ

Ю.Г. Бубнова



День: Вторник (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	7	8	32	218	1	47
	Бутерброд с маслом и повидлом	65	3	4	29	166		1,01
	Какао на молоке	180	4	3	16	107	1	50
	Итого за Завтрак		14	15	77	491	2	
Завтрак2	Сухари ванильные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Рассольник по ленинградский со сметаной	250	3	7	18	144	21	32
	Жаркое по домашнему	200	25	7	20	241	29	75
	Салат из свежих помидоров с луком.	40		3		26	4	144
	Компот из свежих фруктов	180			21	88	3	124
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
	Итого за Обед		31	17	75	579	57	
Полдник	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5	5	20	144		33
	Булочка "Домашняя"	70	5	9	38	251		133
	Итого за Полдник		10	14	58	395		
Ужин	Омлет натуральный	90	9	11	2	148		60
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом.	150						11
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	104		34
	Чай с лимоном	200			11	48	4	121
	Итого за Ужин		12	12	33	300	4	
Итого за день			67	58	254	1810	65	

Утвердил:  О.Г. Бубнова



День: Среда (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная на молоке жидкая.	200	6	8	31	222	1	93
	Бутерброд с маслом	45	2	8	15	136		1
	Чай с молоком	180	3	3	14	89		19
Итого за Завтрак			11	19	60	447	1	
Завтрак2	Сушка ванильная	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед								
	Суп рыбный	250	9	3	15	126	16	41
	Капуста тушеная с мясом	200	9	8	7	255	90	88
	Помидор свежий	40						101
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
	Компот из ягод.	180						
Итого за Обед			21	11	38	461	106	
Полдник								
	Кисломолочный напиток "Ряженка"	200	5	5	8	99	1	33,01
	Булочка ванильная	50	3	3	19	115		
Итого за Полдник			8	8	27	214	1	
Ужин								
	макароны запеченные с сыром	150	11	10	32	264		155
	Молоко пастеризованное питьевое	200	2	5	9	102	3	57
	Бананы мытые	100	2	1	21	95		95
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	78		34
Итого за Ужин			17	17	77	539	3	
Итого за день			57	55	213	1706	113	

Утвердил  Ю.Г. Бубнова



День: Четверг (2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке жидкая.	200	4	4	32	182	5	67
	Бутерброд с сыром	60	7	8	19	180		13
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	129	2	125
	Итого за Завтрак		15	16	69	491	7	
Завтрак2	Хлебцы пшеничные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Суп свекольный со сметаной	250	2	6	12	133	21	44
	Котлеты рубленные из мяса кур	80	11	13	13	223		54
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	2	24	1	105
	Рис отварной.	100	2	4	24	140		84
	салат из свежих огурцов	60						
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
	Компот из изюма	180			10	40		151
	Итого за Обед		19	25	77	640	22	
Полдник	Кисломолочный напиток "Кефир"	200	5	6	7	106		33,02
	Вафли "Сливочные"	50	4	5	32	192		409
	Итого за Полдник		9	11	39	298		
Ужин	Картофель отварной	150	3	4	23	141		147
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	104		34
	Чай с лимоном	180			10	43	4	121
	Яйцо вареное вкрутую	20	5	5		63		406
	Икра кабачковая	60	1	3	6	56		4
	Яблоки	100	1	1	16	73		140
	Итого за Ужин		13	14	75	480	4	
Итого за день			56	66	271	1954	35	

Утвердил  О.Г. Бубнова



День: Пятница(2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	3	4	33	177	1	63
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	3	3	25	140		1,01
	Какао на молоке	180	4	3	16	107	1	50
	Итого за Завтрак		10	10	74	424	2	
Завтрак2	Сухари ванильные	10						
	Сок	100			11	45	2	122
Итого за Завтрак2					11	45	2	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7	24	182	2	130
	Суфле из рыбы	80	66	50	5	730	1	132
	Пюре картофельное	150	3	5	23	156	28	56
	Помидор свежий	40						101
	Компот из сухофруктов	180			9	37	78	111
	Хлеб ржаной	40	3		16	80		35
	Итого за Обед		79	62	77	1185	109	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5	5	19	142	1	134
	Йогурт							
	Булочка ванильная	70	4	4	27	161		
Итого за Полдник			9	9	46	303	1	
Ужин	Запеканка творожная	100	14	9	10	181		39
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2	3	17	96		98
	Яблоки	100	1	1	16	73		140
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	78		34
	Чай с сахаром	200			10	40		45
	Итого за Ужин		19	14	68	468		
Итого за день			117	95	276	2425	114	

Утвердил

Ю.Г. Бубнова



Итого за период	680	701	2659	19630	7148	
Среднее значение за период	68	70,1	265,9	1963	714,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	32	54			