

Примерное 10-дневное
МЕНЮ
Для детей от 3-х до 7-ми лет МБДОУ Д/С № 8 (С 12-ти часовым пребыванием)

На 2021 - 2022 год

Понедельник

Утверждаю:

Руководитель МБДОУ «Д/С №8»

М.И.Шахбанова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	-----1----- Рецептура №
			Б	Ж	У		
Вода питьевая(на весь день)300мл							
1-й день сад							
Завтрак.	Каша гречневая молочная	200/5	6.06	6.06	32.3	229	165
	Какао на молоке	200	3.47	2.66	28.3	151.34	416
	Бутерброд с сыром	40/6	4.05.	4.25	21.05	138.5	3
2- Завтрак	Свежие фрукты	100	1	1	16	116.1	
Итого:		551	14.58	28.97	97.65	634.94	
Обед	Суп перловый с куриным мясом Со сметаной	200	5.0	6.3	13.2	110.0	76
	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8,	321
	Биточки с куриным мясом	80	12,59	12,23	13,23	209,16	299
	Компот из с/ф	150	0	0	26	106	394
	Хлеб пшеничный	50	5.18	0.84	28.84	143	
Итого :		600	20,03	23,57	23,57	677,96	

Полдник	Каша пшеничная молочная	200	9.0	11.5	53	225.0	168
	Хлеб пшеничный	40	5.18	0.84	28.84	143.0	
		240	14.18	12.34	81.84	368.0	*
Итого за день:		480	48,79	64,88	203,06	1680,9	
Суточная потребность.	*	1800	73	69	275	1963	

*

Итого за обед: ц*		761	23,89	32,89	108,51	778,15	
Полдник •	Полдник.	200	5,15	4,60	7,18	92,00	420
	• Кефир сладкий.						
	Запеканка творожная со	80	8,31	11,025	8,22	141,87	
	сгущен. Молоком.	25	1,80	2,13	14,00	80,0	
	Хлеб пшеничный.	40	6,0	2,0	8,4	87	
Итого за полдник: \$		345	21,26	19,755	37,8	400,87	
Итого: за день		1652	54,17	71,155	228,16	1760,36	
Суточная потребность.		1800	73	69	275	1963	*

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Вода питьевая(на весь день)300мл							
3 -й день							
сад							
Завтрак.	Завтрак.						
	Суп вермишелевый молочный	200	5.1	4.6	0.3	63.0	163
	Чай с сахаром	180	6.0	2.0	8.4	87.0	501
	Хлеб пшеничный. 11-Завтрак.	40	5.8	0.84	28.84	143.0	
	Яблоко *	100	1	1	16.0	116.1	386
	1		1				
2-Завтрак							
Итого:		520	17.9	8.44	53.54	409.1	
Обед	1.Суп картофельный	200	3.3	6.2	13.7	98	151
	со сметаной на п/б	10					
	Хлеб пшеничный.	50	5.18	0.84	28.84	143	

	2.Салат капустный с зеленым горошком.	50.0 20	1.06 0.8	3.2 32	5.60 7.5	63.0 53.0	21
	Котлеты из рыбного фарша.	80	12.68	16.18	20.52	257	351
	3.Компот из сухофруктов.	180	0.7	0.2	23.6	104.0	
Итого :		590	23.72	58.62	99.76	718	1
Полдник	Полдник. Каша рисовая на цельном молоке сладкая с маслом.	180	2.0	10.62	Ь 16.44	225.0	183
	Вафли.	20	0	0	21.0	96.0	
	Хлеб пшеничный.	40	5.18	0.84	28.84	143.0	
Итого полдник:		240	7.18	11.46	66.28	464	
Итого за день:		1350	48.8	78.52	178.44	1591.1	
Суточное потребность.		1800	73	69	275	1963	

у

Ч

Четверг.



Прием пищи	Наименование БДФОда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Вода питьевая(на весь день)300мл. 4-й день, сад							
Завтрак.	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63,0	227
	Какао сладкая.	200	3,47	2,66	28,3	151,34	416
11-Завтрак.	Бутерброд с маслом сыро	40/6	4,05	4,25	21,05	139,0	1
	& Апельсины.	100	1	1	16,0	116	
Итого завтрака:		406	13,62	12,51	49,65	469,34	
Обед	1. Суп полевой	200	4,9	6,2	12,4	102,8	161
	со сметаной на п/б.	11	0,23	1,35	0,27	14,22	
	Хлеб пшеничный.	50	5,18	0,84	28,84	143	
	2.Голубцы с мясом.	100	7,45	10,68	27,72	250,5	
	3.Чай сладкий.	180	0,7	0,2	23,6	104,0	376
Итого за обед:		541	18,46	19,27	92,83	514,52	
Полдник	Каша манная на цельном	200	5,15	4,60	7,18	92,00	168
	молоке слад с маслом	190	10,64	9,50	17,86	197,60	W ,
	Чай сладкий	200	6,0	2,0	8,4	87,0	
	Хлеб пшеничный.	40	6,0	2,0	8,4	87	
	Печенье	20	0	0	21,0	96,0	
Итого: полдник		260	27,79	18,1	44,98	367	
Итого :за день		1597	59,87	49,88	187,46	1350,86	
Суточная потребность.		1800	73	69	275	1963	

*	Компот из сухофруктов.	180	0,7	0,2	23,6	104,0	376
Итого за обед :		541	18,46	19,27	92,83	514,52	
Полдник	Полдник.	200	5,15	4,60	7,18	92,00	168
	Каша манная на цельном молоке слад с маслом	190	10,64	9,50	17,86	197,60	
	* Хлеб пшеничный.	40	6,0	2,0	8,4	87	
	Вафли	20	0	0	21,0	96,0	
Итого: за полдник		260	11,15	6,6	36,58	275	
Итого :за день'		1397	44,87	47,88	196,92	1456,46	
Суточная потребность.		1800	73	69	275	1963	

Утверждаю:

Руководитель МБДОУ «Д/с №8»

М.И. Шахбанова



Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	Рецептура №9
			Б	Ж	У		
Вода питьевая(на весь день)300мл 5-й день сад							
Завтрак. у	Завтрак. Каша ячневая на цель. мол. слад, с маслом.	200	0,5	10,6	16,5	175,4	250
	Чай сладкий Молочный	150	3,76	3,2	26,74	150,8	411
	Хлеб пшеничный.' 11-Завтрак. 1	40	4,05	4,25	21,05	139	
	Вафли.	20	0	0	21,0	96,0	>
Итого за завтрак:		410	8,31	23,95	85,29	561,2	-
Обед	Обед. I.Суп весенний	200	2,7	2,83	17,15	104,75	163
	со сметаной на п/б.	11	0,23	1,35	0,27	14,22	

4

	Хлеб пшеничный.	50	5,18	0,84	28,84	143	
	Салат морковный с кукурузой.	60	0,86	5,22	7,87	81,9	27
	2.Плов рисовый с куриным мясом	100	8,1	8,15	17,1	175,5	332
	3.Кисель фруктовый.	180	0,07	0	15,3	59	401
	*						
Итого за обед:		661	17,14	18,39	86,53	578,37	
Полдник			3,95	3	5,04	60,8	583
	Полдник.	50					
	Плюшки с повидлом .						
	Какао слад.	5	3,78	3,258	15,552	106,8	416
	на цельном молоке	190	10,64	9,50	17,86	197,60	
	Хлеб пшеничный.	40	6,0	2,0	8,4	87	
	Апельсин. *	100	0,35 я	0,35	8,62	38,72	
Итого: за полдник		385	24,72	18,108	55,472	490,92	
Итого: за день		1456	50,17	60,448	227,292	1630,49	
Суточная потребность.	•*	1800	73	69	275	1963	



Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда л	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	Рецептура №%^{;}**Щ&*:
			Б	Ж	У		
Вода питьевая(на весь день)300мл							
6-й день сад							
Завтрак.	Каша рисовая молочная	200/5	5,7	1,62	0,84	172,26	182
	Какао на молоке	200	3.47	2.66	28.3	151.34	416
	Бутерброд с сыром	40/6	4.05.	4.25	21.05	138.5	3
2- Завтрак j	Апельсины.	100	0,97	0,22	8,75	38,88	389
Итого:		551	14,19	8,75	58,94	500,98	
Обед	Щи на курином бульоне Со сметаной	200	1,19	1,88	1,4	37,46	73
	Тефтели с куриным мясом	80	7,61	9,37	9,87	158,91	
	Каша пшеничная с маслом	150	6,23	8,9	25,07	206,3	247
	Компот из с/ф i	150	0	0	26	106	376
	Хлеб пшеничный	50	«.18	0.84	28.84	143	
Итого :	t	480	20,21	20,99	91,18	492,76	>
Полдник	Суп вермишелевый на цель, мол	200	6,04	5,6	18,24	147,6	163
	.слад, с маслом.	3	0,10	17,32	0,17	157,08	-
	Хлеб пшеничный	40	5.18	0.84	28.84	143.0	
		240	11,22	6,44	47,08	290,6	
Итого за день:		1271	45,72	53,5	197,37	1441,42	
Суточная потребность.		1800	73	69	275	1963	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	Рецепты § 11.1 *SsB
			Б	Ж	У		
Вода питьевая(на весь день)300мл							
8-й день Сад \$							
Завтрак.	Каша манная молочная	200/5	9,21	10,44	38,44	285,07	182
••	Чай сладкий	180	0.05	0.01	8.39	33.85	411
	Бутерброд с сыром	40/6	6,19	9,09	19,77	186,61	3
2-Завтрак	Вафли	20	1,4	1,65	38,65	177	
Итого: //		451	10,66	21,19	105,25	682,53	
Обед		200	4,55	5,92	17,51	135,95	91
	1.Суп картофельный с клецками	150	15,99	13,66	36,03	317,76	394
	2.каша перловая рассыпчатая с маслом с куриным мясом						
	3. Компот из сухофруктов.	180	9*94	0,05	19,06	81,26	179
	Хлеб пшеничный	50	5*18	0.84	28.84	143	
Итого :	1	580	26,66	20,47	101,44	677,97	
Полдник	Сырники сладкие с творогом.	80	16,04	10,93	32,25	287,93	245
	Какао на цельном молоке	180	3,63	2,95	25,07	142,47	508
	Хлеб пшеничный	40	5.18	0.84	28.84	143.0	
Итого: за полдник		300	24,85	14,72	86,16	963,44	
Итого: за день		1331	62,17	56,38	317,6	23223,94	
Суточная потребность.		1800	73	69	275	1963	

Среда

Утверждаю: /с №8»-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	Рецепт ШЕ^5ЯГ
			Б	Ж	У		
Вода питьевая(на весь день)300мл - -							
7-й день Сад							
Завтрак.	Каша пшеничная молочная	200/5	5,7	1,62	0,84	172,26	186
	Чай молочный сладкий	180	0.05	0.01	8.39	33.85	411
	Бутерброд с повидлом	40/6	4.05.	4.25	21.05	138.5	2
Итого:		431	9.8	5.88	30.28	344.61	
Обед /	Суп харчо Со сметаной	200	1,19	1,88	1,4	37,46	
	Котлеты с мясом	80	9.85	10.12	6.84	170.86	282
	Пюре гороховое с маслом	100	9.15	2.98	20.36	144.87	
	Кисель фруктовый	180	0.09	0	26.15	102.45	648
	Хлеб пшеничный	50	5.18	0.84	28.84	143	
Итого :		610	25.46	15.82	83.59	598.64	
Полдник	Каша гречневая молочная	180 -«	11.79	6.77	53.34	319.74	
	и .слад, с маслом.	3	0,10	17,32	0,17	157,08	>
	Хлеб пшеничный	40	5.18	0.84	28.84	143.0	
	Кефир сладкий.	180	5.22	5.76	7.2	1.26	401
	■ Печенье.	20	7.5	9.8	74.4	417	
Итого: за полдник		423	29.79	40.49	163.95	1038.08	
Итого: за день		1464	65.05	62.19	277.82	1981.33	
Суточная потребность.		1800	73	69	275	1963	

Утверждаю:

Ш&N с

Вс: %
« О. '03С

А с р о ^ Е

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
Вода питьевая(на весь день)300мл							
9-й день сад							
Завтрак.	Какао на цель.мол. слад.	180	3,63	2,95	25,07	142,47	508
*!	Яйцо отварное	60					227
	Бутерброд с маслом с сыром	40/6	6,19	9,09	19,77	186,61	3
2-Завтрак	Апельсин	100	0,97	0,22	8,75	38,88	
Итого:		386	10,76	12,26	53,59	367,96	
Обед				1,77	4,84	38,59	136
	1.Свекольник со сметаной на п/б.	180	0,88				
	2.Беляши с мясом.	80	9,2	4,75	30,17	202	437
	3. Компот из сухофруктов.	180 я	0,94	0,05	19,06	81,26	179
	Хлеб пшеничный	50	5.18	0.84	28.84	143	>
Итого :		490	16,2	7,41	82,91	464,85	wj
Полдник	Полдник.	180	4,41	5,36	28,6	179,72	186
	Каша пшенная на цель.мол. с маслом слад.						
	Печенье	20	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Хлеб пшеничный	40	5.18	0.84	28.84	143.0	* '*
Итого за полдник		240	13,34	11,1	94,64	531,22	
Итого :за день		1116	40,3	30,77	231,14	1364,03	
Суточная потребность.		1800	73	69 275		1963	



Утверждаю

Руководитель ДДОУ «Д/с№8,

М.И. Шахбашва

Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда*	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая Ценность	Рецептура №
			Б	Ж	У		
Вода питьевая(на весь день)300мл							
10-й день Сад							
Завтрак.	Завтрак.						
	Каша «Дружба « на цель .мол. слад, с маслом .	200	8,43	10,56	42,08	220,0	393
	Чай слад. мол.	150	3,76	3,2	26,74	150,8	220
	Бутерброд с повидлом.	40/6	6,19	9,09	19,77	186,61	3
2-Завтрак	Апельсин	100	0,97	0,22	8,75	38,88	368
Итого:		496	19,35	23,07	97,34	596,29	
Обед	Обед.						
	1.Борщ со сметаной на п/б	200/11	5,1	64	16,61	144,31	58
	3.Кисель фруктовый.	150	0,6	0,7	12,20	236	648
	2.Гречневая каша с рубленным куриным мясом.	150	18,5	18,75	25	342	321
	Хлеб пшеничный	50	5.18	0.84	28.84	143	
Итого:	*	561	29,38	84,29	57,65	865,31	
Полдник	Полдник.						
	Макароны отварные с маслом.	150	5,49	4,21	26,37	165,48	205

	Какао на цель. мол.	180	3,78	3,25	15,55	106,8	397
	Вафли	30	0,96	0,84	24,03	102,6	
1	Хлеб пшеничный	40	5.18	0.84	28.84	143.0	
	Итог за полдник	400	15,41	9,14	94,79	517,88	
	Итог: за день	1457	64,14	116,5	249,78	1679,48	
	Суточная потребность.	1800	73	69	275	1963	

X

i