

10-дневное меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в МБДОУ д/с «Чебурашка»

Период зимне-весенний Неделя 1
Понедельник

«Утверждаю»
Заведующий



Приказ № 3 от 19.01.2021
Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша ячневая	205	4,39	4,20	28,30	169,0	№5
	2. Бутерброд с сыром	40	2,43	0,88	12,93	144,0	№2
	3. Кофейный напиток с цельным молоком	180	3,4	3,1	10,08	82,1	№59
Итого за завтрак:		425	10,22	8,18	51,31	395,1	
2 Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№66
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	1. Закуска овощная из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	№28
	2. Суп «Рассольник Ленинградский»	180	1,72	4,62	11,9	96,0	№17
	3. Пюре картофельное	130	2,65	4,3	17,7	119,0	№38
	4. Капуста тушеная с мясом	100	11,05	11,4	6,6	174,0	№41
	5. Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
Итого за обед:		690	19,8	23,34	80,98	612,4	
Полдник	1. Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	№65
	2. Печенье	70	5,6	11,2	44,1	287,0	№70
Итого за полдник:		250	10,82	15,7	51,66	379,0	
Ужин	1. Пудинг из моркови я яблок	220	5,39	7,48	33,09	237,86	№15
	2. Соус молочно-сметанный	30	0,7	1,65	7,47	47,85	№51
	3. Кисель плодово-ягодный	200	0	0	18,0	60,0	№61
Итого за ужин:		450	6,09	9,13	58,56	345,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	47,33	56,75	252,31	1776,21	

Период зимне-весенний Неделя 1

Вторник

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша пшениная вязкая с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200,0	№6
	2.Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	20,08	92,0	№3
	3.Чай с цельным молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№58
Итого за завтрак:		420	10,66	7,86	66,94	381,0	
2 Завтрак	1.Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	№66
Итого за 2		100	1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	1.Закуска овощная «Зимняя»	60	1,2	4,12	7,63	71,48	№30
	2.Суп с клёцками	180	2,5	2,82	16,87	98,71	№18
	3.Макароны отварные	130	4,42	6,5	24,7	175,5	№42
	4.Зразы с яйцом	70	7,5	8,9	9,95	145,0	№49
	5.Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6.Компот из яблок	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
Итого за обед:		690	19,89	24,61	102,42	699,49	
Полдник	1.Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	№65
	2.Кукурузные палочки	70	3,2	5,09	48,2	247,8	№67
Итого за полдник:		250	8,42	9,59	55,4	337,8	
Ужин	1.Запеканка из круп со сгущенным молоком	220/30	11,05	10,45	75,5	367,1	№14
	2.Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,7	№63
Итого за ужин:		450	11,72	10,72	96,24	454,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	52,19	53,28	342,0	1968,09	
Среднее значение за период:			99,52	110,03	594,31	3744,3	

Период зимне-весенний Неделя 1

Среда

«Утверждаю»

Заведующий



Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша «Растрёпка» (пшенично-кукурузная)	200	5,5	8,77	29,27	213,0	№7
	2. Бутерброд с сыром	40	2,43	0,88	12,93	144,0	№2
	3. Какао на цельном молоке	180	4,14	3,96	11,25	96,48	№62
Итого за завтрак:		420	12,07	13,61	53,45	453,48	
2 Завтрак	1. Апельсин	100	0,6	0,14	15,0	66,0	№66
Итого за 2 завтрак:		100	0,6	0,14	15,0	66,0	
Обед	1. Закуска овощная из квашеной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	№35
	2. Суп Борщ со сметаной	180	1,5	4,4	8,7	81,2	№19
	3. Плов мясной	200	27,2	8,13	33,2	314,5	№55
	4. Компот из замороженных ягод	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
Итого за обед:		660	33,88	18,95	88,28	659,2	
Полдник	1. Бифидок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	№65
	2. Печенье	70	5,6	11,2	44,1	287,0	№70
Итого за полдник:		250	10,82	15,7	51,3	377,0	
Ужин	1. Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	№38
	2. Закуска овощная «Винегрет»	60	0,92	4,06	5,63	61,68	№32
	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	10,1	41,3	№56
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за ужин:		440	6,46	9,1	50,92	311,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	63,83	57,5	258,95	1867,16	
Среднее значение за период:			163,35	167,53	853,26	5611,46	

Период зимне-весенний Неделя 1

«Утверждаю»

Четверг

Заведующий



Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Запеканка творожная	150	25,6	16,1	25,0	347,8	№12
	2. Соус молочно-сметанный сладкий	30	0,7	1,65	7,47	47,85	№51
	2. Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	20,08	92,0	№3
	3. Кофейный напиток на цельном молоке	180	3,4	3,1	10,08	82,1	№59
Итого за завтрак:		400	32,02	21,09	62,63	569,75	
2 Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№66
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	1. Закуска овощная «Свекла с изюмом»	60	1,0	3,2	10,0	73,4	№34
	2. Суп гороховый	180	6,0	4,14	14,6	119,8	№20
	3. Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,9	31,1	207,0	№44
	4. Ленивые голубцы	70	5,75	4,45	4,19	79,63	№47
	5. Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6. Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
Итого за обед:		690	27,16	20,96	103,16	688,63	
Полдник	1. Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	№65
	2. Расстягай с повидлом	70	5,09	3,40	50,42	253,0	№73
Итого за полдник:		250	10,31	7,9	57,98	345,0	
Ужин	1. Суп с рыбными фрикадельками	220	7,7	3,56	16,8	126,02	№54
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	10,1	41,3	№56
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за ужин:		450	10,18	3,8	41,66	237,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	80,07	54,15	275,23	1885,2	
Среднее значение за период:			243,42	221,68	1128,49	7496,66	

Период зимне-весенний Неделя 1

Пятница

«Утверждаю»

Заведующий

Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша пшеничная вязкая	200	5,43	4,23	33,38	193,0	№8
	2.Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	20,08	92,0	№3
	3.Чай с цельным молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№58
Итого за завтрак:		420	10,42	6,81	67,77	374,0	
2 Завтрак	1.Сок	100	0,5	-	10,1	42,6	№64
Итого за 2		100	0,5	-	10,1	42,6	
Обед	1.Закуска овощная из лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	№29
	2.Суп с макаронными изделиями	180	2,27	2,0	16,3	92	№21
	3.Свекла тушеная	130	2,86	2,6	14,5	91,0	№37
	4.Тефтель мясной	70	9,1	9,45	8,4	158,3	№48
	5.Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6.Компот из вишни	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
Итого за обед:		690	19,3	20,03	87,14	605,36	
Полдник	1.Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	№65
	2.Вафля	70	1,9	2,2	54,0	247,8	№68
Итого за полдник:		250	7,12	6,7	61,2	337,8	
Ужин	1.Картофель отварной в молоке	220	6,6	8,6	38,8	258,1	№39
	2.Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,7	№63
	3.Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за ужин:		450	9,55	9,11	74,3	416,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	46,89	42,65	300,51	1776,06	
Среднее значение за период:			290,31	264,33	1429,0	9272,72	

Период зимне-весенний Неделя 2

«Утверждаю»

Понедельник

Заведующий



Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	4,6	18,82	144,0	№16
	2. Бутерброд с маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	№4
	3. Какао на цельном молоке	180	4,14	3,96	11,25	96,48	№62
Итого за завтрак:		420	14,44	16,13	49,64	401,78	
2 Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№66
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	1. Закуска овощная «Здоровье»	60	1,92	4,08	8,16	74,4	№31
	2. Суп с фасолью	180	3,95	3,68	11,7	97,2	№22
	3. Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0	№40
	4. Компот из кураги	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
Итого за обед:		660	31,47	14,87	79,99	608,4	
Полдник	1. Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	№65
	2. Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	№71
Итого за полдник:		250	10,47	15,87	36,27	272,3	
Ужин	1. Рожки отварные с сыром	220	12,28	11,3	34,95	290,4	№43
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	10,1	41,3	№56
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за ужин:		450	14,76	11,54	59,81	402,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	71,54	58,81	235,51	1728,68	
Среднее значение за период:			361,85	323,14	1664,51	11001,4	

Период зимне-весенний Неделя 2

Вторник

«Утверждаю»

Заведующий



Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187,0	№9
	2. Бутерброд с сыром	40	2,43	0,88	12,93	144,0	№2
	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	10,1	41,3	№56
Итого за завтрак:		420	8,02	7,26	50,16	372,3	
2 Завтрак	1. Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,0	№66
Итого за 2		100	0,4	0,3	10,3	46,0	
Обед	1. Закуска овощная «Свекла с чесноком»	60	0,81	6,06	4,31	75,71	№33
	2. Суп Щи со сметаной	180	1,5	4,42	4,8	65,0	№23
	3. Запеканка картофельная с отварным мясом	200	23,6	24,1	26,4	416,0	№13
	4. Компот из яблок	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	5. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
Итого за обед:		660	29,49	34,9	75,69	734,51	
Полдник	1. Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	№65
	2. Пряник	70	3,36	1,96	57,75	245,0	№69
Итого за полдник:		250	8,58	6,46	65,31	337,0	
Ужин	1. Суп картофельный с рисом	220	1,73	2,4	12,82	79,86	№24
	2. Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	№57
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за ужин:		450	4,31	2,64	34,28	178,26	
Итого за день:		1880	50,8	51,56	235,74	1668,07	
Среднее значение за период:			412,65	374,7	1900,25	12669,47	

Период зимне-весенний Неделя 2

Среда

«Утверждаю»

Заведующий



Т.С.Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213,0	№10
	2.Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	20,08	92,0	№3
	3.Кофейный напиток на цельном молоке	180	3,4	3,1	10,08	82,1	№59
Итого за завтрак:		420	11,22	12,11	59,43	387,1	
2 Завтрак	1.Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	№66
Итого за 2		100	1,5	0,5	21,0	95,0	
Обед	1.Закуска овощная «Винегрет»	60	0,92	4,06	5,63	61,68	№32
	2.Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,98	72,9	№25
	4.Гренки из пшеничного хлеба	25	3,11	0,39	19,02	92,05	№74
	3.Каша перловая	130	3,9	5,07	26,39	167,18	№45
	4.Котлета мясная	70	13,4	3,0	9,4	118,6	№50
	5.Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6.Компот из чернослива	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
7.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1	
Итого за обед:		715	27,28	16,82	115,69	721,21	
Полдник	1.Бифидок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	№65
	2.Крендель на сахаре	70	5,43	9,24	35,8	261,8	№72
Итого за полдник:		250	10,65	13,74	43,0	351,8	
Ужин	1.Горошница	220	67,9	5,1	27,5	249,0	№46
	2.Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,7	№63
	3.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за ужин:		450	70,85	5,61	63,0	407,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1935	121,5	48,78	302,12	1962,31	
Среднее значение за период:			534,15	423,48	2202,37	14631,78	

Период зимне-весенний Неделя 2

Четверг

«Утверждаю»

Заведующий



Т.С. Болотова

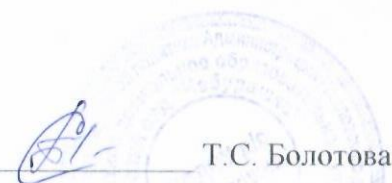
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8	№12
	2. Соус молочно-сметанный сладкий	30	0,7	1,65	7,47	47,85	№51
	3. Бутерброд с сыром	40	2,43	0,88	12,93	144,0	№2
	4. Какао на цельном молоке	180	4,14	3,96	11,25	96,48	№62
Итого за завтрак:		400	32,87	22,59	56,65	636,13	
2 Завтрак	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№66
Итого за 2		100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	1. Закуска овощная «Здоровье»	60	1,92	4,08	8,16	74,4	№31
	2. Суп свекольник со сметаной	180	1,37	4,5	8,9	74,3	№26
	3. Макароны отварные	130	4,42	6,5	24,7	175,5	№42
	4. Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8	№53
	5. Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6. Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,1	№57
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
Итого за обед:		690	22,74	23,75	73,43	587,1	
Полдник	1. Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,0	№65
	2. Вафля	70	1,9	2,2	54,0	247,8	№68
Итого за полдник:		250	7,12	6,7	61,2	337,8	
Ужин	1. Суп «Бабушкин»	220	6,82	5,61	14,3	143,0	№27
	2. Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,8	93,2	№60
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за ужин:		450	9,7	5,85	51,86	306,7	
Итого за день:		1890	72,83	59,29	252,94	1911,73	
Среднее значение за период:			606,98	482,77	2455,31	16543,51	

Период зимне-весенний Неделя 2

Пятница

«Утверждаю»

Заведующий


Т.С. Болотова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177,0	№11
	2.Бутерброд с джемом	40	2,32	0,24	20,08	92,0	№3
	3.Чай с цельным молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	№58
Итого за завтрак:		420	8,08	6,65	66,48	358,0	
2 Завтрак	1.Апельсин	100	0,6	0,14	15,0	66,0	№66
Итого за 2		100	0,6	0,14	15,0	66,0	
Обед	1.Закуска овощная «Свекла с изюмом»	60	1,0	3,2	10,0	73,4	№34
	2.Суп с макаронными изделиями	180	2,27	2,0	16,3	92,0	№21
	3.Картофельное пюре	130	2,65	4,3	17,7	119,0	№38
	4.Тефтель мясной	70	9,1	9,45	8,4	158,3	№48
	5.Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31,0	№52
	6.Компот из кураги	180	0,54	0	20,5	83,8	№60
	7.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№1
Итого за обед:		690	19,29	21,22	95,67	651,5	
Полдник	1.Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	№65
	2.Печенье	70	5,6	11,2	44,1	287,0	№70
Итого за полдник:		250	10,82	15,7	51,66	379,0	
Ужин	1.Капуста тушеная	220	5,28	7,3	21,2	174,0	№36
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	10,1	41,3	№56
	3.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	№1
Итого за ужин:		450	7,76	7,54	46,06	285,8	
Итого за день:		1910	46,55	51,25	274,87	1740,3	
Среднее значение за период:			653,53	534,02	2730,18	18283,81	