

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Детский сад №6"  
Рыбина О.Н.  
" 01 " марта 2023 год

# Перспективное 10-дневное меню

МБДОУ "Детский сад №6"

(наименование учреждения с указанием правовой формы)

Г.Балахна, ул.Рязанова, д.22

(месторасположение учреждения)

Возрастная категория детей от 3-х до 7-ми лет

дети 3-7лет(детский сад)10,5часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
День 1												
185.4a	ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	2,12	3,12	18,96	111,58	0,02	0,02	0,00	8,22	0,06
397		Какао с молоком	180	3,85	3,92	11,84	98,08	0,05	0,16	1,42	139,25	0,11
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
6		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,10	0,10	11,40	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,53	0,04	0,04	2,88	15,64	0,00
67		Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,34	8,26	7,72	131,22	0,08	0,08	25,18	39,34	0,24
165		Каша рассыпчатая гречневая	130	4,86	3,31	25,13	154,91	0,20	0,09	0,00	14,07	0,09
277		Гуляш из отварного мяса	80	12,58	11,90	3,10	169,97	0,06	0,11	1,73	11,69	0,04
123		Компот из свежемороженых	180	0,18	0,07	15,68	62,50	0,00	0,00	36,00	6,77	0,00
700		Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	0,02
9/5	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	16,59	10,10	13,02	207,67	0,05	0,30	0,47	156,79	0,01
490		Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,04	0,10	30,70	0,00
393		Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	0,00	0,00	2,59	11,70	0,00
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1543	118,04	97,07	361,86	2773,08	1,52	1,98	106,46	1101,10	1,44

дети 3-7лет(детский сад)10,5часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
день 2												
8/4	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	4,84	6,88	20,20	161,86	0,12	0,14	1,04	112,48	0,12
395		Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,97	15,14	97,92	0,04	0,14	1,17	118,28	0,13
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
7		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,03	0,07	88,00	0,00
368	<u>ЗАВТРАК 2</u>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	0,01
3а	<u>ОБЕД</u>	Зеленый горошек отварной	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,03	6,00	12,00	0,00
163		Суп с макаронными изделиями	200	8,62	10,86	2,38	186,22	0,06	0,08	2,64	31,90	0,28
336		Капуста тушеная	130	3,33	4,73	14,08	113,61	0,07	0,08	70,68	75,78	0,01
310		Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190,00	0,17	0,11	0,03	40,10	0,00
6/10		Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	0,00	0,00	0,00	8,91	0,18
700		Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	0,02
458	<u>ПОЛДНИК</u>	Ватрушки	100	13,30	6,38	46,30	294,08	0,13	0,17	0,19	81,17	0,04
539		Напиток клюквенный	180	0,09	0,04	9,65	39,15	0,00	0,00	2,70	10,94	0,18
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1503</b>	<b>138,61</b>	<b>115,75</b>	<b>369,64</b>	<b>3137,11</b>	<b>2,02</b>	<b>1,91</b>	<b>185,61</b>	<b>1297,80</b>	<b>2,13</b>

дети 3-7 лет(детский сад)10,5 часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
день 3												
11/4	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,68	5,68	21,12	154,20	0,12	0,14	1,04	106,64	0,10
397		Какао с молоком	180	3,85	3,92	11,84	98,08	0,05	0,16	1,42	139,25	0,11
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
6		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00
401.2	<u>ЗАВТРАК 2</u>	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	80	2,32	2,56	3,20	47,20	0,02	0,14	0,56	96,00	0,02
5		Вафли	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4а	<u>ОБЕД</u>	икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60	1,10	7,25	4,46	87,78	0,01	0,03	4,06	23,74	0,00
58		Борщ с картофелем	200	6,02	7,80	13,20	147,36	0,08	0,10	14,48	33,78	0,22
318		Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	0,00
282		Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,78	13,27	8,30	200,90	0,07	0,12	0,25	32,92	0,04
2/10		Компот из яблок и изюма	180	0,14	0,04	11,41	44,28	0,02	0,00	0,45	12,92	0,20
215	<u>ПОЛДНИК</u>	Омлет натуральный	100	9,89	15,50	1,95	187,00	0,06	0,36	0,35	74,37	0,04
392		Чай с сахаром	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1553</b>	<b>104,23</b>	<b>124,30</b>	<b>315,76</b>	<b>2761,88</b>	<b>1,66</b>	<b>2,35</b>	<b>92,22</b>	<b>1122,18</b>	<b>1,71</b>

дети 3-7 лет(детский сад)10,5 часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
День 4												
64	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша гречневая молочная жидкая	180	5,89	8,19	21,74	186,21	0,13	0,25	1,76	168,30	0,05
394		Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,88	9,63	75,04	0,04	0,14	1,21	113,81	0,11
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
6		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00
368	<u>ЗАВТРАК 2</u>	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	0,01
33	<u>ОБЕД</u>	Салат из свеклы	60	0,43	1,82	2,51	28,15	0,01	0,01	2,85	10,55	0,01
167		Суп с рыбными консервами	200	2,50	3,60	10,46	85,14	0,06	0,10	14,98	65,08	0,16
315		Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,02	0,00	1,37	0,00
268		Котлета из рыбы	80	13,28	7,69	3,46	136,53	0,10	0,15	0,46	60,44	0,50
4/10		Компот из кураги и изюма	180	0,34	0,04	10,06	40,41	0,02	0,02	0,27	18,74	0,18
700		Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	0,02
449	<u>ПОЛДНИК</u>	Оладьи	100	6,27	5,83	39,90	236,45	0,09	0,03	0,00	13,75	0,07
397		Какао с молоком	180	3,85	3,92	11,84	98,08	0,05	0,16	1,42	139,25	0,11
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1493</b>	<b>91,98</b>	<b>88,20</b>	<b>382,74</b>	<b>2682,25</b>	<b>1,60</b>	<b>1,91</b>	<b>66,06</b>	<b>1287,55</b>	<b>2,47</b>

дети 3-7лет(детский сад)10,5часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
День 5												
185.1a	ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200	2,86	3,32	34,44	178,18	0,04	0,02	0,00	14,04	0,18
126		Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,32	4,75	13,16	112,57	0,05	0,22	1,82	171,50	0,09
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
7		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,03	0,07	88,00	0,00
401.4	ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	80	2,40	0,40	3,20	26,22	0,03	0,14	0,56	100,80	0,00
5		Вафли	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
55	ОБЕД	Икра овощная	60	0,61	2,75	3,43	41,19	0,02	0,02	2,38	13,71	0,01
76		Рассольник ленинградский	180	5,69	7,33	12,35	138,64	0,09	0,09	11,86	23,42	0,22
302		Птица, тушенная в соусе с овощами	230	22,66	21,34	23,30	376,62	0,23	0,28	26,22	56,33	0,21
515		Кисель из клюквы	180	0,09	0,00	20,70	86,40	0,00	0,00	1,62	9,00	0,00
700		Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	0,02
45	ПОЛДНИК	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	95,59	0,05	0,04	10,25	23,20	0,02
435		Чай	180	7,24	3,62	5,47	83,00	0,02	0,05	18,02	26,41	0,00
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1538	114,94	107,87	351,33	2799,17	1,51	1,62	128,05	1001,30	1,46

дети 3-7 лет(детский сад)10,5 часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
день6												
11/4	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,68	5,68	21,12	154,20	0,12	0,14	1,04	106,64	0,10
394		Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,88	9,63	75,04	0,04	0,14	1,21	113,81	0,11
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
6		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,10	0,10	11,40	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3а	ОБЕД	Зеленый горошек отварной	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,03	6,00	12,00	0,00
41		Суп рыбный	200	7,56	0,66	11,08	81,02	0,12	0,08	9,22	37,18	0,52
205		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,56	158,77	0,06	0,02	0,00	4,68	0,00
351		Котлеты или биточки рыбные	80	12,34	2,62	7,93	101,86	0,11	0,11	0,46	45,64	0,46
4/10		Компот из кураги и изюма	180	0,34	0,04	10,06	40,41	0,02	0,02	0,27	18,74	0,18
700		Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	0,02
231	ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	15,51	11,35	9,26	200,75	0,05	0,27	0,42	140,44	0,00
490		Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,04	0,10	30,70	0,00
397		Какао с молоком	180	3,85	3,92	11,84	98,08	0,05	0,16	1,42	139,25	0,11
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1563	140,31	72,98	396,71	2763,92	2,18	2,20	34,29	1429,88	3,01

дети 3-7 лет(ДЕТСКИЙ САД)10,5часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
День 7												
185.1a	ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200	2,86	3,32	34,44	178,18	0,04	0,02	0,00	14,04	0,18
126		Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,32	4,75	13,16	112,57	0,05	0,22	1,82	171,50	0,09
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
7		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,03	0,07	88,00	0,00
368	ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	0,01
41	ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,53	0,04	0,04	2,88	15,64	0,00
57		Борщ с капустой и картофелем	200	1,70	4,14	11,08	88,74	0,06	0,06	17,20	39,28	0,18
291		Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	16,56	17,78	34,06	362,22	0,28	0,26	37,10	40,72	0,10
6/10		Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	0,00	0,00	0,00	8,91	0,18
700		Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	0,02
466	ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	100	8,21	4,18	56,36	294,64	0,13	0,04	0,00	16,37	0,05
392		Чай с сахаром	180/10	0,05	0,02	9,47	37,89	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1488	85,75	76,94	444,21	2791,94	1,55	1,42	137,94	872,46	1,78

дети 3-7 лет(детский сад)10,5 часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
День 8												
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,88	8,54	155,30	0,08	0,22	1,82	179,16	0,08
397		Какао с молоком	180	3,85	3,92	11,84	98,08	0,05	0,16	1,42	139,25	0,11
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
6		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00
401.2	ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	80	2,32	2,56	3,20	47,20	0,02	0,14	0,56	96,00	0,02
5		Вафли	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4а	ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60	1,10	7,25	4,46	87,78	0,01	0,03	4,06	23,74	0,00
85		Суп картофельный с клецками	180	6,50	7,00	13,73	144,18	0,09	0,09	8,19	23,80	0,22
4/9		Плов из мяса кур	200	20,36	19,84	36,38	405,38	0,12	0,16	3,70	30,64	0,24
372		Компот из свежих плодов	180	0,14	0,11	12,69	51,03	0,00	0,02	1,80	14,08	0,16
700		Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	0,02
238	ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	100	8,47	7,98	16,59	170,06	0,04	0,17	1,10	94,20	0,01
394		Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,88	9,63	75,04	0,04	0,14	1,21	113,81	0,11
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1503	118,93	118,91	332,59	2934,77	1,36	2,30	43,65	1470,81	1,92

дети 3-7 лет(детский сад)10,5 часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
День 9												
8/4	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	4,84	6,88	20,20	161,86	0,12	0,14	1,04	112,48	0,12
395		Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,97	15,14	97,92	0,04	0,14	1,17	118,28	0,13
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
6		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,10	0,10	11,40	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
55	ОБЕД	Икра овощная	60	0,61	2,75	3,43	41,19	0,02	0,02	2,38	13,71	0,01
167		Суп-пюре из разных овощей	200	2,50	3,60	10,46	85,14	0,06	0,10	14,98	65,08	0,16
321		Пюре картофельное	150	3,32	4,50	22,11	142,68	0,17	0,14	25,97	42,78	0,05
268		Суфле из рыбы	80	13,28	7,69	3,46	136,53	0,10	0,15	0,46	60,44	0,50
123		Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,50	0,00	0,00	36,00	6,77	0,00
115		Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	0,78	0,10	4,76	21,03	0,02	0,00	0,00	2,27	0,00
700		Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	0,02
449	ПОЛДНИК	Оладьи	100	6,27	5,83	39,90	236,45	0,09	0,03	0,00	13,75	0,07
398		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,02	0,05	90,00	19,21	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1538	82,22	77,77	389,75	2581,06	1,57	1,61	398,15	956,38	2,41

дети 3-7 лет(детский сад)10,5 часов

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У						
День 10												
66	ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	5,69	9,16	23,71	200,84	0,07	0,18	0,81	165,42	0,00
394		Чай с молоком или сливками	180	2,66	2,88	9,63	75,04	0,04	0,14	1,21	113,81	0,11
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
7		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,03	0,07	88,00	0,00
401.4	ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	80	2,40	0,40	3,20	26,22	0,03	0,14	0,56	100,80	0,00
5		Вафли	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
33	ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,43	1,82	2,51	28,15	0,01	0,01	2,85	10,55	0,01
81		Суп картофельный с бобовыми	200	8,92	8,02	15,74	171,10	0,22	0,10	8,66	34,94	0,22
298		Голубцы ленивые	190	15,24	11,08	23,77	257,15	0,13	0,10	51,30	75,07	0,02
6/10		Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	0,00	0,00	0,00	8,91	0,18
700		Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	0,02
215	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9,89	15,50	1,95	187,00	0,06	0,36	0,35	74,37	0,04
397		Какао с молоком	180	3,85	3,92	11,84	98,08	0,05	0,16	1,42	139,25	0,11
701.1		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	0,08	0,00	0,00	9,20	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1498	122,04	115,23	314,21	2751,27	1,72	2,42	134,76	1590,13	1,43

дети 3-7 лет(детский сад)10,5часов

химический состав за плановый период	пищевые вещества г			энергетическая ценность,ккал	витамины,мг			мин. вещества	
	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
итого за десять дней	1112	991	3653	28242	16,69	19,72	1340	12125	17,63
среднее значение за период	111	99,1	365,4	2824,2	1,7	1,9	132,3	1212,5	1,76