

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 59»

390000, г.Рязань, ул.Ленина, д.12

Эл.почта ds59rzn@yandex.ru

Сайт <https://dou59-rzn.kinderedu.ru/>

Тел., факс 44-66-77



УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ

«Детский сад № 59»

 С.Н. Евдокимова

Приказ № 42 от 05.04.2021 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 59»

Меню разработано на основании Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях/ Под. ред.

М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

1 неделя

Понедельник

[illegible]

Вторник											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
100	Молочная вермишель	200	5.75	5.2	18.8	145	0.08	0.2	0.9	161	0.5
416	Какао с молоком	180	4.2	3.61	17.15	77	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
1	Бутерброд с маслом	60	4.75	7.75	24.43	181	0.08	0.031	-	14	1.02
	ИТОГО		14.7	16.5	60.3	403	0.2	0.4	15.7	327.9	2.06
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
418	Сок	200	11.4	0.4	22.8	100	0.02	0.04	14.8	84	0.6
	ОБЕД										
21	Салат из квашенной капусты	60	0.84	3.04	5.19	51.5	0.01	0.002	20.97	26.8	0.32
86	Суп геркулесовый с картофелем с мясом курицы	200	3.2	6.16	14.12	128	0.12	0.09	8.25	25.9	1.02
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	19.7	15	13.6	269	0.1	0.2	4.9	38.4	1.9
394	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.4	32.6	73	0.002	0.006	0.4	31.8	1.2
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.2	107	0.9	0.04	-	17	1.95
	ИТОГО		27.4	25.2	82.7	607	0.2	0.3	34.5	139	6.3
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	5.2	4.5	7.2	90	0.07	0.3	1.26	216	0.18
450	Булка ванильная	60	4.22	4.81	33.31	193	0.07	0.05	0.01	16.4	0.74
	ИТОГО		9.42	9.31	40.51	283	0.1	0.35	1.27	232.4	0.92
	УЖИН										
46	Винегрет	180	2.42	11	13.66	164.8	0.09	0.09	23.85	60.39	1.58
	Сельдь соленая	40	6.8	3.4		58					
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.45	24.85	113	0.08	0.04	0.77	13	0.8
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	21	0.06	0.18	2.83	12.8	0.32
	ИТОГО		10.5	14	48.78	356	0.23	0.3	27.4	86	2.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74.4	72.8	255	1768	0.7	2	93.6	868	12.58

[illegible]

Четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
251	Запеканка из творога	135	23.6	16.2	23.1	333	0.06	0.3	0.7	198.8	0.9
416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.8	77	0.05	0.17	1.43	137	0.43
1	Бутерброд с маслом	50/10	4.7	7.75	24.45	183	0.08	0.008	-	13.4	1.2
	ИТОГО		31.9	27.1	63.35	593	0.19	0.47	2.1	349	2.5
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
387	Груша	100	0.4	0.3	10.3	46	0.03	0.03	5	19	2.3
	ОБЕД										
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.8	3	5.19	52	0.01	0.02	20.9	26.8	0.32
68	Борщ с мясом кур со сметаной	250	9	7.2	14	160.9	0.12	0.15	15.6	61.25	2.2
303	Тефтели мясные	80	5.7	6.5	8.9	113	0.04	0.064	0.57	29.26	0.64
339	Картофельное пюре	150	3	2.5	26.5	165	0.16	0.12	21.79	44.37	1.2
390	Компот из свежих плодов	180	0.2	0.06	23.7	55	-	-	2.86	14.98	0.3
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17	87	0.04	0.025	-	10.5	1
	ИТОГО		22	20	85	632	0.3	0.37	61.7	186	5.6
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	7.5	2.2	5.2	76	0.05	0.9	0.9	186	22
437	Пирожок с повидлом	60	3.5	3.75	34.77	187	0.05	0.04	0.03	12.4	0.87
	ИТОГО		11	5.9	39	263	0.1	0.3	2.7	37.6	1.1
	УЖИН										
182	Каша вязкая рисовая	200	6.1	6.6	27.36	194	0.16		0.24	11.28	3.24
410	Чай	180	0.06	0.02	6.83	28	-	-	0.03	10	0.28
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.49	70.5	0.04	0.01		6.9	0.6
	ИТОГО		8.5	6.9	48.6	292	0.2	0.09	0.2	28.1	4.1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66.8	62.5	283.8	1809	0.8	1.2	71.7	780	37

Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
220	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.07	0.07	0.14	106	1.51
412	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	61	0.36	0.12	0.17	113	0.12
1	Бутерброд с маслом	60	4.75	7.75	24.43	183	0.08	0.031		14.4	1.02
	итого		18.72	20.43	84.13	508	0.4	0.2	0.2	211	2.3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
418	Сок	200	1.4	0.4	23	100	0.02	0.04	14.8	34	0.6
	ОБЕД										
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.4	3.6	1.4	40	0.01	0.02	5.7	13.1	0.3
86	Суп картофельный с пшеном с мясом курицы	200	3.67	2.35	17.13	110	0.12	0.1	8.25	26	1.3
314	Голубцы с мясом и луком	160	14.1	9.04	20	208	0.08	0.15	20.03	60	1.6
373	Соус молочный с томатом	30	0.5	2.9	2.1	24	0.01	0.02	3.25	20.07	0.08
394	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.01	24	73	0.001	0.005	0.3	28	1.1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.7	87	0.09	0.04		17	1.9
	ИТОГО		22.27	18.5	82.3	553	0.2	0.3	37.5	164	6.2
	ПОЛДНИК										
419	Молоко	200	6.1	5.44	10.1	113.34	0.08	0.32	2.74	25.28	0.22
	Зефир	40	3.4	4.2	28.5	159	0.04	0.03		9.6	3
	ИТОГО		9.5	9.6	38.6	272	0.12	0.3	2.74	34.8	0.5
	УЖИН										
274	Шницель рыбный натуральный	90	15.1	4.9	10-Feb	145	0.08	0.07	2.62	38.9	0.87
145	Свекла тушеная в сметане	100	2.9	5-Jan	9.58	102	0.03	0.06	1.35	48	1.38
417	Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.28	18.98	50	0.02	0.06	100	21.34	0.62
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.49	70.5	0.04	0.01	0.2	6.9	0.6
	ИТОГО		20.9	11.5	53.2	360	0.1	0.2	104	115	3.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70.4	60	281.1	1801	0.8	1.04	159	558	13

2 неделя

Понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
182	Каша пшенная вязкая с маслом	200	6.21	5.28	27.9	184	0.15	0.08		12.1	3.3
413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	60	0.04	0.14	31-Dec	112	0.28
1	Бутерброд с маслом	60	4.75	7.75	24.4	183	0.08	0.003	0.38	14.4	1.02
	ИТОГО		13.64	15.37	66.6	427	0.27	0.2	1.5	138	4.6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
389	Апельсин	110	0.86	0.18	21.52	90.8	0.05	0.035	57.75	33.13	0.33
	ОБЕД										
	Соленый огурец	30	0.3	1.7	2.3	21	0.1	0.05	1.8	8.3	0.2
88	Суп вермишелевый с картофеле с мясом курицы	200	6.8	11.1	14.58	163	0.08	0.1	7.6	45.3	1.27
299	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.13	0.12	35	1.2
143	Тушенная капуста	150	3.13	5.56	14.38	120	0.05	0.06	24.99	85	1.2
390	Компот из свежих плодов	180	0.16	0.16	24	55			1.72	14.48	0.94
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		10.5	1
	ИТОГО		26.1	28.3	84.52	629	0.4	0.3	36	198	5.8
	ПОЛДНИК										
	Вафли	40	1.2	1.1	22	136	0.01	0.01	0.77	4	1.3
420	Снежок	150	4.35	3.75	6	75	0	0.32	2.74	252.8	0.22
	ИТОГО		5.8	4.9	28	211	0.07	0.26	1.8	184	1.4
	УЖИН										
247	Творожные сырники с морковью	130	14.49	11.55	21.12	245	0.07	0.22	0.73	117	0.84
400	Кисель из натурального сока	180	0.5	0.05	27	82	0.003	0.006	0.9	14.1	0.3
227	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0.18		22	1
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.49	71	0.04	0.018		6.9	0.6
	ИТОГО		21.9	16.4	62.03	399	0.1	0.4	1.6	160	2.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69.7	66.7	266	1757	1.8	1.2	101	886	14.9

Вторник											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
199	Каша гречневая молочная	200	Jan-00	4.9	26.32	168	0.15	0.02		120	1.9
1	Бутерброд с маслом	60	4.75	7.75	24.43	183	0.08	0.03	0.17	14.4	1
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	0.06	0.18	2.83	12.8	0.32
	ИТОГО		12.75	10.7	72.4	392	0.3	0.4	5.08	148.7	3.88
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
418	Сок	200	1.4	0.4	23	100	0.02	0.04	14.8	34	0.6
	ОБЕД										
35	Салат из свеклы с зелен. горошком	60	0.7	3.1	3.87	46.5	0.36	0.03	11.2	11.85	0.46
80	Рассольник с мясом курицы со сметаной	200	3.8	3.24	12.8	115	1	0.75	6.87	34.52	0.8
299	Биточки мясные	80	9.3	8.2	21.24	162	0.7	0.11	0.09	30.45	1.05
340	Пшенная каша рассыпчатая	150	6.6	5.7	37.8	229	0.1	0.02		36	1.5
394	Компот из сухофруктов	180	0.6	0.4	20	73	0.04	0.02	4	40	0.8
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.85	88	0.04	0.025	-	10.5	1
	ИТОГО		19.5	19.8	98	713	2.2	1	37	164	5.1
	ПОЛДНИК										
	Йогурт	150	7.5	2.2	5.2	76	0.05	0.2	0.9	186	22
448	Пицца детская	60	8.03	6.69	13.97	148	0.06	0.07	0.29	58.3	0.8
	ИТОГО		15.5	8.8	19.1	224	0.1	0.27	1.1	244	22.8
	УЖИН										
227	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0.18		22	1
148	Рагу овощное	155	2.29	11	14.4	166	0.07	0.07	8.67	32.9	0.98
416	Какао	180	4.2	3.6	27.28	77	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.94	67.8	0.04	0.02	0.46	7.8	0.48
	ИТОГО		13.8	19.4	56.9	374	0.2	0.45	23.9	215	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47.1	56.3	286	1803	2.88	5.15	83.5	669	13.4

Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
199	Каша жидкая геркулесовая	200	3.75	1.89	23.91	128	0.12	0.03	-	17.1	1.09
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7.15	15.73	22	258	0.08	0.05	0.11	13.95	0.93
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	13	61	0.36	0.12	0.17	167	0.12
	ИТОГО		13.7	19.9	58.9	447	0.5	0.2	0.28	198	2.1
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
387	Груша	100	0.9	0.1	10.1	43	0.03	0.8	10	20	0.6
	ОБЕД										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3	2.83	48	0.3	0.18	12.25	10.54	0.5
69	Борщ с фасолью и картофелем с мясом курицы со сметаной	200	4.5	5.1	14.53	124	0.09	0.05	6.2	50.25	1.7
307	Пудинг мясной	80	18.81	6.19	0.88	134	0.05	0.17	30.5	70.26	1.89
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.3	5.2	33	210	0.21	0.12	-	14.48	4.56
390	Компот из свежих плодов яблок	200	0.16	0.16	24	60	-	-	1.72	14.48	0.94
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17	87	0.9	0.04	-	17	1.9
	ИТОГО		33.8	21	98.2	664	1.5	2.1	50.6	177	11.4
	ПОЛДНИК										
	Снежок	150	5.2	4.5	7.2	76	0.07	0.3	1.26	216	0.18
	Сухарик	40	3.4	4.2	28.58	158	0.04	0.03		9.6	3
	ИТОГО		8.6	8.7	35.7	234	0.1	0.33	1.2	225	0.21
	УЖИН										
339	Картофельное пюре	100	2.04	0.2	13.62	91.5	0.09	0.07		24.65	0.67
284	Суфле рыбное	100	16	8	4.1	152	0.07	0.1	0.26	39	0.64
417	Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.28	18.98	50	0.02	0.06	100	21.34	0.62
	Хлеб пшеничный	30	2-Mar	0.3	14.4	71	0.04	0.018	0.77	6.9	0.6
	ИТОГО		20.9	8.7	51.1	364	0.2	0.2	101	91.8	2.535
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		79	58	253	1752	2.3	5.9	163	711	16.8

Четверг											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
254	Пудинг творожный с яблоками	140	19	15	20	321	0.07	0.3	1.8	165	1.66
1	Бутерброд с маслом	60	4.75	7.75	24.4	183	0.08	0.03		13.4	1.02
416	Какао	180	3.67	3.19	16.8	77	0.05	0.17	1.48	137	0.43
	ИТОГО		27.4	25.9	61.2	581	0.2	0.5	3.2	315	3.1
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
387	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
	ОБЕД										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.6	2.2	44	0.02	0.02	10.05	11.2	0.4
72	Щи из свежей капусты с мясом курицы со сметаной	200	2.7	4.84	6.68	83	0.03	0.03	20	50.2	0.66
311	Запеканка из печени с рисом	185	22.4	9.14	24.7	271	0.31	2.3	10.4	31.1	7.07
393	Компот из ягод смородины	180	0.2	0.07	19.9	51	0.007	0.009	23	17	0.4
	Хлеб ржаной	50	2-Jan	0.6	16.7	87	0.9	0.04		17	1.9
	ИТОГО		27	14.6	67.9	536	2.3	2.3	63	136	10
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	7.5	2.2	5.2	76	0.05	0.2	0.9	186	22
449	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	0.07	0.04		11	0.69
	ИТОГО		11.3	5	31.2	217	0.12	0.2	0.9	197	22.8
	УЖИН										
182	Каша вязкая манная с сахар. и масл.	200	4.52	3-Jan	36.46	197	0.04	0.02	0.1	10.7	0.47
400	Кисель из сока	180	0.5	0.05	27	81	0.003	0.006	0.9	14.1	0.3
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0.08	0.03		11.5	1
	ИТОГО		8.9	5.2	87.6	396	0.12	1.05	1	36.3	0.8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72.8	57.9	258	1774	1.8	4.2	117	765	21.1

Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
191	Каша молочная из смеси круп с изюмом	200	10.14	11.11	43.93	316	0.18	0.22	1.2	160.2	1.65
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.4	14.36	61	0.36	0.14	1.17	113	0.12
3	Бутерброд с сыром и маслом	50/10/15	7.15	15.13	19.4	258	0.08	0.05	0.11	128.1	0.9
	ИТОГО		20.1	28.6	77.69	635	0.6	0.41	2.4	401	2.67
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
387	Груша	100	0.4	0.3	10.3	46	0.03	0.03	5	19	2.3
	ОБЕД										
91	Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250	3	3.15	12.57	93	0.07	0.05	5.75	22.77	0.67
312	Рулет с луком и яйцом	80	11.9	10.7	8.1	177	0.06	0.13	2.7	39.46	1.13
148	Рагу из овощей	155	5.5	11	0.2	130	0.1	0.08	-	17.5	0.09
394	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	20	73	-	-	0.4	31.82	1.24
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17	87	0.9	0.04	-	17	1.9
	ИТОГО		24.1	25.4	57.87	560	1.1	2.1	8.8	128	5
	ПОЛДНИК										
419	Молоко	200	6.1	5.44	10.1	113.34	0.08	0.32	2.77	25.28	0.22
	Печенье	40	2.96	4	30.48	162	0.005	0.03		8	
	ИТОГО		9	9.4	40.5	275	0.08	0.03	2.7	32	0.22
	УЖИН										
280	Рыбные фрикадельки	80	11	0.85	1.33	60	0.056	0.056	0.7	21.1	0.54
372	Соус сметанный	30	0.4	1.76	2.11	26.25	0.006	0.009	0.38	9.63	0.11
330	Перловая каша	80	2.3	2.09	16.35	93	0.02	0.01		10.2	0.46
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.4	71	0.01	0.01		6.9	0.6
417	Напиток из плодов шиповника	180	0.68	0.28	18.98	50	0.02	0.06	100	21.34	0.62
			16.7	5.2	53.1	300	0.1	0.13	111	69.1	2.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70.3	68.9	239	1816	1.9	4.6	134	783	12.5

муни

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью
и подписью Н. (подпись) листов

И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад № 59»

С.Н. Евдокимова

« 05 » « апрель » 2011 г.

