(Приложение №1)
утверждено
приказом заведующего МБДОУ «Д/С №1
№ 45 от 11.01.2021г.

10-дневное меню
от 2 до 7 лет
МБДОУ «Детский сад №1»

г.Касимов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						3
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58	78
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Бутерброт с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	16
Итого за завтрак		**450**	**29,34**	**26,76**	**70,23**	**581,86**	
Обед	Суп картофельный с горохом и гренками	200	8,2	5,76	23,8	180,48	99
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,62	14,64	18,68	266,42	94
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
Итого за обед		**650**	**26,86**	**20,9**	**91,6**	**644,79**	
Полдник	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	131
	Вафли	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		**230**	**6,6**	**7,15**	**34**	**230,05**	
Ужин	Сырники творожные запеченные	200	34,34	26,94	26,12	499,82	85
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**430**	**36,39**	**27,64**	**59,67**	**651,29**	
Итого за день		**1760**	**99,19**	**82,45**	**255,5**	**2407**	

ВТОРН

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,66	10,1	22,64	216,44	69
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Бутерброт с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58	1
Итого за завтрак		**450**	**24,47**	**25,07**	**49,02**	**456,3**	
Обед	Щи из капусты свежей на мясном бульоне	200	1,8	2,4	7	56	101
	Оладьи из печени	100	9,78	11,66	16,41	210	284
	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	304
	Соус молочный	50	1,97	1,57	2,55	44,83	114
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
Итого за обед		**700**	**23,41**	**25,87**	**125,08**	**807,19**	
Полдник	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Печенье	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за полдник		**230**	**13,03**	**10,23**	**44,36**	**326,42**	
Ужин	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	23	222,38	66
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**430**	**21,03**	**13,72**	**49,95**	**343,13**	
Итого за день		**1810**	**81,94**	**74,89**	**268,41**	**1933,04**	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша манная молочная	200	11,72	19,9	53,6	442,76	92
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,7	109	198
	Бутерброт с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58	1
Итого за завтрак		**450**	**20,53**	**35,37**	**84,68**	**742,34**	
Обед	Рассолник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	34
	Котлеты рыбные паровые	70	17,74	0,62	4,52	88,13	89
	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,37	77
	Соус молочный	50	1,97	1,57	2,55	44,83	114
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
Итого за обед		**720**	**32,98**	**10,74**	**99,69**	**632,96**	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	134
	Плюшка	100	7,33	5,22	46,56	264,44	184
Итого за полдник		**300**	**8,33**	**5,42**	**66,76**	**356,44**	
Ужин	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	58
	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,14	7,15	7,86	100,9	7
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**480**	**18,44**	**15,13**	**42,85**	**345,55**	
Итого за день		**1950**	**80,28**	**66,66**	**293,98**	**2077,29**	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	18[illegible],04	94
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Бутерброт с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58	1
Итого за завтрак		**450**	**24,39**	**23,97**	**52,5**	**426,9**	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	30
	Гуляш из отварного мяса	100	12,89	10,19	3,28	156,25	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	270,51	67
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
Итого за обед		**700**	**28,56**	**19,66**	**98,99**	**689,63**	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,7	109	198
	Вафли	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		**230**	**4**	**4,12**	**43,53**	**227,05**	
Ужин	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**430**	**20,81**	**13,72**	**52,81**	**345,69**	
Итого за день		**1810**	**77,76**	**61,47**	**247,83**	**1689,27**	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	5,96	31,32	239,34	72
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Бутерброт с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	16
Итого за завтрак		**450**	**21,1**	**18**	**62,59**	**458,62**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64	36
	Котлеты рубленные из птицы	70	8,75	12,39	8,89	183,4	125
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	58
	Соус молочный	50	1,97	1,57	2,55	44,83	114
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
Итого за обед		**720**	**21,49**	**19,68**	**83,12**	**635,66**	
Полдник	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	131
	Печенье	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за полдник		**230**	**12,43**	**10,23**	**30,2**	**268,6**	
Ужин	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,39	79
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**380**	**20,02**	**20,69**	**41,12**	**428,68**	
Итого за день		**1780**	**75,04**	**68,6**	**217,03**	**1791,56**	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1822	82,842	70,814	256,55	1979,632

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,62	54,9	360,68	67
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Бутерброт с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	16
Итого за завтрак		**450**	**26,46**	**21,66**	**86,17**	**579,96**	
Обед	Щи из капусты свежей на мясном бульоне	200	1,8	2,4	7	56	101
	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	110
	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,37	77
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
Итого за обед		**700**	**33,95**	**23,26**	**87,38**	**693,73**	
Полдник	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	131
	Печенье	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за полдник		**230**	**12,48**	**10,23**	**30,2**	**268,6**	
Ужин	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**430**	**20,81**	**13,72**	**52,81**	**345,69**	
Итого за день		**1810**	**93,7**	**68,87**	**256,56**	**1887,98**	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день) 300мл							3
Завтрак	Пудинг творожный	200	23,52	19,88	27, 4	383,5	3
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122
	Бутерброт с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	16
Итого за завтрак		**450**	**26,58**	**29,32**	**65,51**	**633,5**	
Обед	Суп картофельный с горохом и гренками	200	8,2	5,76	23,8	180,48	99
	Печень тушеная в сметане	100	15,73	6,34	2,43	125,62	105
	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	304
	Соус молочный	50	1,97	1,57	2,55	44,83	114
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
Итого за обед		**700**	**35,76**	**23,91**	**127,9**	**847,29**	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	134
	Оладьи	100	7,25	4,95	33,77	201,05	141
Итого за полдник		**300**	**8,25**	**5,15**	**53,97**	**293,05**	
Ужин	Каша дружба молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	68
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**430**	**20,37**	**13,48**	**53,29**	**343,91**	
Итого за день		**1880**	**90,96**	**71,86**	**300,67**	**2117,75**	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	94
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Бутерброт с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58	1
Итого за завтрак		**450**	**24,39**	**23,97**	**52,5**	**426,9**	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	30
	Котлеты рубленные из птицы	70	8,75	12,39	8,89	183,4	125
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	58
	Соус молочный	50	1,97	1,57	2,55	44,83	114
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
Итого за обед		**720**	**21,09**	**20,88**	**74,02**	**615**	
Полдник	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Вафли	30	1	1,11	25,83	118,05	152
Итого за полдник		**230**	**7,2**	**7,51**	**48,19**	**287,87**	
Ужин	Пудинг рисовый	200	8,38	13,5	53,26	370,26	76
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**430**	**22,43**	**16,8**	**80,21**	**491,01**	
Итого за день		**1830**	**75,11**	**69,16**	**254,92**	**1820,75**	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша и овсянных хлопьев молочная	200	6,66	10,1	22,64	216,44	69
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Бутерброт с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58	1
Итого за завтрак		**450**	**24,47**	**25,07**	**49,02**	**456,3**	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	39
	Рагу овощное с мясом	200	17,38	18,86	14,98	299,42	89
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
Итого за обед		**650**	**23,84**	**20,98**	**77,3**	**589,39**	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,7	109	198
	Печенье	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за полдник		**230**	**9,83**	**6,93**	**39,7**	**265,6**	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	90
	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,37	77
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**480**	**29,37**	**14,42**	**62,62**	**428,16**	
Итого за день		**1810**	**87,51**	**67,4**	**228,64**	**1739,45**	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная	200	11,72	19,9	53,6	442,76	92
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,7	109	198
	Бутерброт с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58	1
Итого за завтрак		**450**	**20,53**	**35,37**	**84,68**	**742,34**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64	36
	Тефтели мясокрупяные	200	25,28	18,98	12,94	337,46	108
	Соус молочный	50	1,97	1,57	2,55	44,83	114
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,16	90,45	148
Итого за обед		**700**	**34,77**	**21,59**	**79,13**	**665,82**	
Полдник	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	8,2	112	131
	Печенье	30	6,83	3,83	22	156,6	151
Итого за полдник		**230**	**12,43**	**10,23**	**30,2**	**268,6**	
Ужин	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,4	91,51	2
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,75	213
	Чай с сахаром	200	12	2,6	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,7	13,95	71,47	147
Итого за ужин		**380**	**22,01**	**14,24**	**35,7**	**291,01**	
Итого за день		**1760**	**89,74**	**81,43**	**229,71**	**1967,77**	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1818	87,4	71,74	254,1	1906,74