

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 28 «Елочка».
ул. Мира 99 А Брянская область, г. Клинцы, 243145
тел. 8- (48336) 5-09-78,
ОГРН 1023201342328, ИНН/КПП 3203005426/324101001

Согласовано:

Главный государственный санитарный
врач в г.Клинцы
Клинцовского, Гордеевского и
Красногорского районах
Брянской области



В.Н.Васильев



Утверждено
Заведующая МБДОУ – детский сад № 28 «Елочка» г.Клинцы
И.В.Савенок/
И.В.Савенок № 19 30.01.17

Согласовано:

Ведущий специалист – эксперт

А.А.Вайтеха /А.А.Вайтеха/

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ –ДЕТСКИЙ САД № 28 «Ёлочка»

День первый									
Сборник рецептов	Технологическая карта № 1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
Завтрак									
		Каша молочная пшенная	1-3 г	3-7 лет	6,55	8,33	35,09	0,9	241,11
			200	200					
		Чай с сахаром	150	180	9/0,12	2.295/3.335	9.75/12,04	4,5/6,0	36.96/48,64
		Хлеб пшеничный	30	40	8.842/3,8	0.642/1,5	12.558/ 7,5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1	-	74,8
		Сыр порция	12	15	2.78/3 .48	3.54/4.45	0	0	42/54
		Суммарный объем блюда:	402	445					
II Завтрак									
		Сок	100/150		0,5	0,1	11,7	2,0	50,0
Обед									
		Огурец маринованный	30	60					
		Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150	200	1.02/2,58	2.895/7,82	4.005/9,12	12.015/19,7	46.2/114,35
		Рис отварной с маслом	100	130	2.43/3.159	3.58/4.654	24.46/31.79	0/0	139.8/181.74
		Суфле куриное	50	80	8.235/10,68	8.665/11,72	1.535/5,74	0.015/1,3	116.65/ 176,75
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37/0.78	0/0,015	20.22/20,97	0,6	80.58/85,86
		Хлеб ржаной	40	50	2,4/3.0	0,4/0.5	17.732/22.165	-	75,6/94.5
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75
		Суммарный объем блюда:	545	725					
		Биточки манные со сладкой подливкой	50/15	80/30	3,73/4.025	3,73/5.07	26,4/27.1	0,36	153,33/164.25
		Какао с молоком	180	200	3.78/6,2	3.258/6,4	15.52/20,36	1,08	106.79/169,82

День второй									
Сборник рецептов	Технологическая карта № _____	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
Завтрак									
		Творожный пудинг с молочным соусом	1-Злет 100/50	3-7 лет 150/50	15.14/24.26	8.31/10.76	24.33/39.75	0.19/ 0.59	255/ 330.81
		Кофейный напиток	200	200	4.58	5.04	21.5	7.36	145.34
		Хлеб пшеничный	30	40	8.842/3,8	0.642/1,5	12.558/ 7,5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1	-	74,8
Итого за прием пищи:			390	450					
II Завтрак									
		Яблоко свежее	100		0,4	0,4	11,7	10,0	47,0
Обед									
		Икра кабачковая	30	60	0.76/1.14	3.56/5.34	3.08/4.62	2.8/4.2	47.6/71.4
		Суп с мясными фрикадельками	150	200	3.975/5.3	3.105/4.14	9.27/12.36	6.72/8.96	81/108
		Картофельное пюре	120	150	2.77/2.82	4.56/5.25	6.968/20.19	2.717/3.13	107.38/139.06
		Оладьи печеночные	50	70	3,08/4.26	4.32/14,14	3.276/7,42	0,36/6.88	95/100,45
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37/0.78	0/0,015	20.22/20,97	0,6	80.58/85,86
		Хлеб ржаной	40	50	2,4/3.0	0,4/0.5	17.732/22.165	-	75,6/94.5
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75
Итого за прием пищи:			565	735					
		Булочка с повидлом	60	60	4.61	4.41	35.3	6.0	48.64
		Молоко кипяченое	180	200	5.49/6.1	4.896/5.44	9.09/10.1	2.446/2.74	102/113
Итого за прием пищи:			240	260	62.64/71.55	39.64/56.9	186.8/218	32/60	

День третий

Сборник рецептов	Технологическая карта № 3	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
Завтрак									
			1-3 лет	3-7 лет					
		Молочная манная каша	180	200	5.4/8.66	7.38/10.88	26.37/44.2	0.198/0.16	194/314.44
		Чай с сахаром и с лимоном	150/6	180/8	9/0.12	2.295/3.335	9.75/12.04	4.5/6.0	36.96/48.64
		Хлеб пшеничный	30	40	8.842/3.8	0.642/1.5	12.558/7.5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1	-	74,8
		Итого за прием пищи:	370	430					
II Завтрак									
		апельсин	100		0,7	0,1	13,2	40	60
Обед									
		Салат из свежей капусты	30	45	0.423/0,846	1.524/3,048	2.595/5,19	10.485/20,97	25.77/51,54
		Рассольник с мясом куры и со сметаной	150/9	200/11	0.975/1.3	3.045/4.06	7.83/10.44	4.53/6.04	62.55/83.04
		Вермишель отварная	100	130	3.57/4.641	0.37/0.481	0.57/0.741	0	105/136
		Сосиска (колбаса)	50	75	5.5/8.25	11.95/17.925	0.2/0.3	0	130/195
		Напиток	150	180	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	40	50	2.4/3.0	0.4/0.5	17.732/22.165	-	75.6/94.5
		Хлеб пшеничный	25	25	2.02	0.3	12.0	-	56.75
		Итого за прием пищи:	545	705					
		Кисель ягодный	180	200	0,37	0,015	20,97	0,6	87
		Ватрушка с творогом	50	70	3,41	2,84	54,39	0	115
		Итого за прием пищи:	230	270	56/60	35/50	164/189	22/25	

День четвертый

Сборник рецептов	Технологическая карта № 4	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
Завтрак									
			1-3 лет	3-7 лет					
		Омлет натуральный с зеленым горошком	130/50	130/50	9,139	19,006	7,579	1,001	238,004
		Чай с сахаром	150	180	9/0.12	2.295/3.335	9.75/12.04	4.5/6.0	36.96/48.64
		Хлеб пшеничный	30	40	8.842/3.8	0.642/1.5	12.558/7.5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	8.3	0.1	0.1	-	74.8
		Сыр порция	12	15	2.78/3.48	3.54/4.45	0	0	42/54
Итого за прием пищи:			382	425					
II Завтрак									
		банан	100		1,5	0,5	21	10	96
Обед									
		Сельдь с луком (порция)	15	60	6	5.04	2.4	0.96	79
		Свекольник с мясом куры и со сметаной	150	250	3.35/4.42	6.458/8.06	7.01/8.34	8.84/9.88	105/123.83
		Гречка отварная с маслом	120	130	6.84/7.41	5.784/6.266	32.94/35.685	0	216/234
		Мясная котлета	50	70	7.35/14.63	2.95/11.72	2.72/5.74	0.497	62/165.5
		Компот из сухофруктов	150	180	0.37/0.78	0/0.015	20.22/20.97	0.6	116.65/176.75
		Хлеб ржаной	40	50	2.4/3	0.4/0.5	17.732/22.165	-	75.6/94.5
		Хлеб пшеничный	25	25	2.02	0.3	12.0	-	56.75
Итого за прием пищи:			535	765					

День пятый

Сборник рецептов	технологическая карта № 5	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
Завтрак									
		Суп молочный с макаронными изделиями	1-3	3-7 лет	3,3	4,5	10,32	0,45	93,53
			200	200					
		Какао с молоком	150	180	2,1	1,81	8,64	0,8	60
		печенье	50	60	3,7	4,7	3,6	-	203
		Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1	-	74,8
Суммарный объем блюда			410	450					
II Завтрак									
		Сок	100/150		0,4	0,1	11,7	2,0	50,0
Обед									
		Салат из вареной свеклы с яблоком и растительным маслом	40	60	0,4275	3,2265	4,698	2,5152	49
		Суп с рыбными консервами	150	200	3,44	3,36	5,73	3,64	67
		Овощное рагу	100	180	2,5	3,39	9,63	5,62	84
		Тефтели из мяса кури	50	70	2,5	3,39	9,63	5,62	84
		Кисель	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,732	-	75,6
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75
Суммарный объем блюда:			555	765					
		Чай с сахаром	180	200	0,12	-	12,04	6,0	48,64
		Маннй пудинг	70	100	4,33	5,44	22	0,08	157

Суммарный объем блюд:		250	300					1200/1450

День шестой									
Сборник рецептур	технологическая карта № 6	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
Завтрак									
			1-3 л	3-7 лет	6,04	9,96	31,32	0,9	239,34
		Молочная жидкая рисовая каша с изюмом	200	220					
		Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,12	-	12,04	6,0	36.96/48.64
		Хлеб пшеничный	30	40	3,8	1,5	27,5	-	64.329/131
		Масло порция	10	10	0,08	7,25	0,13	0	66/74.8
		Сыр порция	12	15	2.78/3.48	3.54/4.45	0	0	42/54
			402	465					
Суммарный объем блюд:									
II Завтрак									
		Сок	100	150	0,4	0,1	11,7	2,0	50,0/62
Обед									
		Икра кабачковая	30	60	0.76/1.14	3.56/5.34	3.08/4.62	2.8/4.2	47/71
		Суп картофельный с крупой на курином бульоне	150	200	2	2,24	13,6	6,6	82,6/105.45
		Макарон отварной с маслом	100	130	3,18	6,72	18,17	16,95	119,7/4.79
		Курица порционная (отварная)	60	80	17,808	11,368	0	1,072	185,976/203.4
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86/85.56
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17.732	-	75,6/74.37
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75/79.45
Суммарный объем блюд:			555	725					
		печенье	50	60	7.5	4,8	74,9	0	317
		Кефир (ряженка)	180	200	3.2	2.8	81.1	0	342

День седьмой

Сборник рецептов	технологическая карта № 7	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
Завтрак									
			1-3 лет	3-7 лет					
		Каша «Дружба»	200	200	6,55	8,33	35,09	0,9	241,11
		Чай с сахаром	150	180	0,12	0	12,04	6,0	48.64/56.78
		Хлеб пшеничный	40	40	3,8	1,5	27,5	-	131
		Масло порция	10	10	8,3	0,1	0,1		74,8
		Суммарный объем блюд:	400	430					
II Завтрак									
		апельсин	100	100	0,9	0,2	8,1	60	43
Обед									
		Порционный помидор	30	50	0,15	-	1,45	8,8	6,83/8.23
		Суп картофельный с мясом курицы и с бобовыми	150	200	4,54	4,1	10,87	4,63	99,13/105.86
		Гречка отварная с маслом	100	150	6,46	4,29	33,15	-	197,6/203.20
		Печень по Строгановски	50	80	17,16	5,95	10,67	-	144,18/170.2
		Компот из сухофруктов	150	180					
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17.732	-	75,6
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75
		Суммарный объем блюд:	545	735					
		Кисель плодово-ягодный	180	200	1,36	-	29,02	30,0	116,19
		зефир	50	50	0,8	0,1	79,8	0	326

Суммарный объем блюд:		230	250					1558/1606
Всего калорий за день:								

День восьмой									
Сборник рецептов	технологическая карта № 8	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
Завтрак									
			1-3 лет	3-7лет					
		Запеканка творожная	150	150	20.49	13.56	14.88	0.405	271
		Какао с молоком	180	200	2.1/6.2	1.81/6.4	8.64/20.36	0.8/1.08	60/169
		Масло порция	10	10	8.3	0.1	--	-	74.8
		Хлеб пшеничный	30	40	2.78/3.48	3.54/4.45	0	0	42/54
Суммарный объем блюда:			370	400					
II Завтрак									
		Сок	100 /150		0,5	0,1	11.7	2.0	46
Обед									
		Салат «Солнышко»	30	60	1.37/2.22	5.21/6.33	8.57/9.52	12/15	87/95
		Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	150	200	1,54	5,07	8,04	9,98	83,33/96.3
		Картофельное пюре с маслом	100	130	2,77	5,25	20,19	3,13	139,06/150.8
		Рыбная котлета	60	70					
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86/96
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17.732	-	75,6/80.2
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	0	56,75
Суммарный объем блюд:			555	685					
		Кефир (ряженка)	180	200	5.6/6.3	6.4/7.9	9.4/11.22	1.26/2.2	116/125
		вафля	50	50	3.2	2.8	81.1	0	342.1
Суммарный объем блюд:			230	250					
Всего калорий за день:									1476/1655

День девятый									
Сборник рецептов	Технологическая карта № 9	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	
Завтрак									
			1-3 л	3-7л					
		Каша молочная с геркулесовой крупой	200	200	6.83	11.0	22.64	0.16	216.44
		Чай с сахаром	150	180	0,12	0	12,04	6,0	48,64
		Хлеб пшеничный	30	40	3,8	1,5	27,5	-	131
		Масло порция	10	10	0,08	7,25	0,13	0	66
Суммарный объем блюд:			390	430					
II Завтрак									
		груша	100		0,4	0,3	10.3	5	47
Обед									
		Салат из лука р.маслом	30	40	1.22/1.66	2.02/3.09	2.95/3.89	4.0/4.75	3.8/4.75
		Суп с клецками с мясом курицы	150	200	3.8/4.45	1.29/2.30	12.7/15.0	3.18/4.0	85.6/90.5
		Голубцы ленивые с говядиной	120	150	6.25/8.84	3.45/5.68	9.02/12.53	9.52/12.5	98/136
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	-	56,75
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17.732	-	75,6
Суммарный объем блюд:			515	645					
		Молоко кипяченое	180	200	4.8/5.6	5.5/6.4	7.45/9.4	1.25/2.46	100/116
		Блины со сгущенкой	50/20	70/30	3.25/4.67	1.85/2.51	29.80/35.85	0	105/185
Суммарный объем блюд:			250	300					
Всего калорий за день:									1116/1329

День десятый									
Сборник рецептов	технологическая карта № 10	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
					Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С.	
Завтрак									
			1-3 лет	3-7 лет					
		Каша молочная геркулесовая	200	250	6.83	11.0	22.64	0.16	216.44
		Чай с сахаром	150	180	0,12/0.25	-	12,04/15.0	6,0/6.7	48,64/50.2
		Хлеб пшеничный	30	40	3,8	1,5	27,5	-	131
		Масло порция	10	10	0,08	7,25	0,13	0	66
Суммарный объем блюд:			390	480					
Итого за прием пищи:									
II Завтрак									
		Сок	100	150	0,5	0,1	11.7	2.0	46
Обед									
		Винегрет овощной	30	60	0,81	3,696	4,614	7,95	54,96
		Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	150	200	2,42	1,62	13,2	7,08	92,08
		Куриные биточки	50	70	12.5/14.63	10.22/12.53	2.02/3.08	0.38/0.49	98/165.7
		Рис отварной с маслом	100	130	2.77	5.25	20.19	3.13	139/150
		Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,015	20,97	0,6	85,86
		Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17.732	0	75,6
		Хлеб пшеничный	25	25	2,02	0,3	12,0	0	56,75
Суммарный объем блюд:			545	715					
		Кисель ягодный	180	200	1.36	0	29.02	30.0	116.19/126.5
		вафля	50	60	3.2/3.9	2./4.08	81.1/91.3	23.3/29.1	342/348

