

УТВЕРЖДАЮ К ПРИМЕНЕНИЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ ДОУ
Ткач Н.Г.

Приказ от 05.07.2013 №154

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ЗВЕЗДОЧКА"
С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ (НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	418
Обед	Огурец свежий или помидор	50	0,50		1,46	8,46	
	Борщ с картофелем	200	2,2	4,76	4,9	95,4	64
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74,00	261
	Картофельное пюре (гарнир)	150	3,06	4,8	20,43	138	339
	Компот из свежих фруктов или ягод	180	0,18	0,18	14,4	61	390
Полдник	Хлеб ржаной	37	2,43	0,44	12,35	64,38	
	Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	253	251
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за первый день			45,36	37,88	143,546	1131,29	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой ("Гергулес")	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	386
ОБЕД	Огурец свежий или помидор	50	0,50		1,46	8,46	
	Щи зеленые	200	1,39	3,9	6,79	67,8	74
	Котлеты рубленые из говядины	80	9,98	8,11	8,04	145	312
	Соус сметанный	30	0,28	1,49	1,76	22,23	372
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,56	6,1	39,03	243	330
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,9		18,18	76	418
	Хлеб ржаной	37	2,43	0,44	12,35	64,38	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	229
	Огурец свежий или помидор	25	0,23		0,73	4,23	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Печенье	30	5,4	4,2	67,5	180	420
Итого за второй день			53,53	53,55	233,556	1484,1	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	386
Обед	Огурец или помидор свежий	50	0,50		1,46	8,46	
	Рассольник домашний	200	0,97	3,04	6,56	62	82
	Гуляш из отварной говядины	160	12,38	7,49	11,46	167,00	316
	Каша рассыпчатая перловая или шеничная	150	8,56	6,1	39,03	243	330
	Хлеб ржаной	37	2,43	0,44	12,35	64,38	
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	73,2	417
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	441
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за третий день			47,73	37,2	205,366	1354,09	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой (Манка)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб пшеничный. Масло порциями.	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	418
Обед	Огурец или помидор свежий	50	0,50		1,46	8,46	
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Запеканка из печени с рисом	210	22,47	9,14	24,73	271,00	311
	Соус сметанный	30	0,28	1,49	1,76	22,23	372
	Кисель из свежих фруктов или ягод	180	0,09	0,04	26,14	105,2	396
	Хлеб ржаной	37	2,43	0,44	12,35	64,38	
Полдник	Макароны отварные с маслом	155	3,82	2,55	37,80	190,00	441
	Котлеты из кабачков с творогом	115	7,01	6,04	9,85	122	157
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за четвёртый день			57,01	40,09	199,036	1388,47	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Второй завтрак	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,63	5,41	52,44	21
	Суп картофельный с клёцками	200	2,10	5,11	11,14	99,10	91
	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	Компот из апельсинов или свежих фруктов	180	0,4	0,09	30,58	124,74	374
	Хлеб ржаной	37	2,43	0,44	12,35	64,38	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	229
	Огурец свежий или помидор	25	0,23		0,73	4,23	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,6	47	
	Печенье	30	5,40	4,20	67,50	180,00	
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за пятый день			59,43	45,55	211,91	1342,94	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	418
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	47	33,8
	Суп картофельный с горохом	200	5,12	5,35	16,15	133,25	87
	Рыба припущенная	80	7,66	3,85	2,20	74,00	261
	Картофельное пюре (гарнир)	150	3,06	4,8	20,43	138	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	37	2,43	0,44	12,35	64,38	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом или сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	253	251
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за шестой день			48,85	41,96	169,106	1248,38	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	386
Обед	Огурец или помидор свежий	50	0,50		1,46	8,46	
	Борщ вегетарианский	200	2,2	4,76	4,9	95,4	65
	Плов из птицы	210	19,33	16,19	33,99	359	321
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,9		18,18	76	418
	Хлеб ржаной	37	2,43	0,44	12,35	64,38	
Полдник	Булочка" Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	456
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за седьмой день			51,45	46,41	177,566	1362,84	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный. Масло порциями	40/5	3,2	4,02	19,38	127,05	1
Второй завтрак	Фрукты по сезону	100	0,8	0,2	7,5	38	386
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,63	5,41	52,44	21
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88
	Котлета, рубленая из птицы	100	14,90	15,78	10,11	243,00	323
	Соус сметанный	30	0,28	1,49	1,76	22,23	372
	Картофель, тушёный в соусе	150	3,23	9,36	23,29	190,00	149
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	376
	Хлеб ржаной	37	2,43	0,44	12,35	64,38	
Полдник	Пудинг из творога с повидлом	100/10	19,50	12,92	24,61	291,20	250
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
	Вафли	30	5,4	4,2	67,5	180	
Итого за восьмой день			61,22	62,11	251,78	1660,80	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Э. Ц. (ККАЛ)	№ РЕЦ.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничной)	180	4,3	4,57	15,156	119	101
	Бутерброд с маслом,сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с сахаром с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	10,2	41	412
Второй завтрак	Соки овощные,фруктовые и ягодные	100	0,5		10,1	43	418
Обед	Огурец или помидор свежий	50	0,50		1,46	8,46	
	Рассольник Ленинградский	200	2,10	5,11	11,14	99,10	91
	Котлета рыбная запечённая	85	10,09	2,45	5,33	74	271
	Соус сметанный	30	0,28	1,49	1,76	22,23	372
	Рагу овощное	155	2,36	10,96	14,41	121	148
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,04	26,14	105,2	396
	Хлеб ржаной	37	2,43	0,44	12,35	64,38	
Полдник	Булочка" Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	456
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за девятый день			41,17	55,23	179,59	1220,97	

