

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Бобровский д/с «Теремок»

О.В. Маслихова

«03» июня 2019 г Приказ №44



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ БОБРОВСКИЙ Д/С «ТЕРЕМОК»

День 1: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя: первая.

Сезон: (весенне - летний)

Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,2	7,5	33,7	236,0	0,7	34
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94,0	0,0	299/19
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,1	42
Завтрак 2	Фрукт свежий	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	368
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250	1,85	6,19	12,34	112,4	0,0	7
	Пельмени отварные с мясом (п/ф)	200/5	24,8	39,29	46,34	588,81	0,0	98
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,7	0,3	44
Полдник	Коржик молочный	70	4,8	8,6	48,9	281,0	0,2	287
	Чай с молоком и сахаром	200	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
Итого за день:			52,23	68,47	270,19	1839,2	10,35	

День 2: ВТОРНИК. Неделя: первая.
Сезон: (весенне - летний)
Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с маслом	130	4,79	4,59	30,62	182,9	0,0	23
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	59
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,0	43
Завтрак 2	Фрукт свежий	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	368
Обед	Огурец свежий	60	0,8	0,2	2,6	14,0	0,5	70
	Суп с клецками на курином бульоне	250	2,2	3,6	14,7	100,2	4,6	85
	Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,7	0,04	9
	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	18,17	140,74	20,0	22
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299/17
	Компот из свежих фруктов	180	0,0	0,0	17,0	65,0	0,3	62
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,0	37
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
Итого за день:			42,22	42,87	232,0	1593,46	33,91	

День 3: СРЕДА. Неделя: первая.

Сезон: (весенне - летний)

Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,1	11,3	41,3	207,0	1,2	72
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	59
	Сыр	15	3,2	4,1	0,0	50,4	0,2	97
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,8	42
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	368
Обед	Овощ свежий	60	0,8	0,2	2,6	14,0	0,5	70
	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	250/15	8,2	3,5	29,7	186,6	0,0	46
	Рыба тушеная с овощами в томате	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,0	20
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	14,4	21
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299/17
	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	0,07	45
Полдник	Запеканка творожная со сладкой подливой	150/30	16,25	20,75	23,75	396,0	0,7	80
	Чай с лимоном с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,83	41
Итого за день:			63,88	58,75	250,07	1839,45	27,35	

День 4: ЧЕТВЕРГ. Неделя: первая.

Сезон: (весенне - летний).

Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,2	3,6	25,8	160,0	1,4	71
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	59
	Сыр	15	3,2	4,1	0,0	50,4	0,2	97
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,0	43
Завтрак 2	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	90
Обед	Огурец свежий	60	0,8	0,2	2,6	14,0	0,5	70
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250	1,54	5,07	8,04	83,33		2
	Тефтели мясные	70	11,78	12,91	14,9	223,0	1,13	286
	Гороховое пюре	150	46,3	3,5	18,8	170,0	0,0	96
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,7	0,3	44
Полдник	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	135
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	63
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
Итого за день:			94,23	48,23	238,5	1744,15	9,2	

День 5. ПЯТНИЦА. Неделя: первая
Сезон: (весенне - летний)
Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,0	0,0	8
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	59
	Сыр	15	3,2	4,1	0,0	50,4	0,2	97
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,8	42
Завтрак 2	Фрукт свежий	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	368
Обед	Суп рыбный «Лосось»	250	10,09	4,98	18,0	157,2	0,0	48
	Овощное рагу с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	8,4	17
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,7	0,3	44
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	77
	Кисломолочный напиток йогурт	200	5,6	6,4	8,2	234,0	1,4	103
Итого за день:			55,62	55,0	198,24	1596,62	19,39	

День 6: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя: вторая.
Сезон: (весенне - летний).
Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,0	33
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	59
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,0	43
Завтрак 2	Фрукт свежий	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	368
Обед	Огурец свежий	60	0,8	0,2	2,6	14,0	0,5	70
	Суп щи из свежей капусты со сметаной	200	2,58	7,82	9,12	114,3	0,0	1
	Тефтели мясные	70	11,78	12,91	14,9	223,0	1,13	286
	Макароны отварные с маслом	130	4,79	4,59	30,62	182,9	0,0	23
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299
	Компот из свежих фруктов	180	0,0	0,0	17,0	65,0	0,0	62
Полдник	Булочка с вареной сгущенкой «Гребешок»	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	72
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,83	41
Итого за день:			43,85	44,84	241,11	1633,81	11,57	

День 7: ВТОРНИК. Неделя: вторая.

Сезон: (весенне - летний).

Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вареники с картофелем и луком	180	5,31	1,37	42,94	220,0	17,1	219
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,6	52,3	235,0	0,0	299/19
Завтрак 2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	90
	Суп рассольник на курином бульоне со сметаной	250	2,5	4,6	18,8	127,0	0,0	52
	Гуляш из говядины	60	18,56	20,72	5,77	283,7	0,0	11
	Гарнир сложный	50\50	2,9	3,8	8,3	79,0	0,0	376
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,7	0,3	44
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,0	0,0	8
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,6	52,3	235,0	0,0	299/19
	Чай сладкий	200	0,1	0,0	15,0	56,8	0,1	91
Итого за день:			57,2	40,77	307,42	1815,0	22,7	

День 8: СРЕДА . Неделя: вторая.
Сезон: (весенне - летний).
Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из «Геркулеса»	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,0	35
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	59
	Сыр	15	3,2	4,1	0,0	50,4	0,2	97
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,8	42
Завтрак 2	Фрукт свежий	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	368
Обед	Огурец свежий	60	0,8	0,2	2,6	14,0	0,5	70
	Суп свекольник со сметаной на курином бульоне	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,0	3
	Плов с куриным мясом	100	10,0	9,24	16,73	190,0	0,26	304
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299
	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,19	0,0	45
Полдник	Вареники ленивые из творога	210	32,49	9,82	33,22	351,22	0,0	28
	Соус сладкий	50	1,3	2,9	8,2	62,0	0,0	234
	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,83	41
Итого за день :			66,7	45,85	219,3	1644,43	12,44	

День 9: ЧЕТВЕРГ. Неделя: вторая.

Сезон: (весенне - летний).

Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,0	32
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	59
	Сыр	15	3,2	4,1	0,0	50,4	0,2	97
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,0	43
Завтрак 2	Фрукт свежий	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	368
Обед	Овощ свежий	60	0,8	0,2	2,6	14,0	0,5	70
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,6	0,32	18,0	87,0	0,0	57
	Суфле рыбное	60	9,1	4,7	6,0	105,0	0,0	49
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	0,0	21
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299
	Напиток абрикосовый	180	1,3	0,0	25,0	105,2	11,7	155
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,0	38
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118,0	1,4	94
Итого за день :			49,59	38,28	243,82	1622,36	20,65	

День 10: ПЯТНИЦА. Неделя: вторая.

Сезон: (весенне - летний).

Возраст : 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	140	4,0	4,4	17,2	122,0	0,88	175
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	59
	Сыр	15	3,2	4,1	0,0	50,4	0,2	97
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,8	42
Завтрак 2	Фрукт свежий	170	0,7	0,7	16,2	77,8	6,8	368
Обед	Овощ свежий	60	0,8	0,2	2,6	14,0	0,5	70
	Суп овощной на мясном бульоне	200	3,5	0,5	9,4	60,6	11,4	27
	Котлета из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,7	0,0	9
	Соус томатный	100	1,16	4,23	8,01	74,5	2,37	348
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,44	5,0	21,7	153,0	0,0	60
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	127,8	0,0	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,7	0,0	44
Полдник	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	135
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	63
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
Итого за день:			48,72	46,6	217,64	1591,99	25,2	

