

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №153»

О.Б. Ануфриева

августа 2017 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №153» общеразвивающего вида

Меню №1

(зимне-весенний период)

С 1 г. 6 м. до 3 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах

(молоко, соль, хлеб, творог, вода)

день - понедельник  
дел - первая

сезон - зимне-весенний  
2х до 3 лет

наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Каша манная на сухом молоке с маслом и сахаром	150	3,87	4,77	19,31	151,2	1,1	70.01
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	39,27		132
Хлеб с маслом	20/5	1,52	3,01	9,7	64,2		
Всего	355	5,39	7,78	41,61	254,67	1,1	
Осо сок	150	0	0	17,7	66,0	1,5	
Орши со сметаной	150	1,69	4,14	9,41	84,34	24,4	30
Гуляш из говядины	50	8,7	12,29	1,73	127,05		93
Рожки с маслом	130	5,0	3,58	33,19	189,28		119
Лук порционно	20	0	0	1,52	6,88	2	
Компот из сухофруктов с сахаром + витамин «С»	150	0,14	0	16,12	62,74	32	122.02
Хлеб ржаной	30	1,63	0,36	11,14	51,6		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,96	45,2		
Всего	550	18,68	20,97	83,07	567,09	63,4	
П: Варенец	150	4,08	4,16	6,83	88,3	1,1	
Растегай с повидлом	65	2,24	4,75	43,57	133,77		143
Всего	215	6,32	8,91	50,4	222,07	1,1	
У: Творожно- рисовая запеканка	150	10,98	10,99	17,69	169,54	0,8	44.01
Соус молоч. сладкий	50	1,7	1,25	9,42	54,95	0,5	81
Кисель с сахаром	180	0	0	17,04	66,64	0	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,96	45,2		
Всего	400	14,2	12,84	54,11	336,33	1,3	
<b>ИТОГО</b>		44,59	50,05	237,96	1446,16	68,9	

День - вторник  
Неделя - первая

(Форм. № 10-1/10)  
С 28.10.10

Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
I Каша «Рисовая» молочная с маслом и сахаром	150	4,04	5,04			18,85	157,05	1,1	68
Каша с молоком, с сахаром	180	2,5	2,2			14,1	85,86	0,9	58
Хлеб с маслом, сыр	20/5/10	3,12	4,6			10,0	91,9	0,1	
Всего	360	9,66	11,84			42,95	334,81	2,1	
10 часов - овощи/фрукты	150	0	0			17,7	66,0	1,5	
0 Суп-лапша	150	1,41	4,1			11,15	82,99	15	32
Котлета мясная/куриная	65	0,3	9,75			3,15	145,24	19	99,02
Капуста тушеная	130	3,2	5,91			9,62	111,18	19	59
Каша из пшеницы с сахаром	150	0,13	0			16,8	55,9	36	122,02
Каша из пшеницы с сахаром	30	1,63	0,36			11,14	51,6		
Хлеб ржаной	20	1,52	0,6			9,92	45,2		
Хлеб пшеничный	545	17,21	20,72			61,78	492,11	70	
Всего	150	4,05	6,0			6,9	102,0	1,5	144,01
II Гарниры	50	3,5	4,2			18,8	123,0		
Булочки пшеничные	200	7,55	10,2			25,7	225,0	1,5	
Всего	170	4,1	6,41			29,42	229,35	28	49
У Котлеты картофельные со сметаной	30	0,3	1,6			2,4	40,9		80,01
Салат с томатным соусом	180	0	0			11,24	42,64		132
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6			9,92	45,2		
Всего	400	5,92	8,61			52,98	358,09	28	
ИТОГО		40,34	51,37			183,41	1410,01	102,1	

День - среда  
Неделя - первая

Сезон - зимне-весенний  
С 2-х до 3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Пюре «Геркулес» молочная с маслом, с сахаром	150	4,16	5,0	18,8515,91	136,84	1,1	68.02
Коф. напиток с молоком и сахаром	180	2,52	2,25	14,55	85,62	0,9	57
Хлеб с маслом	20/5	1,52	3,01	9,7	67,2		
Всего	350	8,2	10,26	40,16	289,66	2,02	
10 часов сок/фрукты	150	0	0	17,7	66,0	1,5	68
О: Рассольник на курином бульоне со смет.	150,0	1,66	3,21	12,99	86,07	15	
Зразы мясн. с яйцом	60	9,69	9,74	4,27	157,38	2,08	125,01
Свекла тушеная	130	2,6	3,3	17,3	101,4		
Начинка с сахаром + витамин С	150	0	0	17,04	66,64	37,5	60
Хлеб ржаной	30	1,63	0,36	11,14	51,6		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,92	45,2		
Всего	540	14,51	13,91	72,66	508,29	54,58	
П. Варениц	170	4,76	4,25	6,15	90,1		
Резанье	30	2,2	3,0	22,86	121,18		
Всего	200	6,96	7,25	29,01	211,28		
У. Суфле рыбное	100	10,9	15,28	4,01	156,07		109.01
Творог сметано-томатный	30	0,3	1,6	2,4	40,9		80.01
Морожен. вареная порционно	70	0,04	0,07	6,0	12,2	7	
Чай с сахаром	180	0	0	10,0	42,64		132
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,92	45,2		
Всего	400	12,76	17,55	32,33	297,01	7	
ИТОГО		42,43	48,97	174,16	13,624	64,1	

Четверг  
1-ая половина

10-е зимне-весенний  
до 3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
Каша рисовая молочная с сливом и сахаром	150	3,41	4,77	19,91	141,53	1,1	68.02	
Салат с молоком и сахаром	180	2,5	2,2	14,1	86,1	0,9	58	
Хлеб с маслом и сыром	20/5/10	3,12	4,6	10,0	91,9	0,1		
Всего	365	9,03	11,57	44,01	319,53	2,1		
Чай-фрукты	150	0	0	8,77	66,0	1,5		
Суп овощной со сметаной	150	1,69	3,97	9,14	84,34	18,7	66	
Соус томатный	70	7,9	11,8	0,76	170,90	93	56	
Картофельное пюре	130	2,8	4,2	16,63	108,48	26		
Сок	150	0	0	8,77	66,0	2,6		
Хлеб ржаной	30	1,63	0,36	11,14	51,6			
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,92	45,2	48,3		
Всего	550	15,54	20,93	56,36	526,52	1,5	144	
Ряженка	150	4,05	3,75	6,15	84,0			
Булочка домашняя	50	3,96	4,87	56,42	132,26	1,5		
Всего	200	8,01	8,62	62,57	216,26	0,8	83	
Сырники творожные	100	11,92	11,15	18,4	223,54	0,5	81	
Соус молочный сладкий	50	1,7	1,25	9,42	54,95	4		
Мекла вареная порционно	60	0,9	0,06	6,0	25,2	35	132	
Чай с сахаром + витамин «С»	180	0	0	11,24	42,64			
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,92	45,2	40,3		
Всего	410	16,04	13,06	54,98	391,53			
ИТОГО		48,62	54,48	217,92	1453,84	91,6		

День - пятница  
Неделя - первая

Сезон - зимне-весенний  
С 24 до 3 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
I Вермишель в молоке с маслом, с сахаром	150	3,66	4,6	16,98	125,7	1,5	68.02
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180	2,52	2,25	12,55	85,62	1	57
Хлеб с маслом	20/5	1,52	3,01	9,7	62,2	0,16	
Всего	355	7,7	9,86	39,25	273,52	2,66	
II Масов-сок/фрукты	150	0	0	17,1	66,0	2,0	
О: Суп гороховый	150	1,86	4,72	9,91	74,56	30,4	39
Биточки	60	10,68	10,95	4,27	157,38	1	99
Каша пшеница	130	3,21	3,45	19,75	124,4		69
Компот из кураги с сахаром	150	0,13	0	16,8	55,9	52	122.01
I напитки «С»	20	1,36	0,24	9,96	43,0		
Хлеб ржаной	20	1,52	0,6	9,96	45,2		
Хлеб пшеничный	545	19,03	20,08	72,97	515,19	56,4	
Всего	150	4,2	3,75	7,05	76,5	2	
II Молоко кипяченое	50	2,4	1,4	38,85	165,0		
Водянистое	200	6,6	5,15	45,9	241,5	2	
Пряник	160	2,06	6,43	20,88	160,99	2,6	57
Всего	40	4,8	4,46	0,2	62,8		
У Рагу овощное	180	0	0	10,0	37,9		132
Жирное	20	1,52	0,6	9,96	45,2		
Чай с сахаром	400	8,38	11,49	41,04	306,89	2,6	
Хлеб пшеничный	400	41,71	46,58	199,16	1337,1	64,26	
Всего							
ИТОГО							

День - понедельник  
Неделя - вторая

Сезон - зимне-весенний  
С 28 до 3 лет

Применяемые блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (гр)			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Б	Ж	У	Б	Ж	У				
3: Каша Геркулесовая на сух. молоке с масл. и сах.	150	3,78	0,99			18,63	100,5	1,2	65	
Желб с маслом	20/5	1,52	4,22			9,7	78,25	0,9	57,01	
Кофейный напиток с сахаром	180	0	0			11,67	44,88			
Всего	355	5,3	5,21			40,0	223,63	2,1	130	
Пюре из том/фрукты	150	0	0			17,1	66,0	1,5	37	
О: Суп овощной	150	1,08	2,94			9,79	74,35	15,87		
Азу с гречкой	130	10,68	10,95			4,27	157,38	0,7	99	
Каша из сухофруктов*	150	3,1	6,78			9,62	120,77	53	48	
Витамины «С»	20	0,1	0			16,85	63,39	36		
Желб овощной	30	1,52	0,6			9,96	45,2			
Желб гречаной	550	1,63	0,36			11,14	51,6			
Всего	550	18,34	21,63			61,63	572,69	105,57	145	
Пюре из фруктов с сахаром	50	3,58	4,19			15,04	132,26	1,5		
Варениц	150	4,05	3,75			6,15	84,0	1,5		
Всего	200	7,63	7,94			21,19	216,26	0,7	45	
У Пудинг творожно-манный с вареньем	130	10,81	11,69			13,93	185,06			
Мороженое пареная порционно	70	0,81	0,06			5,88	23,8		132	
Чай с сахаром	180	0	0			10,0	37,9			
Желб витаминный	20	1,52	0,6			9,96	45,2	0,7		
Всего	400	13,14	12,35			39,77	291,96			
ИТОГО		44,41	47,13			163,19	1304,54	117,87		

виль-вторник  
 едели - вторая  
 озон - зимне-весенний  
 7 ж до 3-х лет

	Выход блюда			Пищевые вещества (гр)			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Б	Ж	У	Б	Ж	У				
Пополнение блюд										
Паша «Дружба» молочная с сливом, с сахаром	150	3,9	5,04			19,38		143,55	1,1	58.04
Хлеб с маслом и сыром	20/510	3,12	4,6			10,0		91,9	0,12	
Сладкий напиток с лимон	180	2,52				12,55		85,62	0,9	57
Всего	365	9,54	11,86			41,93		321,07	2,12	130
Пирожок-сок/фрукты	150	0	0			17,7		66,0	1,5	43
О: Суп с клецками	150	2,67	3,09			12,11		85,02	0,8	
Дух порционно	15	0	0			1,14		6,15	1,5	94
Салат по домашнему	160	12,66	16,24			18,72		277,78	3,2	130
Сок	150	0	0			16,95		66,0		130
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6			9,96		45,2		
Хлеб ржаной	30	1,63	0,36			11,14		51,6	5,5	
Всего	525	18,48	20,29			70,02		531,75		
Пирожки	30	0,96	0,84			24,03		93,0	1,5	
Пирожки	170	4,2	3,75			6,15		84,0	1,5	
Всего	200	5,16	4,59			30,18		177,0		88
У: Рыба под овощным маринадом	60	9,03	9,23			4,25		89,76	30	
Хлеб с сахаром + витамин "С"	140	1,71	7,0			11,0		151,7	35	132
Хлеб пшеничный	180	0	0			10,0		37,9		
Всего	20	1,52	0,6			9,96		45,2	65	
Итого	400	12,26	16,83			35,21		324,56	75,1	
		45,44	53,6			177,34		1354,38		



День - среда  
Неделя - вторая

Сезон - зимне-весенний  
Возраст - до 3 лет

Идентификация блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
3) Каша кукурузная молочная с маслом, с сахаром	150	3,65	4,81	20,58	140,59	1,1	7,73	
Хлеб с маслом	20/5	1,52	3,01	9,7	62,2		3,9	
Цукер с молоком и с сахаром	180	0	0	14,1	86,1	1,1	0	
Всего	355	5,17	7,81	44,38	288,89	2,2		
10) Чай соевый	150	0	0	17,7	66,0	1,5		
11) Суп московский со сметаной	150	0,9	2,94	9,56	73,09	0,8	40	
Руллет мясной с яйцом	60	10,68	10,97	4,27	157,38	0,7	105	
Свекла тушеная	130	2,27	3,84	14,0	104,98	15,8	59,01	
Квицель витамин «С»	150	0	0	15,07	66,6	35	60	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,96	45,2			
Хлеб ржаной	30	1,63	0,36	11,14	51,6			
Всего	540	17,0	18,71	64,04	498,85	53,3		
11) <b>Растяжка с повидлом</b>	60	4,02	4,38	24,35	149,49		145	
Кефир	150	4,05	3,75	6,15	84,0	1,5		
Всего	210	8,07	8,13	30,5	233,49	1,5		
Уюшки тушеные	160	3,21	6,03	20,12	135,63	3	76	
Льдо льное	40	4,8	4,56	0	62,8			
Чай с сахаром	180	0	0	10,0,2	37,9		132	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0	22,72	88,86			
Всего	400	9,53	10,59	53,04	325,19	3		
ИТОГО		39,77	45,24	191,96	1346,42	60,0		

пациент  
 дата: 2019 г.  
 возраст: 34 лет

Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Паша полтавская молочная	150	4,42	4,79	19,76	140,62	1,1	68,02		
Хлеб с маслом	20/5	1,52	3,01	9,7	101,65	0,12	58		
Хлеб с молоком и сахаром	150	0,1	1,8	14,1	86,1	0,9			
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>6,04</b>	<b>9,6</b>	<b>43,56</b>	<b>288,92</b>	<b>2,12</b>	<b>130</b>		
Пюре - сок/фрукты	150	0	0	17,7	66,0	1,5	44		
Сметанник со сметаной	150	1,68	4,14	11,6	91,36	18	72		
Порционно	15	0	0	1,14	6,15				
Плов с курицей/мясом	160	13,32	13,69	30,0	292,8	36	122,02		
Компот из изюма с сахаром	150	0,1	0	16,85	63,39				
Витамин «С»	20	1,52	0,6	9,96	45,2				
Хлеб пшеничный	30	1,63	0,36	11,14	51,6				
Хлеб ржаной	525	18,25	18,79	80,69	550,5	54	144,01		
<b>Всего</b>	<b>50</b>	<b>3,96</b>	<b>4,19</b>	<b>15,04</b>	<b>132,26</b>	<b>1,5</b>			
Булочка «Венская»	200	5,6	5,0	8,2	112				
Маффины	200	8,01	7,94	21,87	216,26	1,5	79,01		
<b>Всего</b>	<b>150</b>	<b>10,84</b>	<b>10,04</b>	<b>16,92</b>	<b>210,93</b>	<b>3,1</b>			
Запеканка творожно-ягодная	50	1,7	1,24	9,42	54,95	0,5	81		
Пудинг молочный сладкий	180	0	0	10,0	37,9		132		
Чай с сахаром	20	1,52	0,6	9,96	45,2				
Хлеб пшеничный	400	14,06	11,88	46,3	348,98	3,6			
<b>ИТОГО</b>		<b>46,26</b>	<b>48,21</b>	<b>192,42</b>	<b>1409,66</b>	<b>61,2</b>			

Литница  
второй

Летне-весенний  
Жидо 3х лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
Лапша пшеничная молочная с маслом и с сахаром	150	4,25	5,2	18,99	140,41	1,1	68.01	
Хлеб с маслом	20/5	1,52	3,01	9,7	62,2	0,9	57	
Кофейный напиток с молоком (с сахаром)	180	2,52	2,25	12,55	85,62			
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>8,29</b>	<b>10,46</b>	<b>41,24</b>	<b>288,23</b>	<b>2,0</b>		
Уксус, сок/фрукты	150	0	0	17,7	66,0	1,5	130	
Суп рыбный (сайра)	150	3,0	6,25	7,01	115,78	4,2	35	
Котлеты	60	10,68	10,97	4,27	157,38	0,9	99	
Картофельное пюре	130	2,77	3,59	19,76	140,54	36	122.01	
Компот из кураги с аромат- витамин «С»	150	0,1	0	16,85	63,39			
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,96	45,2	41,1		
Хлеб ржаной	30	1,63	0,36	11,14	51,6			
<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>20,0</b>	<b>20,87</b>	<b>68,99</b>	<b>574,89</b>	<b>41,1</b>		
Печенье	20	2,2	2,0	15,24	81,2	1,5	127.01	
Молоко кипяченое стерилизованное	180	4,2	3,75	7,05	76,5			
<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>9,3</b>	<b>10,0</b>	<b>47,5</b>	<b>307,0</b>	<b>1,5</b>		
Вермишель в молоке с лом и сахаром	200	4,43	5,58	20,58	152,37	1,5	69	
Со вареное	40	4,8	4,56	0,2	62,8	1,5		
Чай с сахаром	180	0	0	10,0	37,9			
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,6	9,96	45,2	1,5		
<b>Всего</b>	<b>180</b>	<b>10,75</b>	<b>10,74</b>	<b>40,74</b>	<b>298,27</b>			
<b>Итого</b>			<b>47,87</b>	<b>173,26</b>	<b>1518,09</b>	<b>46,1</b>		

Итого за весь период	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
	493,01	491,07	2043,0	14275,5	774,71
Среднее значение за период	43,9	49,3	204,3	1427,5	77,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % суточной потребности	3,1	3,4	14,2		