

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №153»

 О.Б. Ануфриева



«17 февраля 2017 г.»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Меню №1

(зимне-весенний период)

С 3 до 7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах

(молоко, соль, хлеб, творог, вода)

понеделник
1-я - первая

14- зимне-весенний
до 7ми лет

наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж			
манная на сухом молочке с маслом и сахаром	200	5,34	7,52	256,7	1,5	70.01
манная с сахаром	200	0	0	52,36		132
манная с маслом	30/5	2,34	3,9	100,8	1,5	
Всего	435	7,68	11,4	410,0	2,0	
сок-сок/фрукты	200	0,5	0	97	32,6	30
и со сметаной	200	2,41	4,76	123,74		93
шляш из говядины	60	13,06	18,43	217,4		119
шоколад с маслом	150	5,76	4,12	195,65	3	
шарик порционно	30	0,42	0	10,32	52	122.02
шарик из сухофруктов с апельсином + витамин «С»	200	0,19	0	83,66		
шарик ржаной	50	3,4	0,6	112		
шарик пшеничный	20	1,52	0,18	47,6		
Всего	710	26,76	28,09	630,77	87,6	
шарик	180	4,9	5,0	106	1,4	143
шарик с повидлом	80	4,8	5,03	164,65		
Всего	260	9,7	10,03	270,6	1,4	44.01
шарик рисовая шарик	180	16,25	13,17	262,7	1,0	
шарик молоч. сладкий	50	1,9	1,24	64,0	0,5	81
шарик с сахаром	200	0,28	0,27	67,8	0	60
шарик пшеничный	30	2,28	0,27	67,8		
Всего	460	20,71	14,95	462,3	1,5	
ИТОГО		55,3	64,47	1870,7	94	

вторник
января - первая

зимне-весенний
к до 7ми лет

наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Хлеб «Рябчик» Молочная с слом, с сахаром	200	6,3	8,46	28,6	246,2	1,5	68
Какао с молоком, с сахаром	200	2,8	2,5	14,7	95,4	1,0	58
Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4,68	6,89	15,0	137,9	0,16	
Всего	450	13,78	17,85	58,3	449,5	2,66	
Чай-сок/фрукты	200	0,5	0	11,7	97	2,0	
Суп-лапша	200	2,57	4,67	25,1	130,9	20	32
Котлета мясная/куриная	70	12,9	13,5	4,36	201,1		99.02
Капуста-тушеная	150	3,8	3,62	23,84	139,1	22	59
Компот из изюма с сахаром	200	0,18	0	22,4	84,53	52	122.02
Витамин «С»							
Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,7	47,6		
Всего	700	23,69	22,45	106,6	689,23	74	
Снежок	200	5,4	5,0	22,0	154,0	2,0	
Булочка витая	60	4,3	5,03	30,0	147,6		144.01
Всего	260	9,7	10,03	52,0	301,6	2,0	
Картофель тушеный	200	4,62	7,1	40,0	238,6	33	49
с овощами	30	0,8	1,04	8,7	27,9		80.01
Чай с сахаром	200	0	0	14	52,4		132
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8		
Всего	460	7,7	8,41	77,6	386,7	33	
ИТОГО		55,37	58,86	306,2	1827,0	113,6	

ль - среда
деля - первая

сон- зимне-весенний
к до 7ми лет

наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Маша «Геркулес» молочная маслом, с сахаром	200	6,1	8,32	27,4	192,8	1,5	68.02
Що вареное	40	4,8	4,56	0,2	62,8	1,0	57
Коф. напиток на молоке с варом	200	2,8	2,5	14,7	95,4		
Хлеб с маслом	30/5	2,34	3,9	14,9	100,8	2,5	
Всего	475	16,0	19,28	57,2	471,8	2,0	
насос- сок/фрукты	200	0,5	0	11,7	97	20	68
Суп Рассольник на ринном бульоне со смет. язы мясные с яйцом покла тушеная	200	2,5	4,3	5,4	56	2,4	125,01
Хмель с сахаром + витамин	70 /150	11,12	13,38	9,86	212,42	50	60
Хлеб ржаной	200	1,36	0	29,02	116,19		
Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	21,2	112,0		
	20	1,52	0,18	10,0	45,2		
Всего	670	19,91	18,46	75,5	541,81	72,4	
Варенец	200	5,6	5,0	7,8	106		
Печенье	50	3,7	5,0	38,1	163		
Всего	250	9,3	10,0	45,9	269		
Суфле рыбное	150	10,09	8,24	6,37	216,56		109,01
брус сметано-томатный	30	0,8	1,04	8,7	27,9	10	80,01
Морковь вареная порционно	100	1,5	0,1	10,0	82,0		
Чай с сахаром	200	0	0	14	52,4		132
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	10	
Всего	510	14,66	9,65	53,07	426,66	86,8	
ИТОГО		60,3	57,39	244,27	1863,27		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
пюре рисовая молочная с сливками и сахаром	200	6,2	8,33	35,09	201,1	1,5	68,02
пюре с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	14,7	95,4	1,0	58
пюре с маслом и сыром	30/5/15	4,68	6,89	15,0	137,9	0,16	
Всего	450	13,68	17,72	64,79	434,4	2,66	
пюре фруктов	200	0,5	0	11,7	97	2,0	
пюре овощной со сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2	25	66
пюре фруктов	60	13,06	14,43	4,22	247,4	93	93
пюре фруктовое пюре	150	3,7	7,0	26,92	185,4	30	56
пюре ржаной	200	0	0	23,4	94	4	
пюре пшеничный	40	2,7	0,6	18,6	86		
	20	1,52	0,18	10,0	45,2		
Всего	680	20,76	27,41	96,74	759	4,0	
пюре	200	5,4	5,0	22,0	154,0	2,0	144
пюре домашняя	60	2,2	4,61	32,2	190,8		
Всего	260	7,6	9,61	53,2	344,8	2,0	
пюре творожные	120	10,2	13,5	16,07	215	1,0	83
пюре молочный сладкий	50	1,9	1,24	11,1	44,0	0,5	81
пюре вареная порционно	80	0,04	0,1	5,6	26,4	5	
пюре сахаром + витамин «С»	200	0	0	14	52,4	50	132
пюре пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8		
Всего	480	11,42	15,11	61,67	405,6	67,16	
ИТОГО		56,7	69,85	288,1	2040,8	116,66	

Имя пациента
Фамилия - первая

Возраст - зимне-весенний
в до 7ми лет

Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Вермишель в молоке с маслом, с сахаром	200	8,12	28,4	6,2	8,12	28,4	204,3	1,5	68.02
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	2,5	14,7	2,8	2,5	14,7	95,4	1	57
Хлеб с маслом	30/5	4,68	15	4,68	6,89	15	137,9	0,16	
Всего	435	13,68	58,1	13,68	17,51	58,1	437,6	2,66	
Часов-сок/фрукты	200	0,5	11,7	0,5	0	11,7	97	2,0	
Суп гороховый	200	2,39	23,03	2,39	4,65	23,03	122,72	30,4	39
Ваночки	70	10,3	4,26	10,3	12,0	4,26	180,7	1	99
Ша пшеничная	180	4,86	27,76	4,86	4,78	27,76	142,6		69
Лук порционно	30	0,42	2,28	0,42	0	2,28	10,32	3	
Компот из кураги с сахаром	200	0,17	21,5	0,17	0	21,5	82,41	52	122.01
Витамин «С»									
Хлеб ржаной	40	2,4	18,2	2,4	0,6	18,2	112		
Хлеб пшеничный	20	1,52	9,7	1,52	0,18	9,7	47,6		
Всего	760	23,06	106,73	23,06	22,21	106,73	672,8	56,4	
Молоко кипяченое	200	5,6	9,4	5,6	5	9,4	102	2	
Дюрованное									
Протник	50	2,4	38,85	2,4	1,4	38,85	168		
Всего	250	8,0	48,25	8,0	6,4	48,25	272,0	2	
Рагу овощное	200	5,7	13,7	5,7	10,6	13,7	137	2,6	57
Що вареное	40	4,8	0,3	4,8	4,66	0,3	62,8		
Чай с сахаром	200	0	15	0	0	15	52,4		132
Хлеб пшеничный	30	2,28	14,9	2,28	0,27	14,9	67,8		
Всего	470	12,78	43,9	12,78	15,53	43,9	322	2,6	
ИТОГО		57,02	271,68	57,02	61,65	271,68	1801	66,26	

№ п/п наименование блюда

период: зимне-весенний
с 01.10.2017 по 31.03.2018

наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
Наша Геркулесовал на сух. молоке с масл. и с сах.	200	3,48	5,61	23,6	258,1		65	
Лед с маслом	30/5	2,34	3,9	14,9	100,8			
Искусственный напиток с аром.	200	0	0	15,0	52,36		57.01	
Всего	435	5,82	9,51	53,5	411,26			
чай-сок/фрукты	10,0	0,5	0	11,7	97	2,0	130	
Суп овощной порционно	200	2,19	4,97	28,06	152,0	20,5	37	
	30	0,42	0	2,28	10,23	3		
		10,3	12,0	4,26	180,7	1	99	
У с гречкой	150	3,93	4,84	18,17	110,74	125	48	
Компот из сухофруктов+ витамин «С»	200	0,19	0	7,5	31,3	52		
Лед пищеничный	20	1,52	0,18	9,7	47,6			
Лед ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86,0			
Всего	720	21,27	22,47	88,57	618,66	101,5		
Брецдель с сахаром	60	4,3	5,03	30,0	177,6		145	
Баранец	200	5,4	5,0	22,0	154,0	2,0		
Всего	260	9,7	10,03	52,0	331,6	2,0		
Мудниг творожно-манный с ванилем	150	19,25	13,17	16,07	262,7	1,0	45	
Ваниль вареная порционно с сахаром	80	0,04	0,1	5,6	26,4	5		
Лед пищеничный	200	0	0	14	52,4		132	
Лед пищеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8			
Всего	490	21,57	13,54	70,25	490,3	7		
ИТОГО		58,36	55,55	276,02	1898,8	114,5		

№ вторник
 декабрь
 2011-2012 учебный год
 7 класс

Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Каша «Дружба» молочная с маслом, с сахаром	200	8,33	35,09	6,2	8,33	35,09	241,11	1,5	68.04
Хлеб с маслом и сыром	30/5	6,89	15,0	4,68	6,89	15,0	137,9	0,16	57
Вареный напиток с лимоном	200	2,5	14,7	2,8	2,5	14,7	95,4	1,0	
Всего	450	17,72	64,79	13,68	17,72	64,79	474,5	2,66	130
Салат-сок/фрукты	200	0	11,7	0,5	0	11,7	97	15	43
Суп с клецками	200	4,79	29	2,06	4,79	29	159,8	3	94
Лук порционно	30	0	2,28	0,42	0	2,28	10,32	0	130
Варенье по домашнему	200	17,71	22,4	20,86	17,71	22,4	334,08	4,0	130
Сок	200	0	23,4	1,0	0	23,4	94		
Хлеб пшеничный	20	0,18	10,0	1,52	0,18	10,0	45,2		
Хлеб ржаной	50	0,6	21,2	3,4	0,6	21,2	112,0		
Всего	700	23,28	106,28	29,26	23,28	106,28	755,40	17	
Вафли	50	1,4	40,05	1,6	1,4	40,05	171		
Вареник	200	2,5	3,9	2,9	2,5	3,9	53		
Всего	250	3,9	43,95	4,5	3,9	43,95	224	30	88
Рыба под овощным маринадом	80	12,4	17,13	12,83	12,4	17,13	251,54		
Чай с сахаром + витамин С	140	0	15	0	0	15	52,4	50	132
Хлеб пшеничный	200	0,27	14,9	2,28	0,27	14,9	67,8		
Всего	30	12,67	47,03	15,11	12,67	47,03	371,74	92	
ИТОГО	450	57,57	273,75	62,25	57,57	273,75	1872,64		

вн: среда
вн: среда

вн: зимне-весенний
вн: до 7ми лет

наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Наша кукурузная молочная каша, с сахаром	200	6,33	7,73	29,84	216,55	1,5	68,02
Хлеб с маслом	30/5	2,34	3,9	14,9	100,8		
Хлеб с молоком и с сахаром	200	0	0	14,7	95,4		58
Всего	435	8,67	11,63	59,44	412,75	1,5	
Часов. гок	200	0,5	0	11,7	97	2,0	40
Суп московский со сметаной	200	2,23	6,4	9,9	113		
Хлеб мясной с яйцом	80	10,3	12,0	4,26	180,7	1	105
Сысла тушеная	180	3,94	6,87	24,01	144,6	22	59,01
Нашельт витамин «С»	200	0,28	0	29,02	116,19	50	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,7	47,6		
Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86,0		
Всего	720	20,99	25,93	95,49	688,09	73	145
Раститель с повидлом	80	4,8	5,03	27,5	207,2	2,0	
Сметан	200	5,4	5,0	22,0	154,0	2,0	
Всего	280	10,2	10,03	49,5	361,2	0,3	76
Хвощи тушеные	200	10,46	10,12	41,44	221,8		
Хлеб вареное	40	0	0	14	52,1		
Хлеб с сахаром	200	2,28	0,27	14,9	74,8		
Хлеб пшеничный	30	12,74	10,39	70,34	341,1	0,3	
Всего	470	12,74	10,39	70,34	341,1	0,3	
ИТОГО		53,1	57,98	266,47	1850,2	78,8	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
из полтавская молочная	200	6,2	8,33	35,08	241,11	1,5	68.02	
ком и с сахаром	30/5	2,34	3,9	14,9	100,8	0,16	58	
с маслом	200	0	0	10	37,4	1,0		
с молоком и с								
Всего	435	8,54	12,23	60,0	379,31	2,66	130	
сок/фрукты	200	0,5	0	11,71	97	2,0	44	
сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2	25		
порционно	30	0,42	0	2,28	10,32	3	72	
с курицей/мясом	200	18	20,62	42,49	425,85	4,3	122.02	
из изюма с сахаром	200	0,18	0	22,4	84,53	52		
«С»	20	1,52	0,18	10,0	45,2			
пшеничный	40	3,4	0,6	21,2	112,0	84,3		
ржаной	690	25,3	26,6	112,0	779,1		144.01	
Всего	60	2,2	4,61	31,2	90,8	2,0		
«Венская»	200	5,4	5,0	22,0	154,0	2,0		
нежир	260	7,6	9,61	53,2	244,8	4,0	79.01	
Всего	200	16,05	13,7	20,14	245,4			
творожно-	50	1,9	1,24	11,1	64,0	0,5	81	
овная	200	0	0	14	52,4		132	
молочный сладкий	30	2,28	0,27	14,9	67,8			
с сахаром	480	22,23	15,21	60,14	429,6	4,5		
пшеничный	Всего	61,67	63,65	297,0	1929,8	95,5		
ИТОГО								

День- пятница
Неделя- вторая

Сезон- зимне-весенний
С 3х до 7ми лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1) Каша пшенная молочная с маслом и с сахаром	200	6,3	8,21	24,87	239,14	1,5	68.01
Хлеб с маслом	30/5	2,34	3,9	14,9	100,8	1,0	57
Кофейный напиток с молоком и с сахаром	200	2,8	2,5	14,7	95,4		
Всего	435	11,44	14,61	54,47	435,34	2,5	
10 часов- сок/фрукты	200	0,5	0	11,7	97	2,0	130
0: Суп рыбный (сайра)	200	1,86	3,11	20,87	1179	5	35
Котлеты	80	10,3	42,0	4,26	180,7	1	99
Картофельное пюре	180	3,7	7,25	26,9	185,4		56
Компот из кураги с сахаром+ витамин «С»	200	0,19	0	21,5	83,66	52	122.01
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,7	47,6		
Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86,0		
Всего		20,29	23,02	101,83	701,26	58	
П: Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203	2	127.01
Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	104		
Подорованное						2	
Всего	250	9,3	10,0	47,5	307	1,5	69
У: Вермишель в молоке с маслом и сахаром	220	3,38	5,21	12,93	112		
Чай с сахаром	200	0	0	14	52,4		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8		
Всего	450	10,46	10,14	42,13	295,0	1,5	
ИТОГО		51,99	57,8	257,63	1885,6	66	

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
о за весь период	551	620	2653	18350	517
ее значение за период	55,1	62	265,3	1835	51,7
кание белков, жиров, дов в меню за период в % орийности	3	3,4	14,5	-	2,8