

Утверждаю:
заведующая МБДОУ Детский сад №1
_____ Н.Н. Бурмистрова
Мед.сестра
_____ Ж.Ю. Давыдова
Приказ № 32§6 от 01.09.2017г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весеннее -осеннего сезона

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №1

СБОРНИКИ РЕЦЕПТУР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ:

1. «Азбука питания» Н.А.Таргонская
2. «Питание детей дошкольного возраста» В. Г. Кисляковская, Л.П.Васильева
3. «Питание в детском саду» В. Г. Кисляковская, Е. В. Русакова, В. Ф. Ведрачко
- 4 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.П.Могильного, В.А.Тутельяна

Накопительная ведомость за 10 дней	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Макароньы сладкие со сливочным маслом	Каша геркулесовая молочная	Каша рисовая молочная	Каша пшениная молочная сладкая.	Каша гречневая молочная	Омлет с зелёным горошком	Каша манная молочная	Суп вермишелевый молочный	Каша «Дружба» молочная	Каша пшеничная молочная
	Какао с молоком	Кофейн. напиток с молоком	Кисель	Чай с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Кисель.	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Каккао с молоком
	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Хлеб пшеничный с маслом и сыром
10ч	Яблоко	Банан	Яблоко	Яблоко	Груша	Яблоко	Банан	Яблоко	Яблоко	Груша
Обед										
	Суп крестьянский на м/б со сметаной	Борщ на кур/б со сметаной	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	Суп рыбный со сметаной	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	Суп гороховый на м/б со сметаной	Суп картофельный на кур/б с рисом со сметаной	Суп рассольник на м/б со сметаной	Суп рыбный со сметаной	Суп овощной на м/б со сметаной
	Овощное рагу с мясом	Жаркое по - домашнему	Пельмени со сливочным маслом	Рис с тушёной рыбой	Ёжики с подливой	Ленивые голубцы с мясом	Плов с мясом	Капуста тушенная с тефтелей мясной	Картофельное пюре с рыбными биточками	Макароньы с гуляшом
	Компот из сухофруктов	Сок натуральный	Компот для сухофруктов	Сок натуральный	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Сок натуральный	Компот из сухофруктов	Сок натуральный	Компот из сухофруктов.
	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Творожники с вареньем	Манные биточки со сгущёнкой	Блинчики со сгущенкой	Вермишель сладкая со сливочным маслом	Запеканка творожная со сгущёнкой	Оладьи с вареньем	Ватрушка	Манные биточки с вареньем	Овощи тушёные	Плов фруктовый
			Йогурт					Йогурт		
	Чай	Какао с молоком	Молоко	Какао с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Молоко	Чай с лимоном	Молоко	Чай с молоком
	Печенье		Печенье		Печенье		Печенье		Печенье	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3г./3-6г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 1-3г./3-6г.	Витамин С 1-3г./3-6г.	№реце птуры
			Б 1-3г./3-6г.	Ж 1-3г./3-6г.	У 1-3г./3-6г.			
День 1								
Завтрак	1.Макароны сладкие со сливочным маслом	80/100 5/5	2,93/3,67 0/0 0.02/0.02	0.16/0.24 0/0 3.93/3.93	14.18/21.27 9.55/9.55 0.03/0.03	112/168 39/39 36.7/36.7		№11
	2.Какао с молоком	150/200	2.65/4.54	2.96/3.95	13.31/17.76	92.71/123.62		№57
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/30 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
2- завтрак	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед	1.Суп крестьянский на м/б со сметаной	200/250 9/11	2.64/3.31 0.14/0.17	4.13/5.17 1.03/1.25	14.03/17.54 0.16/0.19	105.9/132.4 10.50/12.83		№13
	2.Овощное рагу с мясом	180/200	6.48/7.2	4.72/5.24	11.38/12.64	118.25/131.43		№39
	3.Компот из сухофруктов	180/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4.Хлеб ржаной, пшеничный	30/50 25/60	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник	1.Творожники с вареньем	120/150 18/20	2.40/3.01 0.9/1.07	4.62/5.78 1.35/1.5	15.10/18.88 1.67/1.85	111.39/139.24 23.9/26.57		№41
	2.Чай с молоком	180/200	2.1/2.8	2.6/3.5	12.7/16.9	84.5/112.7		№25
	3.Печенье	20/30	1.96/2.94	1.98/2.97	13.62/20.43	80/120		№53
Итого за первый день:			31.61/45.35	33.14/42.43	176.95/259.42	1347.83/1608.47		
День 2								
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	180/200	5.19/6.93	7.13/9.51	18.49/24.66	162.84/217.12		№1

	2.Кофейный напиток с молоком	180/200	2.25/3	2.65/3.54	13.8/18.4	90.04/90.06		№28
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/30 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
2- завтрак	Банан	95/100	0.9/0.94	0.22/0.23	7.7/8.11	40.9/43.05		№33
Обед	1.Борщ на кур/б со сметаной	200/250 9/11	3.81/4.77 0.14/0.17	5.23/6.54 1.03/1.25	14.52/18.15 0.16/0.19	124.92/156.16 10.50/12.83		№15
	2.Жаркое по- домашнему	160/180	19.22/21.36	19.71/21.90	16.60/18.45	321.38/357.09		№42
	3.Сок натуральный	180/200			16.5/22	66/88	0.03/0.04	№24
	4.Хлеб ржаной,пшеничный	30/40 50/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник	1.Маннe биточки со сгущёнкой	120/150 20/25	4.3/6.5 0.9/1.01	5.44/8.16 1.35/1.5	22.1/33.15 1.67/1.85	157.22/235.83 23.9/26.57		№23
	2.Чай	180/200	2.1/2.8	2.6/3.5	12.7/16.9	84.5/112.7		№25
	3.Печенье	20/30	1.96/2.94	1.98/2.97	13.62/20.43	80/120		№53
Итого за 2 день:			46,3/63,386	52,18/68,62	245,85/259,13	1646,43/1877,75		
День 3								
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	180/200	4.99/6.66	6.43/8.58	25.35/33.81	185.11/246.82		№5
	2.Кисель плодово-ягодный	180/200	0.06/0.09		15/19	20/26	62.01/82.68	№29
	3. Хлеб пшеничный с маслом	30/30 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
2- завтрак	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед	1.Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	200/250	5.68/7.11	2.28/2.85	7.48/9.35	77.46/96.83		№21
	2.Пельмени со сливочным маслом	140/170	11.49/17.23 0.02/0.02	13.69/20.53 3.93/4.71	25.86/38.79 0.03/0.03	264.06/396.09 36.7/44/04		№40
	3.Компот из сухофруктов	180/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30

	4.Хлеб ржаной, пшеничный	30/40 50/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник	1.Блинчики со сгущёнкой	120/150 20/25	3.73/4.67 0.9/1.01	2/2.51 1.35/1.5	57.36/71.7 1.67/1.85	148.36/185.45 23.9/26.57		№43
	2.Молоко	180/200	4.2/5.6	5.25/7	6.75/9	93/124		№27
	3. Печенье	20/30	1.96/2.94	1.98/2.97	13.62/20.43	80/120		№53
	Йогурт	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92		№3
Итого за третий день:		47.57/61.34	47.82/58.77	215.25/300.69	1539.12/1804.17	62.01/82.68		
День 4								
Завтрак								
	1.Каша пшённая молочная	180/200	5.82/7.77	6.72/8.97	24.04/32.06	184.44/245.92		№33
	2.Чай с молоком	180/200	2.1/2.8	2.6/3.5	12.7/16.9	84.5/112.7		№25
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/30 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
Второй завтрак	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед								
	1.Суп рыбный со сметаной	200/250 9/11	7.32/9.15 0.14/0.17	4.71/5.88 1.03/1.25	14.52/18.15 0.16/0.19	131.55/164.43 10.50/12.83		№14
	2.Рис с тушёной рыбой	80/120 70/90	2.24/2.8 17.88/22.35	2.64/3.3 2.48/3.11	21.28/26.6 4.76/5.96	133.6/167 109.30/136.63		№44
	3.Сок натуральный	180/200			16.5/22	66/88	0.03/0.04	№24
	4.Хлеб ржано-пшеничный	30/40 50/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								

	1.Вермишель сладкая со сливочным маслом	100/150 5/5	4.24/5.3 0.02/0.02	3.68/4.6 3.93/3.93	0.24/0.3 0.03/0.03	50/24 36.7/36.7		№9
	2.Какао с молоком	180/200	2.65/3.54	2.96/3.95	13.32/17.76	92.71/123.62		№57
Итого за четвёртый день:			46.28/58.54	35.94/45.45	155.7/226.6	1449.39/1753.77	0.03/0.04	
День 5								
Завтрак								
	1.Каша гречневая молочная	180/200	5.94/7.92	6.75/9	23.67/31.56	183.31/244.42		№4
	2.Какао с молоком	180/200	2.65/3.54	2.96/3.95	13.32/17.76	92.71/123.62		№57
	3. Хлеб пшеничный с маслом	30/30 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
Второй завтрак	Груша	95/100	2.85/3		9.88/10.4	41.04/43.2		№32
Обед	1. Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200/250 9/11	4.92/6.16 0.14/0.17	4.38/5.48 1.03/1.25	4.50/5.62 0.16/0.19	59.61/74.52 10.50/12.83		№17
	2. Ёжики с подливой	150/180 15/20	18.75/23.43 0.61/0.82	16.2/20.24. 52/6.03	7.3/9.13 4.71/6.29	253.47/316.83 68.81/87.75		№54
	3. Компот из сухофруктов	180/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4. Хлеб ржано-пшеничный	30/40 50/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Запеканка творожная со сгущёнкой	150/180 18/20	2.40/3.01 0.9/1.07	4.62/5.78 1.35/1.5	15.10/18.88 1.67/1.85	111.39/139.24 23.9/26.57		№41
	2. Чай	180/200	2.1/2.8	2.6/3.5	12.7/16.9	84.5/112.7		№25
	3. Печенье	20/30	1.96/2.94	1.98/2.97	13.62/20.43	80/120		№53
Итого за пятый			46.98/63.87	51.45/66.41	158.79/234.43	1663.2/1807.58		

день:								
День 6								
Завтрак								
	1. Омлет с зелёным горошком	120/150 25/28	3.7/4.6 2.3/2.6	5.13/6.41 0.17/0.2	1.3/1.62 6.07/6.8	68.32/85.4 35.7/40.0		№10
	2. Кофейный напиток с молоком	180/200	2.25/3	2.65/3.54	13.8/18.4	90.04/20.06		№28
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/30 5/6 11/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		№34
Второй завтрак	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед								
	1. Суп гороховый на м/б со сметаной	200/250 9/11	5.42/6.07 0.14/0.17	4.96/6.20 1.03/1.25	13.2/16.5 0.16/0.19	92.08/115.1 10.50/12.83		№18
	2. Ленивые голубцы с мясом	180/200	16.11/17.9	20.5/22.5	13.86/15.4	303/337		№45
	3. Компот из сухофруктов	180/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4. Хлеб ржано-пшеничный	30/40 50/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1. Оладьи с вареньем	130/150 20/25	7,6/9,96	9,6/12,5	41,8/54,5 9,3/12,4	286/372 38.03/50.7		№46
	2. Какао с молоком	180/200	2.65/3.84	2.96/3.95	13.32/17.76	92.71/123.62		№57
Итого за шестой день:			49.26/64.22	49.94/62.58	192.59/268.88	1580.69/1836.11		
День 7								
Завтрак								
	1. Каша манная молочная	180/200	4.7/6.2	6.3/8.41	17.22/22.96	147.6/196.87		№2
	2. Кисель плодово-ягодный	180/200	0.06/0.09		15/19	20/26	62.01/82.68	№29

	3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/30 5/6 11/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	313.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		№34
Второй завтрак	Банан	95/100	1.42/1.5		21.3/22.5	86.45/91		№33
Обед								
	1.Суп картофельный с рисом на кур/бульоне со сметаной	200/250 9/11	4.22/5.28 0.14/0.17	4.62/5.78 1.03/1.25	13.8/17.25 0.16/0.19	92/115 10.50/12.83		№
	2.Плов с мясом	180/200	13.32/14.8	14.94/16.6	33.12/36.8	313.2/348		№47
	3.Сок натуральный	180/200			16.5/22	66/88	0.03/0.04	№24
	4.Хлеб ржано-пшеничный	30/40 50/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6		68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Творожная запеканка с изюмом и сгущёным молоком	100/100 3/5 18/20	10,46/10,46 0.9/1.07	4,8/4,8 1.35/1.5	39,6/39,6 1.67/1.85	244,8/244,8 23.9/26.57		№51
	2.Молоко	180/200	4.2/5.6	5.25/7	6.75/9	93/124		№27
	3.Печенье	20/30	1.96/2.94	1.96/2.97	13.62/20.43	80/100		№53
	Йогурт	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92		№3
Итого за седьмой день:			59.75/79.38	58.09/74.73	468.89/219.65	1687.8/1988.34	62.04/82.72	
День 8								
Завтрак								
	1.Суп вермишелевый молочный	180/200	5.26/7.02	6.12/8.16	12.80/17.07	119.88/159.84		№6
	2.Какао с молоком	180/200	2.65/13.84	2.96/3.95	13.32/17.76	92.71/123.62		№57
	3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/60 5/6 11/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	313.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		№34
Второй	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31

завтрак								
Обед	1.Суп рассольник на м/б со сметаной	200/250 9/11	4.67/5.84 0.14/0.17	4.41/5.52 1.03/1.25	14.77/18.47 0.16/0.19	97.34/121.68 10.50/12.83		№20
	2.Капуста тушенная с тефтелей мясной	70/80 120/150 15/20	10.32/11.8 3.94/4.6 0.61/0.82	7.77/8.88 4.70/5.49 4.52/6.03	5.43/6.21 23.23/27.11 4.71/6.29	135.27/154.6 154.32/180.05 81.73/108.98		№48,50
	3.Компот из сухофруктов	180/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4.Хлеб ржаной, пшеничный	30/40 50/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Маннне биточки с вареньем	120/150 20/25	4.3/6.5	5.44/8.16	22.1/33.15 9.3/12.4	157.22/235.83 38.03/50.7		
	2.Чай с лимоном	180/200	0.67/0.9	1.02/1.36	9.9/13.18	41.67/53.56		№26
Итого за восьмой день:			45.52/72.86	49.53/64.82	479.94/259.94	1599.32/1867.64		
День 9								
Завтрак								
	1.Каша Дружба молочная	180/200	5.41/7.22	6.58/8.78	24.69/32.92	184.77/246.37		№7
	2.Кофейный напиток с молоком	180/200	2.25/3	2.65/3.54	13.8/18.4	19.04/20.06		№28
	3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/60 5/6 11/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	313.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		

								№34
Второй завтрак	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед								
	1.Свекольник на м/б со сметаной	200/250	1,15/1,92	3,8/6,33	7,47/10,05	62,49/104,12		№18
	2.Картофельное пюре с рыбными биточками	120/150 70/90	2.80/3.21 13.6/15.5	5.39/6.16 9.5/10.8	17.6/20.1 15.6/17.8	129.9/148.5 158/180.5		№48/1 №49
	3.Сок натуральный	180/200			16.5/22	66/88	0.03/0.04	№24
	4.Хлеб ржано-пшеничный	25/30 30/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0		13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Овощи тушённые	120/150	1.35/1.8	3.45/4.6	0.2/0.3	47.1/62.8		№50
	Яйцо отварное	50/60	4.25/8.5	9.2/18.4	13.95/27.9	130/260		№ 58
	2.Молоко	180/200	4.2/5.6	5.25/7	6.75/9	93/124		№27
	3.Печенье	20/30	1.96/2.94	1.96/2.97	13.62/20.43	80/100		№53
Итого за девятый день:			54.28/76.01	56.22/79.67	456.56/265.17	1621.41/1905.26	0.03/0.04	
День 10								
Завтрак								
	1.Каша пшеничная молочная	180/200	5.82/7.77	6.72/8.97	24.04/32.06	184.44/245.92		№8
	2.Какао с молоком	180/200	2.65/13.84	2.96/3.95	13.32/27.84	92.71/123.62		№57
	3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/30 5/6 11/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	313.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		№34
Второй	Груша	95/100	2.85/3		9.88/10.4	41.04/43.2		№32

завтрак								
Обед								
	1.Суп овощной на м/б со сметаной	200/250 9/11	1.89/2.37 0.14/0.17	4.85/6.07 1.03/1.25	11.16/13.95 0.16/0.19	99.64/124.55 10.50/12.83		№22
	2.Макароны с гуляшом	80/90 70/80	2.8/3.5 7.50/8.91	2/2.5 7.02/8.34	18.16/22.7 1.39/1.66	100/125 84.9/100.91		№51
	3.Компот из сухофруктов	180/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4.Хлеб ржано-пшеничный	30/40 50/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Подник								
	1.Плов фруктовый	180/200	1.35/1.5	1.17/1.3	20.16/22.4	96.3/107		№52
	2.Чай	180/200	2.1/2.8	2.6/3.5	12.7/16.9	84.5/112.7		№25
Итого за десятый день:			37.21/62.23	38.89/51.9	465.31/245.81	1654.94/1885.48		
Итого за весь период:			457.25/640.69	471.11/610. 16	2935.61/2525. 98	15790,09/18334,62	124.14/165.5 2	
Среднее значение за период			45.725/64.069	47.111/61.0 16	293.561/252.5 98	1579,0/1833,4	12.414/16.55 2	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464310

Владелец Бурмистрова Наталья Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024