



Утверждаю :
Заведующей МБДОУ ПГО
"Первомайский детский сад"
Халджиева Т. Г.

10 дневное меню
МБДОУ ПГО "Первомайский детский сад"
Для детей дошкольного возраста
от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Суп уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№58 №41
	Бутерброд с маслом	35	4,1	5,17	28	144,72	0	№186 №3
	Чай с молоком и сахаром	200	3,54	3,1	15,8	102,66	1,58	№ 48 №394
Итого:		485	12,94	14,77	69,1	397,68	13,63	
второй завтрак:	Сок	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из капусты	60	1,05	7,57	4,275	89,25	36,26	№91 №45
	Свекольник с мясом со сметаной	250	5,65	6,975	13,788	152,113	20,065	№90 №277№ 38.№511
		20						
	Фрикадельки из говядины	70	9,26	8,49	9,13	152	0,68	№83 №176
	Макароны с овощами	200	7,37	8,9	35,93	264,5	3,52	№32 № 433
	Компот из смеси сухоф витаминомС	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 № 126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 № 147
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№94 №147	
Итого:		870	30,44	33,285	128,99	957,303	61,325	
Уплотненный полдник :	Каша молочная пшённая	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№53 №177
	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	22,48	145,34	7,36	№17 №130
	Хлеб пшеничный обогащён йодоказ	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого		430	18,74	17,45	84,67	559,56	8,58	0
Итого за первый день:		1885	62,87	65,505	297,91	1978,55	86,535	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5	№13 №172
	Бутерброд с сыром	46	6,31	9,17	14,56	185,34	0,1	№6 №3
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	170	1,08	№1 №121
Итого		446	19,55	23,17	73,72	600,94	1,68	
второй завтрак:	Сок	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого:		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Икра овощная	60	3,76	7,36	19,73	160,76	10,75	№54 №32
	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом	250	6,55	5,825	16,125	143,225	5,965	№95№2 58№38 №511
		20						
	Суфле из печени	130	6,08	5,58	2,24	122,4	7,4	№75 №53
	Картофельное пюре	170	3,46	5,4	23,17	155,4	19,37	№7 №321
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№94 №147	
Итого:		900	26,96	25,515	127,13	881,225	44,285	
Уплотненный полдник :	Блинчики	100	6,47	7,12	30,4	159,53	3,4	№117 №92
	Порционный джем	40	0,12	0	22	88	0,013	№187 №5
	Молоко кипячёное	190	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	№33 №400
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого		360	16,79	13,63	83,43	468,09	6,153	
Итого за второй день:		1806	64,05	62,315	299,43	2014,26	55,118	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т.к./№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Запеканка из творога со сгущён молоком	140	19,6	16,7		475,3	0,54	№65 №117
		40						
	Чай с молоком и сахаром	200	3,54	3,1	15,8	102,66	1,58	№ 48 №394
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого		410	27,24	20,87	79,83	685,18	2,12	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3,33	№2 №399
Итого		100	0,75	0	15,15	64,005	4	
Обед:	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,516	3,066	1,566	35,88	3,33	№215 №334
	Щи из свежей капусты смясом со сметаной	250	3,635	5,345	9,23	94,725	18,61	№90 №277 №38№5 1
		20						
	Рыба запечённая в омлете	240	16,21	13,104	7,704	306	0,504	№81 №291
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 № 126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 № 147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№94 №147
Итого		840	27,471	22,865	84,365	736,045	23,244	
Уплотненный полдник :	Суп молочный с овощами	180	0,81	3	1,17	35,7	0,15	№91 №257
	Печенье	40	6,2	4,6	26,4	188	0	№16 №151
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№5 №122
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого		450	11,11	8,67	68,1	410,92	30,15	
Итого за третий день:		1800	66,571	52,405	247,45	1896,15	59,514	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак:	Каша молоч "Дружба"	200	6,2	6,4	22,36	170	1,08	№80 №201
	Бутерброд с сыром	46	6,31	9,17	14,56	185,34	0,1	№6 №3
	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	22,48	145,34	7,36	№17 №130
Итог		446	17,09	20,61	59,4	500,68	8,54	
второй завтрак:	Фрукт	100	0,56	0,4	9,6	54,64	10	№59 №144
итог		100	0,56	0,4	9,6	54,64	10	
обед:	Салат из свеклы	60	1,08	4,25	5,88	62	2,88	№8 №20
	Суп картофельный с клецками с куры	250	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№ 26 №37
		20						
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	№93 №305
	Горошница	180	6,638	6,5	41,598	272,21 9	1,92	№257 №402
	Компот из сухофруктов витамин С	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 № 126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 № 147
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№94 №147	
Итог		860	32,628	32,29	145,75	1053,4 6	11,58	
	Овощное рагу	180	7,38	8,86	14,98	320	9,74	№46 №77
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	15,05	54	4,06	№88 №137
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итог		410	11,7	13,99	50,96	481,22	13,8	
Итого за четвёртый день:		1816	61,978	67,29	265,71	2090	43,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ т.к./ N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№53 №177
	Бутерброд с джемом	38	2,32	0,24	20,08	92	0,01	№81 №2
	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170	1,08	№1 № 121
Итого:		438	18,58	17,98	83,7	569	2,31	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из моркови	60	0,72	4,25	8,7	64,55	1,95	№89 №17
	Суп картофельный с тефтелями	250	15,3	13,8	35,6	465	25,62	№99 №262
		20						
	Голубцы с мясом с рисом	200	14,85	16,25	13,43	288,3	21,88	№39 №298
	Соус красный	50	0,686	1,957	3,086	31	0	№83 №228
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№94 №147	
Итого		850	39,766	38,177	125,45	1161,01	50,25	
Уплотненный полдник:	Суп-пюре из картофеля	180	2,88	4,4	15,3	113,76	0,54	№80 №267
	Гренки для супов	20	0,04	0,32	19,44	95,2	0	№10 №49
	Витаминный напиток	180	0	0	172,8	262,8	180	№1 №213
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого		410	7,02	5,79	228,47	578,98	180,54	
Итого за пятый день:		1798	66,116	61,947	452,77	2373	236,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Каша манная с маслом	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,2	№77 №118
	Бутерброд с сыром	46	6,31	9,17	14,56	185,34	0,1	№6 №3
	Чай с молоком и сахаром	200	3,54	3,1	15,8	102,66	1,58	№ 48 №394
Итого		446	16,05	20,32	61,45	510,02	1,88	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из свеклы	60	0,852	3,654	8,01	68,01	68,31	№33 №33
	Рассольник ленингра. с мясом	250	4,1	5,16	20,93	145	8,2	№63 №33
		20						
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	№75 №174
	Запеканка овощная	204	5,97	6,3	15,3	203,5	5,3	№78 №62
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№94 №147	
Итого		874	28,112	26,524	116,18	879,17	83,4	
Уплотненный полдник :	Ватрушка с творогом	160	13,73	10,87	100,906	701,08	0,08	№95№ 161 №97 №277
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№5 №122
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого		390	17,83	11,94	141,44	888,3	30,08	
Итого за шестой день:		1810	62,742	58,784	334,22	2341,5	118,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т.к./№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Суп молочный рисовый	250	5,08	5,412	18	133,089	0,921	№87 №253
	Бутерброд с маслом	35	4,1	5,17	28	144,72	0	№186 №3
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	170	1,08	№1 № 121
Итого		485	15,38	16,982	68,36	447,809	2,001	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из картофеля сол. огурц.	50	0,68	2,6	4,28	43,3	6	№45 №22
	Суп овощной с мясом сметаной	250	3,725	3,1	10,45	86,475	18,065	№78 №265
		20						
	Шницель рыбный	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	№66 №134
	Греча отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0	№76 №186
	Соус красный	50	0,686	1,957	3,086	31	0	№83 №228
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№94 №147	
Итого:		870	25,601	20,327	132,65	849,935	25,285	
Уплотненный полдник :	Запеканка из творога с морковью	150	10,4	17,7	20,25	319,5	0,9	№83 №58
	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,845	0,165	№63 №348
	Чай с сахаром	200	1,2	0	13	49,28	6	№23 №214
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого		430	17,77	20,49	58,22	534,845	7,065	
Итого за седьмой день:		1885	59,501	57,799	274,38	1896,59	37,351	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№т.к./N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,5	№13 №172
	Бутерброд с джемом	38	2,32	0,24	20,08	92	0,01	№81 №2
	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	22,48	145,34	7,36	№17 №130
Итого		438	13,94	12,88	79,36	482,94	7,87	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итого		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из моркови зелён горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	№4 №53
	Борщ с капустой с мясом и сметаной	250	3,235	5,385	125,25	112,475	10,43	№81 №249
		20						
	Гуляш из говядины в соусе	140	13,424	13,188	3,794	206,598	0,504	№17 №8
	Картофельное пюре	170	3,46	5,4	23,17	155,4	19,37	№7 №321
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№94 №147	
Итого:		910	29,459	30,453	220,93	850,633	35,584	
Уплотненный полдник:	Овощи в молочном соусе	200	11,7	10,996	30,987	137,8	10,081	№65 №233
	Витаминный напиток	180	0	0	172,8	262,8	180	№1 №213
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого		410	15,8	12,066	224,72	507,82	190,081	
Итого за восьмой день:		1858	59,949	55,399	540,16	1905,4	236,535	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Суп молочный с макаронами	220	6,6	9	20,64	187,04	0,9	№ 41 № 93
	Бутерброд с сыром	46	6,31	9,17	14,56	185,34	0,1	№6 №3
	Чай с сахаром	200	1,2	0	13	49,28	6	№23 №214
Итого		466	14,11	18,17	48,2	421,66	7	
второй завтрак:	Фрукт	100	0,56	0,4	9,6	54,64	10	№59 №144
Итого		100	0,56	0,4	9,6	54,64	10	
Обед:	Салат из сельди с луком растит масло	60	4,428	4,218	1,2	99,546	1,32	№136 №111
	Суп харчо с мясом птицы	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	№67 №101
		20						
	Капуста тушёная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	№63 №200
	Куры отварные	80	13,02	16	0,304	304	0,728	№24 №96
	Компот из сухоф витаминомС	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№94 №147	
Итого:		830	33,648	33,988	97,574	978,046	30,148	
Уплотненный полдник :	Порог картофельный с луком	200	9,656	8,112	70,144	396,32	8,08	№105 №80№3 56№95
	Яйцо отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	№86 №150
	Молоко кипячёное	190	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	№33 №400
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итого:		460	25,056	19,422	105,17	679,68	10,82	
Итого за девятый день:		1856	73,374	71,98	260,55	2134,03	57,968	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№т.к./№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	№53 №177
	Бутерброд с маслом	35	2,1	5,9	14,4	119,1	0	№186 №3
	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	22,48	145,34	7,36	№17 №130
Итог		435	16,74	22,28	78,14	571,44	8,58	
второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64,005	3	№2 №399
Итог		100	0,75	0	15,15	64,005	3	
Обед:	Салат из капусты	60	1,05	7,57	4,275	89,25	36,26	№91 №45
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом	250	2,52	3,731	17,11	99,54	0,503	№86 №273
		20						
	Жаркое по домашнему с курой	240	11,5	7,47	21,95	265	8,97	№20 №11
	Компот из смеси сухофруктов витаминомС	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№4 №126
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20	3,07	0,85	16,74	97,5	0	№3 №147
Хлеб ржаной	50	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№94 №147	
Итог:		840	23,28	20,691	107,97	765,95	46,533	
Уплотненный полдник	Свекла тушёная	100	2,12	3,9	10,62	89,11	1,65	№90 №61
	Суфле рыбное	100	10,5	4,5	3,4	111	0,02	№44 №59
	Чай с молоком и сахаром	200	3,54	3,1	15,8	102,66	1,58	№ 48 №394
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№3 №147
Итог		430	20,26	12,57	50,75	409,99	3,25	
Итого за десятый день:		1805	61,03	55,541	252,01	1811,39	61,363	