

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
«Детский сад №37 «Журавлик»



Е.О.Калашникова

«11» января 2021г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей в возрасте от 3 лет до 7-ми лет
МБДОУ «ДС №37 «Журавлик»

Примерное меню сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак								
	Суп молочный из овсян.кр.	250	4,91	4,62	16,65	128,74	0,8	94
	Батон с маслом сливочным	40/10	3,08	8,05	20,93	170,1	0	650
	Кофейный напиток с молоком	180	2,430	2,080	14,300	85,750	1,020	414
2 завтрак	Сок	180	0,900	0,180	18,180	82,800	3,600	418
обед	Салат из свеж. огурцов и пом.	60	0,590	3,670	1,910	43,670	7,200	15
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,84	7,110	18,420	166,850	24,400	69,01
	сметана т\о	5	0,13	0,750	0,180	8,100	0,020	
	Шницель рубленый из мяса	85	11,580	8,620	7,380	159,88	0,62	299
	Картофельное пюре	140	2,910	4,460	13,230	123,520	4,780	307
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2
	Хлеб ржаной	35	3,620	0,650	18,270	95,150	0,000	4
	Компот из сухофрукты	180	0,060	0,130	2,240	10,430	0,000	394
полдник	Омлет с сыром	100	11,190	15,240	1,700	189,130	0,200	216
	Икра кабачковая	80	1,088	3,774	6,208	63,520	9,310	54
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0	2
	Чай с лимоном	180	0,590	0,020	10,200	41,000	2,830	412
Итого 1 день	*	*	54,478	59,834	179,318	1509,640	54,780	*
Прием пищи								
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак								
	Суп молочный манный	250	6,212	5,887	18,487	122,390	1,110	99
	Батон с маслом сливочным	40/10	3,080	8,050	20,930	170,100	0,000	650
	Какао с молоком	180	2,580	2,170	13,100	82,900	1,050	416
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,4	0,400	9,800	47,000	10,000	10
обед	Салат из св.помидор	50	0,565	3,093	2,360	39,550	10,210	14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур	
			Б								У
			Б	Ж	У	С	Д				
	сметана т\о	5	0,13	0,750	0,180	8,100	0,020				
	Щи зеленые	250	5,130	7,500	14,620	147,670	38,180	74			
	Гуляш из отварного мяса	160	20,630	16,300	5,240	250,000	1,110	277			
	Каша ячневая	120	3,280	0,420	21,440	102,610		0,11			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2			
	Хлеб ржаной	35	1,580	0,200	9,660	47,300	0,000	701			
	Компот из св.фрукты	180	0,490	0,290	28,200	120,210	8,140	372			
полдник	Рыба запеченная с морковью	120	13,630	3,165	2,91	133,5	0,16	253			
	Салат из свеклы с огурцами сол	50	0,710	2,750	3,140	41,450	3,440	37			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	2			
	Чай с сахаром	180	0,070	0,040	11,100	44,000		391			
Итого 2 день	*	*	63,047	51,495	190,687	1497,780	73,420	*			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У						
День 3											
завтрак	Суп молочный с крупой рисов	250	6,587	6,325	21,110	168,800	1,075	94			
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,05	20,93	170,1	0	650			
	Чай с молоком	180	2,16	1,84	11,61	72,18	0,97	413			
2 Завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	10			
обед	Салат из белокачаной капусты	50	0,740	2,890	4,760	48,390	10,210	21			
	Суп гороховый	250	5,400	5,270	16,322	134,760	5,810	81			
	Котлеты рубленые из птицы	80	11,210	6,050	7,068	128,710	0,340	322			
	соус сметанный	40	0,042	1,998	2,347	29,640	0,002	354			
	Каша гречневая	120	6,876	4,872	30,912	195,000	0	313			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	2			
	Хлеб ржаной	35	3,620	0,650	18,270	95,150	0,000	4			
	Компот из св.фрукты	180	0,490	0,290	28,2	120,21	8,14	372			
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	130	15,140	10,760	24,330	255,000	0,190	235			
	молоко стуженное	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,200	11			
	Йогурт	180	5,000	5,000	7,000	90,000	0,000				
	Булочка домашняя	50	3,800	0,570	30,680	142,850		469			

Итого 3 день	* Наименование блюда	* Выход блюда	69,025			56,985			264,119			1857,390	Витамин С	36,937	* № рецептур	
			Пищевые вещества													Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У					
завтрак	Суп молочный с макарон.изд	250	6,570	8,560	26,600	210,850	0,550	100								
	Булка Плюшка масло,повидло	60	3,160	8,050	20,930	180,000	0,110	3								
	Молоко	180	5,480	4,880	9,070	102,000	2,460	400								
2 завтрак	Фрукта свежая	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000	10								
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,380	3,044	1,187	33,65	4,75	13								
	Щи со свежей капусты	250	1,360	4,885	8,482	84,750	8,465	73								
	сметана т/о	5	0,13	0,750	0,180	8,100	0,020									
	Рыба тушённая с овощами	120	11,330	3,970	2,620	91,620	2,010	261								
	Картофельно-морковное пюре	140	2,340	3,500	10,470	98,200	3,740	340								
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,940	70,500		2								
	Хлеб ржаной	35	3,620	0,650	18,270	95,150		4								
	Напиток из плодов шиповника	180	0,530	0,210	15,910	77,560	90,000	398								
полдник	Запеканка из пчени с рисом	120	16,460	6,410	17,140	195,380	5,800	311								
	Икра из баклажанов	80	0,940	4,112	5,568	63,808	9,600	53								
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	2								
	Чай с лимоном	180	0,59	0,020	10,200	41,000	2,830	412								
Итого 4 день	*	*	58,190	49,941	192,407	1495,568	140,335	*								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур								
			Б	Ж	У											
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У					
завтрак	Суп молочный с кр. пшено	250	6,275	6,150	19,362	159,020	0,550	94								
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,05	20,93	170,1	0	650								
	Какао напиток на молоке	180	2,580	2,170	13,100	82,900	10,500	416								
2 завтрак	Сок	180	0,9	0,180	18,180	82,800	3,600	418								
обед	Помидор (порция)	50	0,440	0,100	3,695	9,000	0,400									
	Рассольник ленингр со смет т/о	250/5	1,800	5,020	14,190	110,980	6,320	82								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур	
			Б						У
			Б	Ж	У				
	Птица тушенная с овощами	210	15,830	14,860	20,240	239,860	8,440	319	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	2	
	Хлеб ржаной	35	3,620	0,650	18,270	95,150	0,000	4	
	Кисель из свеж. плодов и ягод	180	0,090	0,000	25,090	99,400	44,360	399	
полдник	Пицца "Детская"	50	8,030	6,690	13,970	148,000	0,290	465	
	Салат из свеклы с кураг, изюм	100	1,530	6,090	13,700	114,680	0,220	33	
	Чай с сахаром	180	0,070	0,040	11,100	44,000		391	
Итого 5 день	*	*	47,285	50,32	211,507	1449,89	74,68	*	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
День 6									
завтрак	Суп молочный рисовый	250	5,68	6,87	22,53	175,92	1,087	94	
	Батон с маслом, сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	3	
	Кофейный напиток	180	2,430	2,080	14,300	85,75	1,02	414	
2 завтрак	Соки фруктовые	180	0,900	0,180	18,180	82,800	3,600	418	
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,380	3,044	1,187	33,65	4,75	13	
	Суп с макаронными изделиями	250	2,687	2,897	17,142	104,750	8,250	82	
	Пудинг из говядины	85	18,810	6,190	0,880	134	0,16	290	
	Рагу из овощей	140	2,820	6,387	16,948	138,45	9,85	148	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	2	
	Хлеб ржаной	35	3,620	0,650	18,270	95,150		4	
	Компот из кураги	180	0,060	0,130	2,240	10,43		394	
полдник	Ленивые вареники с творога	140	19,790	17,910	19,740	321,02		230	
	молоко сгущенное	20	1,440	1,700	11,100	65,6	0,2	11	
	Йогурт	180	5,000	5,000	7,000	90,000	0		
Итого 6 день	*	*	73,807	61,318	188,587	1609,52	29,027	*	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
День 7									
завтрак	Суп молочный из овсян. кр.	250	4,91	4,62	16,65	128,74	0,8	94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность					
						ккал	кДж	г			
Итого 7 день	Батон с маслом	40/10	3,08	8,05	20,93	170,1				650	
	Чай с молоком	180	2,16	1,84	11,61	72,18		0,97		413	
	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300		10,310		10	
	Салат из св помидор с луком	50	0,58	2,6	2,4	33,65		4,75		13	
	Борщ вег(мелкошинкован.)	250	2	4,55	7,5	92,02		13,66		65	
	Фрикадельки мясные в соусе	85/40	19,01	16,3	0,74	225,4		0,85		129	
	Макароны с сливоч.маслом	120	6,480	4,700	30,040	188,650		0,000		335	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,000		2	
	Хлеб ржаной	35	3,620	0,650	18,270	95,150		0,000		4	
	Компот из свеж.фрукты	180	0,49	0,29	28,2	120,21		8,14		372	
	Омлет натуральный	85	8,73	11,47	1,66	144,91		0,31		229	
	Кабачки тушенные в сметане	100	1,05	4,375	7,11	72,587		13,08		359	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47				2	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,04	11,1	44		0		391	
	*	57,14	60,33	195,53	1564,90		52,87		*		
День 8	Суп молочный с гречнев.кр	250	6,587	6,325	21,110	168,800		1,075		94	
	Батон с маслом	40/10	3,080	8,050	20,930	170,100				650	
	Чай с лимоном	180	0,070	0,020	6,230	25,740		1,08		412	
	Соки фруктовый	100	1,500	0,500	21,000	96,000		10,000			
	Салат из белокачаной капусты	50	0,740	2,890	4,760	48,390		10,210		21	
	Суп с рыбными фрикаделькам	250	3,78	2,030	10,030	83,530		7,480		90	
	Суфле куриное	80	13,690	7,100	2,450	128,000		0,030		310	
	Пюре картофельно-морковн.	120	2,340	3,500	10,470	98,200		3,74		340	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000				2	
	Хлеб ржаной	35	3,62	0,65	18,27	95,15				4	
	Кисель из свежей фрукты	180	0,161	0,073	24,398	98,91		22,18		378	
	Запеканка с творога	120	17,400	12,060	17,160	248,000		0,12		237	
	соус земляничный	40	0,120	0,076	19,234	78,120		1,53		258	
	Ряженка	180	5,820	8,300	8,720	139,150				379	

Итого 8 день	* Наименование блюда	* Выход блюда	61,948			51,894			204,442			1572,090	57,445	* № рецептур		
			Пищевые вещества												Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У					
День 9																
Прием пищи	завтрак	Суп молочный с кр. пшено	250	6,275	6,150	19,362	159,020	0,550	94							
		Булка Плюшка масло,повидло	60	3,160	8,050	20,930	180,000	0,110	3							
		Молоко	180	5,480	4,880	9,070	102,000	2,460	400							
	2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	10							
	обед	Салат из св помидор с луком	50	0,58	2,6	2,4	33,65	4,75	13							
		Суп с бобовыми(фасол)смет.т/о	250	5,400	5,270	16,322	134,760	5,810	81							
		Шницель рыбный	80	11,640	4,990	6,080	118,400	0,48	274							
		Картофель отварной	120	2,440	4,620	19,637	133,870		136							
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		2							
		Хлеб ржаной	35	3,62	0,65	18,27	95,15		4							
		Компот из свеж.фрукты	180	0,49	0,29	28,2	120,21	8,14	372							
	полдник	Каша гречневая	100	3,770	3,200	17,040	11,130	0	313							
		Тефтеля мясная с соусом	85	9,790	9,900	10,590	167,830	1,77	303							
	Огурец свежий	40	0,320	0,040	0,990	5,600										
	Напиток из плодов шиповника	180	0,530	0,210	15,910	77,560	90,000	398								
Итого 9 день	*	*	56,935	51,57	214,281	1469,48	124,38	*								
Прием пищи																
Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества									Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур	
				Б	Ж	У										
	День 10															
	завтрак	Суп молочный манный		250	6,212	5,887	18,487	122,390	1,110	99						
		Батон с маслом, сыром		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	3						
	2 завтрак	Какао напиток на молоке		180	2,580	2,170	13,100	82,900	10,500	416						
		Фрукта свежая		100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	10						
	обед	Помидор (порция)		50	0,440	0,100	1,940	9,000	0,4							
		Борщ зеленый со смет.т/о		250	3,642	5,735	13,172	118,750	24,750	65						
		Плов из курицы		180	18,400	16,870	30,590	348,000	0,86	304						

	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		2
	Хлеб ржаной	35	3,62	0,65	18,27	95,15		4
	Соки фруктовые	180	0,900	0,180	18,180	82,800	3,600	418
полдник	Салат летний	100	1,250	5,200	6,790	79,580	5,400	16
	Колбаса отварная	40	5,120	8,880	0,600	103,000	0	9
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000		2
	Чай с лимоном	180	0,59	0,020	10,200	41,000	2,830	412
	Кекс Столичный	50,000	3,040	9,220	28,100	208,000		484
	Итого 10 день	*	57,904	63,812	218,139	1645,870	59,870	*
	Итого за весь период	*	599,759	557,494	2059,02	15672,125	703,7435	*
	Среднее значение за период	*	59,9759	55,7494	205,902	1567,2125	70,37435	*
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	*	3,826916	3,557233	13,1381			*