

Заведующий МБДОУ

Приказ № 01



Утверждаю:

«Родничный Дол»

А.А.Радаева

2019г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ для
детей в возрасте 3-7 лет**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад с. Родничный Дол»» Перволоцкого района
Оренбургской области**

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	4,07	32,09	177	0,52	№177
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	0,52	№395
	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	0	№3
Итого за завтрак			9,0	15,91	64,72	438		
обед:	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81	№77
	Гуляш из мяса курицы	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	№277
	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168	-	№317
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№376
	Хлеб йодированный пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
Итого за обед			28,07	23,48	94,15	701,81		
Полдник								
	Сок производственный	200	2,34	0,54	19,93	96	-	
	печенье	20	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Итого за полдник			2,40	0,56	29,92	303,92	48,2	
Итого за первый день:			39,47	39,95	188,79	1443,73		

День 3	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187	-	№ 178
завтрак:	Бутерброд с маслом	45/5	3,06	9,43	18,27	170	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395
Итого за завтрак			11,3	18,22	59,16	448		
Обед	Суп картофельный	250	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№ 77
	Плов из мяса птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	
	Компот	200	0,16	0,16	23,88	98	0,86	№376
	Салат из капусты	60	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	№20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,34	0,54	19,93	96	-	№ 1
Итого за обед			27,27	23,94	96,75	749,8		
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,59	6,09	38,64	243	-	№ 314
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№ 394
Итого за полдник			9,95	6,09	67,66	359,19		
Итого за третий день			49,74	48,75	244,57	1896,56		

День 4								
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	
	Бутерброд с повидлом(джемом)	40/5	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 2
	Какао с молоком	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 397
Итого за завтрак			9,33	16,92	53,35	402		
Обед								
	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/5	8,32	19,83	71,01	496,0	58,35	№ 67
	Гороховое пюре	150	46,3	3,5	18,8	170	-	
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	75	11,92	8,8	11,64	173	-	№ 282
	Винегрет овощной	60	2,73	12,32	15,38	183,2	26,5	№ 45
	Кисель	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 384
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,34	0,54	19,93	96	-	№ 1
Итого за обед			72,05	45,01	164,52	1231,2		
Полдник	Макароны отварные с маслом	150/5	5,50	4,57	26,44	168	-	№ 317
	Сок	180	3,67	3,19	15,82	107		
Итого за полдник			9,17	7,76	42,26	275		
Итого за четвертый день :			90,95	70,09	269,93	1769		

День 5								
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,77	213	-	№ 177
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	170	-	
Итого за завтрак			11,41	20,61	62,4	474		
Обед								
	Суп с рыбными консервами	250	1,7	4,82	6,68	77	20,04	№ 87
	Капуста тушеная с мясом говядины	200	19,7	15	13,65	269	4,72	№ 336
	Салат из моркови и яблок	60	0,28	1,74	2,62	27,3		№ 40
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96	-	
	компот	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№ 376
Итого за обед			23,9	20,52	64,14	539,6		
Полдник	Оладьи	100	10,57	8,9	61,2	364	0,61	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№ 394
Итого за полдник			11,93	8,9	90,22	480,19		
Итого за пятый день:			47,24	50,03	216,76	1493,79		

День 6								
Завтрак	Каша вязкая кукурузная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	-	
	Бутерброд с маслом	40	3,06	9,43	18,27	170	-	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397
Итого за завтрак			12,4	17,9	66,64	477		
Обед	Суп рисовый	200	2,34	2,82	16,71	101	12	№ 80
	Картофельное пюре с мясом курицы	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	№ 321
	Компот их сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,34	0,54	19,93	96	-	
	Итого за обед			27,14	10,17	84,35	569	
Полдник	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	-	№ 469
	Ряженка с сахаром	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	№109
Итого за полдник			11,04	14,51	50,69	378		
Итого за шестой день:			50,58	42,54	201,68	1424		

День 7								
Завтрак	Суп молочный с крупой (с макаронными изделиями)	250	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№ 93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395
	Бутерброд с сыром	40/	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 3
Итого за завтрак			13,09	18,34	56,17	442		
	Свекольник	250	2,04	5,0	14,10	109,75	8,78	№ 58
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	-	
	Фрикадельки мясные	70	5,67	5,73	5,21	95	0,3	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,34	0,54	19,93	96	0	
	Кисель	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№ 384
Итого за обед			13,85	16,8	99,79	608,35		
Полдник	Каша вязкая манная молочная	200	4,66	5,6	18,82	144	1,46	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 392
Итого за полдник			4,72	5,62	28,81	184		
Итого за седьмой день:			31,66	42,56	184,77	1234,35		

День 8								
Завтрак	Рожки отварные с маслом и сыром	200	4,5	5,84	1,98	198	20,96	
	Бутерброд с повидлом(джемом)	40	3,06	9,43	18,27	170		№ 2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 397
Итого за завтрак			11,23	18,46	36,07	475	0,54	
Обед	Суп лапша «Домашняя»	220	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	№ 86
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79	№ 137
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,34	0,54	19,93	96		№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
Итого за обед			7,35	9,36	80,6	438,14		
Полдник	Булочка	80	7,42	1,58	41,7	211	0,2	№ 469
	Сок производственный.	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
Итого за полдник			10,27	3,99	56,06	302		
Итого за восьмой день:			28,85	31,81	172,73	1215,14		

День 9								
Завтрак	Каша вязкая полтавская маслом	200	3,09	4,07	32,09	177	-	№ 177
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	-	
	Кофейный напиток	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№ 395
Итого за завтрак			8,82	15,84	64,67	436		
Обед	Рассольник «Ленинградский» с тушенкой со сметаной	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81	№ 76
	Жаркое по домашнему	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	№ 276
	Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95		
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 384
	Хлеб пшеничный или ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	-	№ 1
Итого за обед			21,32	15,31	90,97	631,14		
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№ 93
	Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№ 394
Итого за полдник			10,85	9,69	39,36	288		
Итого за 9 день:			40,99	40,84	195	1355,14		

День 10								
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184	-	№ 177
	Бутерброд с сыром	40	3,06	9,43	18,27	170	-	№ 3
	Какао	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 397
Итого за завтрак			12,12	17,12	60,53	445		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	8,32	19,83	71,01	496	58,35	№ 67
	Перловка отварная с мясом курицы	150	5,5	4,57	26,44	168	-	
		80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	
		10	0,11	0,42	0,8	7,45	0,23	
	Компот их сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№ 376
	Хлеб пшеничный или ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96	-	№ 1
Итого за обед			24,51	29,73	174,24	994,45		
Полдник	Оладьи с повидлом	100/15	8,13	6,86	47,1	280	0,47	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№ 394
Итого за полдник			10,8	9,2	61,41	369		
Итого за 10 день			47,43	56,05	296,18	1808,45		
Итого за весь период			468,17	451,53	2156,13	15092,72		
Среднее значение за период			46,81	45,15	215,61	1496,02		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								