



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов И.А.



Десятидневное меню для МБДОУ г. Каменск-Шахтинский Ростовской области для детей от 3 до 7 лет осенне-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Каша гречневая с маслом и сахаром	200	5,36	5,41	29	185,77	Могильный, 2017 №171
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	Могильный, 2017 №14
Печенье(в ассортименте)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	пром. пр-во
Чай с сахаром	200	0,1	0	8,91	36,03	Могильный, 2017 №376
Итого:	440	7,76	16,6	60,31	421,7	
Завтрак 2						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,69	1,56	4,17	33,7	Могильный, 2017 №67
Суп картофельный с бобовыми	200	8,72	7,77	19,36	83,38	Могильный, 2017 №102
Зразы из мяса рубленого с яйцом	70	7,3	14,78	8,14	194,98	Могильный, 2017 №274
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,61	3,14	29,44	164,56	Могильный, 2017 №309
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0	0	8,71	34,83	Могильный, 2017 №349
Итого	710	25,5	27,72	96,82	640,39	
Удотенный полдник						

Фрикадельки рыбные запеченные	70	9,57	3,03	7,44	98,64	Могильный, 2017 №240
Пюре картофельное	130	2,65	3,49	17,49	114,01	Могильный, 2017 №128
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Какао с молоком	200	3,28	2,72	13,46	92,43	Могильный, 2017 №382
Итого	420	21,15	13,03	77,66	516,77	
Всего за весь день:	1670	54,81	57,68	244,59	1625,86	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суп молочный с крупой рисовой	200	10,34	15,56	19,83	225,85	Могильный, 2017 №121
Бутерброд с джемом или повидлом	30/20	2,43	0,92	29,61	134,5	Могильный, 2017 №2
Кофейный напиток	200	0,2	0	9,75	39,8	Могильный, 2017 №379
Итого:	400	12,97	16,48	59,19	400,15	

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	

Обед

Салат "Витаминный"	50	0,75	0,54	2,99	20,3	Могильный, 2017 № 49
Свекольник со сметаной на м/б	200	5,4	9,02	12,46	97,66	Роспотребнадзор №54-18с
Жаркое картофельное с мясом птицы	150	13,89	15,51	14,21	252,86	Могильный, 2017 № 276
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,12	0,12	11,52	48,32	Могильный, 2017 №342
Итого:	660	20,93	32,94	74,23	623,6	

Уплотненный полдник

Сырники с морковью(или запеканка)	180	22,53	12,39	30,78	328,9	Могильный, 2017 №221
Соус сметанный сладкий	50	1,03	1,58	6,45	47,77	Могильный, 2017 №330
Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2	пром. пр-во
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	Могильный, 2017 №386
Итого:	430	29,96	19,41	68,65	583,1	
Всего за весь день:	1590	64,35	68,93	211,87	1656,34	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	200	6,55	8,33	35,09	241,11	Азбука питания Москва 2002г №46
Бутерброд с сыром и маслом 20/10/8	38	3,82	9,58	10,1	142,51	Могильный, 2017 №3
Кофейный напиток с молоком	200	1,61	1,21	12,08	65,99	Могильный, 2017 №379
Итого:	400	13,86	24,97	50,76	405,24	

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	

Обед

Икра свекольная	50	0,72	1,99	3,95	36,66	Могильный, 2017 № 75
Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	2,61	5,12	14,37	113,94	Могильный, 2017 №82
Котлета рыбная Любительская	70	17	15,7	12,07	177,04	Могильный, 2017 №234
Пюре картофельное	130	2,65	3,49	17,94	114,01	Могильный, 2017 №128
Хлеб пшеничный обогащенный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Компот из яблок и сухофруктов с витамином С	200	0,04	0,04	9,55	38,88	Могильный, 2017 №349,342
Итого:	710	27,2	26,81	84,88	609,47	

Удотенный полдник

Биточки мясные со сметанным соусом	70	6,61	14,38	8,66	192,58	Могильный, 2017 №268,330
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,61	3,14	29,44	164,56	Могильный, 2017 №309
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Сдоба сахарная	50	4,12	3,67	30,72	172,07	Могильный, 2017 №421
Чай с сахаром	200	0,1	0	8,91	36,03	Могильный, 2017 №376
Итого	470	16,97	21,31	87,77	612,6	
Всего за весь день:	1680	58,52	73,19	233,21	1676,8	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	5,59	6,44	30,2	279,29	Могильный, 2017 №181
Бутерброд с сыром 20/10	30	3,85	3,07	10,04	83,76	Могильный, 2017 №3
Чай с лимоном	200	0,14	0	9,03	37,32	Могильный, 2017 №377

Итого :	400	9,58	9,51	49,27	400,37	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	
Обед						
Салат из капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,9	Могильный, 2017 №45
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	1,88	2,53	12,92	82,15	Могильный, 2017 №101
Плов из птицы отварной	200	14,86	13,93	33,95	350,9	Могильный, 2017 №291
Хлеб пшеничный обогащенный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Кисель из сухофруктов с витамином С	200	0,01	0	13,72	54,87	Могильный, 2017 №354
Итого:	710	21,78	17,47	90,65	637,85	
Уплотненный полдник						
Лашевик с творогом	150	12,52	9,84	34,53	174,49	Могильный, 2017 №208
Соус молочный(сладкий)	50	0,96	2,09	6,6	49,09	Могильный, 2017 №327
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
Чай с молоком	180	1,37	1,1	10,23	56,51	Могильный, 2017 №378
Итого	480	19,37	17,1	91,88	499,16	
Всего за весь день:	1690	51,22	44,18	241,6	1586,87	
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Каша "Геркулес" молочная с маслом и сахаром	200	7,65	12,78	28,37	197,11	Могильный, 2017 №173
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	Могильный, 2017 №14
Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	пром. пр-во
Чай с сахаром	200	0,1	0	8,91	36,03	Могильный, 2017 №376
Итого:	440	10,11	21,93	52,39	385,64	
Завтрак 2						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Свекла отварная	50	0,73	0,05	4,27	20,37	Роспотребнадзор №51-28з
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	3,8	7,02	10,14	94,46	Могильный, 2017 №88

Гёфтели мясные (Ёжики)	70	6,5	15,95	8,6	204	Могильный, 2017 №279
Каша гречневая с маслом	130	7,87	6,68	24,07	123,97	Могильный, 2017 №171
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0	0	8,71	34,83	Могильный, 2017 №349
Итого:	710	23,09	30,17	82,79	606,57	

Уплотненный полдник

Яйцо вареное	40	4,93	4,46	0,27	60,92	Могильный, 2017 №209
Рагу овощное	130	2,1	3,2	13,11	131,75	Могильный, 2017 №143
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Сдоба обыкновенная	50	4,12	3,67	28,78	164,33	Могильный, 2017 №421
Какао с молоком	180	2,96	2,44	12,1	83,14	Могильный, 2017 №382
Итого :	420	15,64	13,89	73,52	525,33	
Всего за весь день:	1670	49,24	66,39	218,5	1564,54	

ДЕНЬ 6						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200	7,7	12,04	24,47	184,24	Могильный, 2017 №174
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	Могильный, 2017 №14
Печенье(в ассортименте)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	пром. пр-во
Кофейный напиток	200	0,2	0	9,75	39,8	Могильный, 2017 №379
Итого:	440	10,2	23,23	56,62	423,94	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	
Обед						
Салат из овощей	50	1,25	3,4	3,5	64,17	Могильный, 2017 № 37
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,56	7,44	17,79	98	Могильный, 2017 №103
Котлета куриная рубленая	70	14,26	15,19	13,65	248,38	Могильный, 2017 №294
Каша пшеничная вязкая с маслом	130	2,49	2,88	14,64	94,36	Могильный, 2017 №303
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,12	0,12	11,52	48,32	Могильный, 2017 №342
Итого:	710	24,35	26,75	88,12	641,73	
Уплотненный полдник						
Оладьи с повидлом 180/20	200	9,97	9,24	76,18	427,33	Могильный, 2017 №400,401
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	Могильный, 2017 №386
Итого:	480	15,59	14,14	102,4	607,56	
Всего за весь день:	1730	50,64	64,22	256,94	1722,72	
ДЕНЬ 7						
Завтрак						
Крупа манная молочная жидкая с маслом и сахаром	200	9,19	10,02	75,94	212,91	Могильный, 2017 №181
Бутерброд с маслом 20/10	30	1,58	8,37	10,12	122,16	Могильный, 2017 №1
Чай с молоком	200	1,51	1,21	11,24	62,22	Могильный, 2017 №378
Итого:	430	12,28	19,6	97,3	397,29	
Завтрак 2						

Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,65	0,55	3,51	21,68	Могильный, 2017 № 55
Суп гороховый с гречками 180/20	200	5,22	2,82	32,37	156,57	Могильный, 2017 №119
Голубцы ленивые	70	6,42	13,48	5,46	169,64	Роспотребнадз ор 2022, 54-3м
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,61	3,14	29,44	164,56	Могильный, 2017 №309
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	пром. пр-во
Компот из яблок и сухофруктов с витамином С	200	0,04	0,04	9,45	38,49	Могильный, 2017 №349,342
Итого:	700	20,46	20,41	102,99	659,49	
Уплотненный полдник						
Суп гречневый молочный с маслом и сахаром	200	5,83	7,55	21,44	177,64	Могильный, 2017 №121
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во

Сдоба сахарная	50	4,12	3,67	30,72	172,07	
Кофейный напиток с молоком	200	1,61	1,21	12,08	65,99	Могильный, 2017 №379
Итого:	470	13,09	12,55	78,89	481,98	
Всего за весь день:	1670	46,32	52,66	288,98	1588,25	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	11,22	14,89	36,64	263,09	Могильный, 2017 №173
Бутерброд с сыром 20/10	30	3,85	3,07	10,04	83,76	Могильный, 2017 №3
Чай с лимоном	200	0,14	0	9,03	37,32	Могильный, 2017 №377
Итого:	400	15,21	17,96	55,71	384,17	

Завтрак 2

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
Итого:	100	0,4	0,4	9,8	47	

Обед

Винегрет овощной	50	0,69	1,56	4,17	33,7	Могильный, 2017 №67
Борщ с картофелем с мясом со сметаной	200	8,99	9,23	7,55	235,45	Могильный, 2017 №82
Котлета по-домашнему	70	2,1	4,63	7,24	81,78	Могильный, 2017 №268
Пюре картофельное	130	2,65	3,49	17,94	114,01	Могильный, 2017 №128
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Кисель из сока натурального с витамином С	200	0,23	0,05	16,37	66,61	Могильный, 2017 №359
Итого:	710	18,84	19,43	80,27	660,49	

Уплотненный полдник

Яйцо вареное	40	4,96	4,49	0,27	61,29	Могильный, 2017 №209
Капуста тушеная	160	4,05	5,35	13,47	175,13	Могильный, 2017 №139
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Ватрушка с повидлом	50	3,31	3,15	29,48	159,26	Кучма 2016, №537,559
Молоко кипяченое	180	5,06	4,37	8,38	94,28	Могильный, 2017 №385

Итого:	450	18,94	17,48	61,64	537,32	
Всего за весь день:	1660	53,39	55,27	207,42	1628,98	
ДЕНЬ 9						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,78	9,14	29,19	161,42	Могильный, 2017 №120
Бутерброд с повидлом 30/20	50	2,39	0,9	28,23	130,82	Могильный, 2017 №2
Какао с молоком	200	3,28	2,72	13,46	92,43	Могильный, 2017 №382
Итого:	400	12,45	12,76	70,88	384,67	

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	

Обед

Свекла отварная	50	0,73	0,05	4,27	20,37	Роспотребнадз ор,2022 №54-28с
Суп с клецками на курином бульоне	200	4,57	5,52	24,15	181,47	Роспотребнадз ор,2022 №54-6с
Рагу из пшеницы отварной с овощами	200	23,22	26,34	28,35	258,72	Могильный, 2017 №289
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0	0	8,71	34,83	Могильный 2017 №349
Итого:	710	32,7	32,38	92,48	624,33	

Уплотненный полдник

Вареники лепивые	180	25,83	11,17	44,9	387,54	Могильный, 2017 №217
Соус сметанный сладкий	55	1,13	3,25	7,06	66,06	Могильный, 2017 №330
Печенье(в ассортименте)	15	1,13	1,47	11,16	62,55	пром. пр-во
Чай с сахаром	200	0,1	0	8,91	36,03	Могильный, 2017 №376
Итого:	450	28,19	15,89	81,25	590,01	
Всего за весь день:	1660	73,83	61,13	254,41	1648,5	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200	7,06	7,43	35,95	227,26	Могильный, 2017 №173
--	-----	------	------	-------	--------	----------------------

Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	Могильный, 2017 №14
Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	пром. пр-во
Кофейный напиток	200	0,2	0	9,75	39,8	Могильный, 2017 №379
Итого:	440	9,62	16,58	60,81	419,56	

Завтрак 2

Сок фруктовый	100	0,49	0,1	9,8	49,49	пром. пр-во
Итого:	100	0,49	0,1	9,8	49,49	

Обед

Салат "Калейдоскоп"	50	0,86	0,55	2,54	19,12	Могильный, 2017 №49
Рассольник со сметаной	200	1,5	5,8	9,99	100,86	Могильный, 2017 № 96
Тефтели рыбные 70/20	90	9,06	5,03	9,87	123,41	Могильный, 2017 № 239
Рис отварной с маслом	130	2,98	3,03	31,25	164,09	Могильный, 2017 №171
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,12	0,12	11,52	48,32	Могильный, 2017 №342
Итого:	730	18,7	15	92,17	584,74	

Уплотненный полдник

Омлет натуральный	110	9,41	10,67	2,5	143,9	Могильный, 2017 №210
Икра свекольная	100	1,4	3,99	7,9	73,3	Могильный, 2017 №75
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	Могильный, 2017 №386
Итого:	410	21,68	22,95	58,36	532,03	

Всего за весь день:	1730	50,49	54,63	221,14	1585,82	
Итого средняя за 10 дней	1675	55,28	59,83	237,87	1628,47	
Итого за 10 дней	16730,00	552,81	598,28	2378,66	16284,67	