

УТВЕРЖАЮ
заведующий МБДОУ д/с п.Сахзавода
Т.И.Молокоедова
приказ от "12" * 08 2020г. № 60



Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2020-2021 год
по МБДОУ д/с п.Сахзавода
при 5-дневной рабочей неделе, с пребыванием детей в течение 10,5час.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	макароны с маслом и сахаром	130/6/6	130/6/6	4,78	4,78	5,21	5,21	54,69	54,69	234,06	234,06	0,00	0,00	204,00
	печенье	20	25	1,5	1,87	1,96	2,45	14,88	17,6	83,4	104,25	0	0	604
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	салат свекольный	60	60	0,81	0,81	2,76	2,76	3,51	3,51	42,12	42,12	1,14	1,14	35
	суп гороховый с мясом	200	250	4,61	5,77	3,35	4,19	12,56	15,7	98,88	123,60	2,5	3,13	67
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	441
	гуляш	70	80	11,68	13,63	12,48	14,56	2,28	2,66	168,3	196,35	0,39	0,46	246
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка	40/10	40/10	1,35	1,35	3,43	3,43	26,1	26,1	140,66	140,66	0,14	0,14	109
	молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,16	10,16	118	118	0,5	0,5	405
Итого за день:		1332	1507	37,11	41,43	42,43	45,94	196,99	218,04	1289,68	1427,29	11,88	12,62	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	каша геркулесовая молочная	180	200	7,51	8,36	9,67	11,17	23,71	27,14	169,52	146,47	1,72	2,29	185	
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3	
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	408	
Обед															
	суп вермишелевый на мясном бульоне	200	250	2,39	2,86	2,7	3,24	5,95	7,14	57,72	69,26	3,68	4,41	70	
	капуста тушеная	150	180	3,17	3,80	5,15	6,17	49,56	59,47	117,69	141,23	25,5	30,6	435	
	с отварным мясом	60	70	8,0	8,89	9,41	10,45	5,67	6,30	136,63	154,81	0,51	0,57	422	
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	372	
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0		
Полдник															
	омлет	60	60	5,6	5,6	8,6	8,6	1,52	1,52	105,88	105,88	0	0	311	
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0		
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505	
Итого за день:		1314	1608	40,52	49,76	44,77	52,11	214,08	261,5	1233,94	1443,31	40,43	49,1		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп вермишелевый молочный	180	200	4,98	5,54	1,65	1,84	17,60	19,56	105,26	116,96	0,81	0,90	86
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	397
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	408
Обед														
	суп картофельный с фрикадельками	200	250	6,44	8,06	6,64	8,3	8,88	11,10	121,04	151,3	3,86	4,83	71
	мясные биточки с соусом	60/30	70/30	11,44	13,23	12,09	13,77	10,96	12,39	206,66	234,72	0,61	0,61	391/457
	каша рисовая рассыпчатая	130	130	3,21	3,21	5,29	5,29	32,33	32,33	194,34	194,34	0	0	255
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	372
Подник														
	сырники из творога	60	70	10,48	12,31	5,9	6,93	13,18	15,48	138,10	162,27	0,14	0,16	331
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	372
Итого за день:		1286	1548	48,38	57,76	38,1	44,73	190,9	230,52	1316,74	1540,8	21,28	29,61	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная молочная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	160
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	60	60	0,84	0,84	0,84	0,84	3,05	3,05	30,14	30,14	19,48	19,48	20
	суп картофельный с рыбой	200	250	9,87	12,33	4,05	5,06	16,88	21,10	157,76	197,2	31,59	39,48	165
	котлета мясная	60	70	10,75	12,54	10,12	11,80	8,59	10,02	168,4	196,46	0	0	391
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	441
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	коржик молочный	60	60	4,08	4,08	7,32	7,32	41,21	41,21	247,04	247,04	0,08	0,08	593
	йогурт фруктовый	180	200	9	10,00	5,76	6,40	15,3	17	156,6	174	1,08	1,20	531
Итого за		1374	1598	53,16	64,37	47,32	54,24	211,44	241,01	1536,48	1764,11	64,98	65,73	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамины С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
					д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	суп молочный пшеничный	180	200	4,33	4,81	4,65	5,17	14,87	16,52	120,75	134,16	0,82	0,91	179	
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1	
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	397	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408	
Обед															
	щи на мясном бульоне со сметаной	200	250	1,4	1,74	3,9	4,9	6,8	8,5	67,8	84,7	14,8	17,5	67	
	макароны отварные	130	150	4,75	5,25	4,58	5,03	20,85	22,93	162,86	179,14	0	0	306	
	с мясной запеканкой	70	80	13,92	15,90	10,72	12,26	8,88	10,14	195,20	223,08	10,15	14	411	
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	372	
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0		
Полдник															
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505	
	пирожок с повидлом	70	75	3,87	4,19	4,66	5,05	40,08	43,42	214,8	232,7	0	0	455	
Итого за день:		1276	1553	39,98	47,14	34,92	40,85	198,44	239,85	1311,13	1532,83	34,63	43,52		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	каша гречневая, молочная	180	200	4,57	5,08	4,95	5,5	28,27	31,42	175,93	195,48	0,32	0,36	157	
	печенье	20	25	1,5	1,87	1,96	2,45	14,88	17,6	83,4	104,25	0	0	604	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505	
Завтрак 2															
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408	
Обед															
	суп "Здоровье" с мясом и со сметаной	200	250	4,60	5,75	7,71	9,64	11,95	14,94	87,79	109,74	7,84	9,8	107	
	голубцы ленивые	180	200	14,15	15,84	23,25	26,04	11,4	12,76	311,35	348,71	3,82	4,28	244	
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	372	
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0		
Полдник															
	булочка йодированная с маслом и сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3	
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395	
Итого за день:		1214	1483	35,04	43,95	46,36	55,11	154,74	184,07	1129,61	1350,02	23,05	31,07		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	160
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	397
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	60	60	0,84	0,84	0,84	0,84	3,05	3,05	30,14	30,14	19,48	19,48	20
	суп с клёцками на мясном бульоне	200	250	2,02	2,53	2,56	3,21	7,77	9,72	62,32	77,9	1,85	2,9	69
	плов с мясом	150	170	14,92	17,90	12,50	15	30,67	36,8	363	435,6	1,46	1,75	286
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник	винегрет овощной	60	60	0,92	0,92	6,11	6,11	6,83	6,83	87,08	87,08	7,51	7,51	14
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Итого за		1306	1578	36,61	44,7	33,79	39,9	182,06	225,52	1281,1	1530,21	34,59	36,6	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша молочная "Дружба"	180	200	7,21	8,0	10,05	9,97	33,86	35,96	253,26	264,06	2,06	2,29	185
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	борщ мясной со сметаной	200	250	2,2	2,75	5,80	7,25	18,2	22,75	102	127,5	16,5	20,63	57
	каша гречневая	130	130	1,77	1,77	6	6	33,48	33,48	194,92	194,92	0	0	297
	гуляш	70	80	11,68	13,63	12,48	14,56	2,28	2,66	168,3	196,35	0,39	0,46	246
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	372
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,6	5,6	8,6	8,6	1,52	1,52	105,88	105,88	0	0	311
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Итого за день:		1304	1568	40,93	50,16	52,29	59,02	193	224,28	1375	1586,55	30,02	40,01	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп рисовый молочный	180	200	4,33	4,81	4,65	5,16	14,87	16,52	120,74	134,16	0,81	0,91	179
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	397
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	салат из зеленого горошка	60	60	1,7	1,7	2,5	2,5	3,33	3,33	42,68	42,68	2,47	2,47	331
	суп крестьянский с мясом и сметаной	200	250	1,62	2,03	4,2	5,25	9,08	11,36	85,26	106,58	8,8	11,1	67
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	441
	котлета рыбная	60	70	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	226
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Подник														
	запеканка из творога	80	80	10,9	10,9	14,27	14,27	28,32	28,32	287	287	0,31	0,31	237
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	372
Итого за день:		1356	1608	40,96	47,52	41,74	46,24	195,73	237,87	1366,74	1574,68	26,54	31,26	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша пшеничная молочная	180	200	7,01	9,35	7,92	11,05	30,42	41,23	219,08	299,04	1,64	2,18	185
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	свекольник с мясом и сметаной	200	250	1,73	2,17	3,52	4,41	9,67	12,09	92,61	115,77	6,99	8,74	145
	макароны отварные	130	150	4,75	5,25	4,58	5,03	20,85	22,93	162,86	179,14	0	0	306
	тефтели с соусом	60/30	70/30	7,19	7,99	9,74	10,83	7,69	8,55	147,33	163,7	0,02	0,03	267
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	372
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	булочка домашняя	50	50	3,14	3,14	5,84	5,84	29,84	29,84	193,6	193,6	0	0	429
	молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,16	10,16	118	118	0,5	0,5	405
Итого за день		1334	1558	39,08	48,4	46,94	55,68	184,21	216,67	1355,03	1601,97	20,22	28,08	