



Утверждаю

Заведующий МБДОУ детским садом № 25

Яковлева Д.Е.

Приказ от 28.11.2016 г. № 149-ос

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей посещающих

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25» города Воткинска Удмуртской Республики
для возрастной категории с 3-7 лет
с 12 часовым режимом функционирования
(весна - лето)**

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины	№ рецептуры
			б	ж	у			
день № 1			б	ж	у			
завтрак	каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром	200/5	6,72	12,0	27,2	243,2	0,09	у 1/311
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	сб.264
	хлеб Дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		сб.11/1
	масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		сб. 5
	сыр голландский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	сб. № 6
	итого завтрак		14,61	22,71	51,06	468,58	1,37	
2 завтрак	кефир	150	4,2	4,8	5,4	81,0		сб.270
	итого 2-ой завтрак		4,2	4,8	5,4	81,0		
обед	щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной	250/5	1,8 0,3	4,9 2,0	8,5 0,3	84,75 21,0	18,5	сб.56
	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,65	26,44	168		сб.212
	гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	сб11/277
	салат из свеклы отварной	60	0,8	3,65	5,02	56,4	5,7	сб.34
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	сб.2011/376
	хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		сб.11/1
	хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	113,6		сб.11/1
	итого обед		29,39	28,35	101,84	780,25	25,2	
уплотненный полдник	картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	14,0	сб. 213
	суфле из рыбы	50	7,4	2,1	1,6	55	0,09	е14/7
	какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5		сб.266
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3		сб.11/1
	итого уплотненный полдник		14,4	8,33	47,21	318,8	14,09	
итого			62,6	64,19	205,51	1648,63	40,66	
Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры

День № 2	блюда	блюда	блюда			ценность	С	
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92	Сб.68
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	Сб. №264
	сыр голландский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	сб. № 6
	Хлеб Дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		Сб.11/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5
	Итого завтрак		13,65	15,93	42,69	370,58	2,2	
2 завтрак	снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	Сб11/401
	Итого 2-ой завтрак		4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	
Обед	Суп картофельный со сметаной	250/5	2,35 0,3	2,82 2,0	16,62 0,3	101,25 21,0	12,0	Сб.61
	Плов с говядиной	200	19,33	16,19	33,99	359,0	0,96	Сб.11/304
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,65	5,02	56,4	5,7	Сб.34
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Сб.2011/376
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		Сб.11/1
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		Сб.11/1
	Итого обед		28,33	25,4	113,55	798,75	19,06	
Уплотненный полдник	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87,0	6,88	Е30/2
	Плюшка Московская	75	4,35	6,82	29,4	198,0	0,68	Ст.
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5		Сб.266
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5		Сб.11/1
	Итого уплотненный полдник		15,84	12,22	67,05	442,0	7,56	
Итого			62,17	57,3	229,29	1686,33	29,87	
Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры

День № 3	блюда	блюда	блюда			ценность	С	
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная	200	7,2	4,6	33,6	206,0	0,22	У1/311
	Хлеб Дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		С6.11/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		С6. 5
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	С6.263
	Итого завтрак		11,43	10,81	57,41	375,38	0,25	
2 завтрак	снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	С611/401
	Итого 2 завтрак		4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	250/5	2,05 0,3	5,0 2,0	14,1 0,3	109,75 21,0	8,8	С6.53
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	С6.84
	Суфле из птицы	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	С6.206
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6.2011/376
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		С6.11/1
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		С6.11/1
	Итого обед		18,42	24,6	85,58	751,65	27,59	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	23,0	6,3	22,7	241,0	1,26	У 5/272
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51,0	0,16	С6.238
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	С6. №264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		29,19	11,27	58,18	454,0	2,59	
Итого			63,39	50,43	207,17	1656,03	31,48	
Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры

	блюда	блюда				ценность	С	
День № 4			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	3,8	30,2	176	0,09	Уфа1/311
	Чай с сахаром	180/11	0,07	0,02	9,99	40	0,03	Сб.261
	Хлеб Дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		Сб.11/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5
	Итого завтрак		6,63	7,69	49,68	353,26	0,12	
2 завтрак	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	Сб.270
	Итого 2-ой завтрак		5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	
Обед	Суп Пуштышеыд	250	5,75	4,0	12,25	107,5	12,0	Сб.63
	Свекла, тушеная в сметане	150	3,1	9,54	14,14	155,0	1,99	Сб. 86
	Котлета из мяса говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	Сб. 181
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Сб.2011/376
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		Сб11/1
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	113,6		Сб.11/1
	Итого обед		24,24	22,3	91,17	662,73	15,2	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые отварные с сахаром	110	18,41	9,04	18,01	226,6	0,45	Сб.141
	Соус молочный, слад кий	30	0,58	1,36	4,0	30,6	0,1	Сб.238
	Сок яблочный	200			23,0	92,0	6,0	Пот.уп
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3		Сб.11/1
	Итого уплотненный полдник		20,57	10,6	54,67	396,5	6,55	
Итого			56,66	45,09	202,72	1502,49	23,13	
Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры

День № 5	блюда	блюда	блюда			ценность	С	
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая	200	6,1	5,4	26,7	182,0	9,6	Е
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5		С6.266
	Хлеб дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		С6.11/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		С6. 5
	Итого завтрак		11,17	12,42	56,8	383,88	9,6	
2 завтрак	снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	С6.11/401
	Итого 2-ой завтрак		4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	
Обед	Суп гороховый с курой	250	10,5	7,38	16,1	173,75	6,91	Ст.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	34,08	138,0	18,17	С6.216
	Биточки паровые	80	11,59	7,97	7,75	149,0	0,17	С6.190
	Салат из свеклы	60	0,8	3,65	5,02	56,4	5,7	С6.34
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6.2011/376
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		С6.11/1
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		С611/1
	Итого обед		31,5	24,54	120,57	778,25	31,35	
Уплотненный полдник	Омлет нат.с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	С6.131
	Слойка с повидлом	80	5,46	10,10	43,47	285,0		С6.11/463
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		С6.11/1
	Кисель из плод.-яг.конц.	150	1,02		21,76	87,14	0,3	С6.11/384
	Итого уплотненный полдник		17,87	22,91	81,97	598,39	0,79	
Итого			64,89	63,62	265,34	1835,52	42,79	
Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры

День №	блюда	блюда	блюда			ценность	С		
			Б	Ж	У				
6	завтрак	Каша манная с маслом	200/5	8,1	10,7	33,8	264,0	0,92	У5/311
		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	С6.264
		Хлеб Дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		С6.11/1
		Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		С6. 5
		Сыр голландский	15	3,95	3,99	-	52,0	0,11	Сб. № 6
		Итого завтрак		16,46	20,97	57,65	487,38	2,2	
2	завтрак	кефир	150	4,2	4,8	5,4	81,0		С6.270
		Итого 2-ой завтрак		4,2	4,8	5,4	81,0		
	Обед	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной	250/5	1,8 0,3	4,9 2,0	8,5 0,3	84,75 21,0	18,5	С6.56
		Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	С6.193
		Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,10	24,0	0,4	С6.242
		Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,01	56,4	5,7	С6.34
		Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6.2011/376
		Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		С6.11/1
		Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	113,6		С6.11/1
		Итого обед		21,16	22,29	99,23	684,25	28,8	
	Уплотненный полдник	Морковь припущенная	100/3	1,39	5,38	7,46	82,0	1,11	С6.80
		Дучмаки с творогом	100	13,8	17,5	28,7	329,0	0,14	У5/82
		Чай с сахаром	180/11	0,07	0,02	9,99	40	0,03	С6.261
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3		С6.11/1
		Итого уплотненный полдник		16,84	23,1	55,81	498,3	1,28	
	Итого			58,66	71,16	218,09	1750,93	32,28	
Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры	

	блюда	блюда				ценность	С	
День № 7			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,5	6,0	31,2	206,0	5,7	У15/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	С6.264
	Хлеб Дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		С6.11/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		С6. 5
	сыр голландский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	сб. № 6
	Итого завтрак		14,39	16,71	55,05	431,38	6,98	
2 завтрак	кефир	150	4,2	4,8	5,4	81		С6.270
	Итого 2-ой завтрак		4,2	4,8	5,4	81		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,82	17,2	104,75	8,25	С6.64
	Голубцы «Уралочка»	160	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	С6.191
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,10	24,0	0,4	С6.242
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,01	56,4	5,7	С6.34
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6.2011/376
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		С6.11/1
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		С6.11/1
	Итого обед		23,75	17,75	102,19	665,25	34,78	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	14,0	сб. 213
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	С6.157
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	С6.266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		20,15	12,87	100,85	411,2	17,66	
Итого			62,49	52,13	263,49	1588,83	59,42	
Прием пищи	Наименование	Выход	Пищев	Энер	Витам	№ рецептуры		

	блюда	блюда	ые вещест ва	гетич еская ценн ость	ин С			
День № 8			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,8	5,48	18,58	146,8	0,92	У1/311
	Хлеб Дарницкий	30	1,56	0,36	13,29	64,2		сб. 11/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0		Сб.130
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	Сб.261
	Итого завтрак		12,56	14,08	42,22	347,0	0,95	
2 завтрак	снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	Сб11/401
	Итого 2-ой завтрак		4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	
Обед	Суп «Новинка» со сметаной	250	2,75 0,3	4,25 2,0	15,5 0,3	56,25 21,0	18,5	ЛОЛ
	Рагу овощное с мясом	220	20,53	23,69	20,17	376,93	10,18	У4/89 2010
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,01	56,4	5,7	Сб.34
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Сб.2011/376
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		Сб.11/1
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	113,6		Сб.11/1
	Итого обед		29,98	34,33	98,6	771,68	34,78	
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,0	0,47	Сб.275
	Сок яблочный	200			23,0	92,0	6,0	Пот.уп
	Итого уплотненный полдник		9,05	8,11	78,15	422,0	6,47	
Итого			55,94	60,27	224,97	1615,68	43,25	
Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры

День №	блюда	блюда	блюда			ценность	С	
			Б	Ж	У			
9								
завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,27	8,67	33,73	238,67	0,54	У5/311
	Кофейный напиток с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	сб.264
	Хлеб Дарницкий	23	1,52	0,25	9,43	47,38		Сб.11/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		Сб. 5
	Итого завтрак		10,68	14,95	57,58	410,05	1,71	
2 завтрак	снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	Сб11/401
	Итого 2-ой завтрак		4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	
обед	Свекольник с курой со сметаной	250/20	7,63 0,3	9,12 2,0	9,88 0,3	151,25 21,0	6,5	Ст.
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,93	33,34	311,0	0,39	Сб.194
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,40	22,5	0,71	Сб.235
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Сб.2011/376
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,5		Сб.11/1
	Хлеб пшеничный	38	3,79	0,48	23,18	113,6		Сб.11/1
	Итого обед		31,76	25,05	103,54	766,85	8,0	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	100	14,38	9,75	8,8	180,0	0,19	Сб.142
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51,0	0,17	Сб.238
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	Сб.263
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		Сб.11/1
	Итого уплотненный полдник		20,4	14,65	44,24	390,0	0,39	
Итого			67,19	58,4	211,36	1641,9	11,15	
Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры

День № 10	блюда	блюда	блюда			ценность	С	
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,0	5,3	30,7	195,0	6,42	Е14/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	С6.266
	Хлеб Дарницкий	30	1,56	0,36	13,29	64,2		С6.11/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33		С6. 5
	сыр голландский	15	3,95	3,99	-	52	0,11	сб. № 6
	Итого завтрак		15,22	16,46	59,88	451,2	7,96	
2 завтрак	снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	С611/401
	Итого 2-ой завтрак		4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	
Обед	Суп картофельный с клецками	250/20	2,88	3,12	17,75	112,5	2,94	У4/37
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,0	1,01	С6.200
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,01	56,4	5,7	С6.34
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	С6.2011/376
	Хлеб дарницкий (ржаной)	20	1,32	0,24	6,68	34,5		С6.11/1
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	113,6		С6.11/1
	Итого обед		30,75	27,2	116,07	836,0	10,05	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	14,0	сб. 213
	Рыба в омлете	80	14,17	3,86	2,57	102,0	0,82	С6.159
	Кофейный напиток с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	сб.264
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		С6.11/1
	Итого уплотненный полдник		21,31	9,45	46,77	358,0	15,99	
итого			71,63	56,86	228,72	1720,2	35,05	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамин С
1	62,6	64,19	205,51	1648,63	40,66
2	56,66	45,09	202,72	1502,49	23,13
3	62,17	57,30	229,29	1686,33	29,87
4	63,39	50,43	207,17	1656,03	31,48
5	64,89	63,62	265,34	1835,52	42,79
Итого за 5 дней	61,94	56,13	222,00	1665,80	33,58
6	58,66	71,16	218,09	1750,93	32,28
7	62,49	52,13	263,49	1588,83	59,42
8	55,94	60,27	224,97	1615,68	43,25
9	67,19	58,40	211,36	1641,90	11,15
10	71,63	56,86	228,72	1720,20	35,05
Итого за весь период	63,18	59,76	229,32	1663,50	36,23
Среднее значение за период	62,56	57,94	225,66	1664,65	34,90