

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детского сада № 45
_____ Т.Н.Алексеева

Примерное десятидневное меню
для возрастной категории с 3-7 лет
с длительностью пребывания детей
в дошкольном образовательном учреждении 12 часов весенне-летний период
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 45»
города Воткинска Удмуртской Республики

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 2			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая с сахаром и маслом	200	3,56	6,26	24,02	166,24		Сб.111	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	сб.266	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
Выход		425	11,84	16,61	49,93	396,11	1,5		15,50%
2 завтрак	Сок	200			23	92			
	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
Выход		234	0,22	0,03	51,55	200,46	0		0,29%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой со сметаной	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	сб.62/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Запеканка капустная с мясом говядины	170	17,85	16,15	11,39	263,5	8,33	ек.39/8	
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,93	3,51	40	0,67	сб.242	
	Салат "Космос"	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	сб.44	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87		потр.уп	
Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43		потр.уп.		
Выход		790	35,37	41,58	80,42	836,46	68,91		46,30%
Уплотненный полдник	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
	Запеканка из творога с морковью	120	16,32	14,16	15,24	255,6	1,44	екат.13/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
Выход		350	28,97	21,59	56,67	520,71	1,6		37,92%
Итого за									
1 день		1799	76,4	79,81	238,57	1953,74	72,01		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 4									
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	200	2,64	4,86	33,56	188,74		Сб.111	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
Выход		445	10,25	14,92	57,05	401,61	7,17		
2 завтрак	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
Выход		150	8,7	4,8	16,5	124,5	0		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8		сб.65/74	
		30	1,17	0,97	5,74	36,45			
	Руллет мясной фаршированный омлет	80	12,4	10,7	4,9	166	0,8	ек.28/8	
	Пюре из свеклы	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	сб.84	
	Салат "Космос"	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	сб.44	
	Чай с сахаром	200	0,2		6,6	26		уфа 258	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		820	29,81	35,37	75,3	747,11	65,31		
Уплотненный полдник	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	2,98	сб.156	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	сб.216	
	Сок	200			23	92			
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
Выход		494	14,06	8,77	93,33	512,07	21,14		
Итого за									
1 день		1909	62,82	63,86	242,18	1785,29	93,62	100,00%	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 6			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,4	6,48	27,96	195		сб.106	
	Чай с сахаром	200	0,2		6,6	26	0,2	уфа №258	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
Выход		445	11,21	13,64	44,65	343,87	0,27		17,98%
2 завтрак	Сок	200	3	1	42	184	20	потр.уп	
Выход		200	3	1	42	184	20		9,62%
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56	11,1	екат.6/2	
	Гуляш из мяса говядины	70	10,43	10,99	3,29	154	2,24	екат.11/8	
	Каша перловая вязкая	150	3,01	4,16	21,36	135		сб.209	
	Салат из свеклы	60	0,8	5	4,1	64	1,2	екат.20/1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		740	24,31	26,39	81,21	659,3	21,64		34,48%
Уплотненный полдник	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	сб.141	
	Суп фруктовый	100	0,4		26,8	105,8		ТК № 342	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Фрукты (апельсины)	200	3	1	42	184	20	потр.уп	
Выход		635	25,93	18,99	115,04	724,91	20,35		37,92%
Итого за 1 день		2020	64,45	60,02	282,9	1912,08	62,26		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	сб.107	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Омлет натуральный с маслом	80	7,8	10,5	1,4	131	0,1	екат.2/6	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Повидло	25							
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
Выход		540	18,99	25,63	52,6	510,87	9,15		23,63%
2 завтрак	Фрукты (яблоко)	110	0,99	0,99	23,76	108,9	24,2	потр.уп	
Выход		110	0,99	0,99	23,76	108,9	24,2		1,23%
Обед	Свекольник с курой и сметаной	200/20	5,6	6,8	7,4	112	7,04	ек./ек.	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	170	13,1	11,9	23,8	258	12,2	екат.92	
	Соус сметанный с луком	50	0,81	2,93	3,52	44	0,64	сб.243	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		470	25,78	24,37	85,78	667,3	32,68		32,07%
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	336	0,75	екат.14/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
Выход		414	34,62	22,31	98,18	709,57	0,91		43,07%
Итого за 1 день		1534	80,38	73,3	260,32	1996,64	66,94		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 8			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая жидкая с сахаром	200	4,36	0,48	33,52	156		сб.111	
	Какао с молоком	200	6,6	6,4	27,5	190	0,55	уфа № 693	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
Выход		445	15,57	14,04	71,11	468,87	0,62		21,47%
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
Выход		150	3,75	4,5	6	76,5	0		5,17%
Обед	Суп картофельный с перловой крупой и сметаной	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	сб.62/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Свекла в молочном соусе	130	2,6	2,6	13	84	4,4	екат.44	
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	сб.202	
	Салат "Космос"	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	сб.44	
	Чай с сахаром	200	0,2		6,6	26		уфа 258	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		780	29,08	35,34	85,18	775,96	57,88		40,10%
Уплотненный полдник	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
	Сок	200	3	1	42	184	20	потр.уп	
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14	сб.171	
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188		екат.43/3	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
Выход		494	24,11	12,52	124,54	699,07	20,14		33,25%
Итого за 1 день		1869	72,51	66,4	286,83	2020,4	78,64		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 9			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	4,5	5,7	26,4	175	4,7	ек.17/4	
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	4,63	уфа	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Повидло	25							
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
Выход		460	7,88	11,6	47,69	324,87	9,33		13,06%
	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
Выход		150	3,75	4,5	6	76,5	0		6,22%
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	13,2	екат. 18/2	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	18,17	сб.216	
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	232		сб.179	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		670	26,29	18,03	99,31	665,3	44,17		43,58%
Уплотненный полдник	Кондитерские (зефир)	34	0,22	0,03	28,55	108,46		потр.уп.	
	Капуста тушенная	200	4,67	3,87	18,13	125,33	44,53	екат.8/3	
	Пирожки печеные с рыбой	100	11,53	3,09	36,57	225,47		ТК № 448	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	90	7,1	ек.13/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
Выход		564	22,4	10,26	114,95	638,87	51,63		37,14%
Итого за									
1 день		1844	60,32	44,39	267,95	1705,54	105,13		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
			Б	Ж	У				
День № 10			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	200	3	4,76	26,3	160		сб.111	
	Какао с молоком	200	6,6	6,4	27,5	190	0,55	уфа № 693	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
	Масло сливочное	5		4,14	0,07	37,14		ек.5/1	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	уфа	
Выход		445	14,21	18,32	63,89	472,87	0,62		19,66%
2 завтрак	Сок	200	3	1	42	184	20	потр.уп	
Выход		200	3	1	42	184	20		4,15%
Обед	Пуштыешыд (удмуртское блюдо)	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	сб.63	
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	160	14,12	9,4	20,26	219	20,03	сб.191	
	Салат "Космос"	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	сб.44	
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,5	1,19	сб.235	
	Компот из сухофруктов с витаминов С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	45	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		750	31,14	30,06	90,59	753,86	89,83		43,09%
Уплотненный полдник	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	92	10		
	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185		сб.284	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	15,4	екат.19/2	
	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
Выход		530	23,92	16,34	96,67	610,11	25,4		33,10%
Итого за 1 день		1925	72,27	65,72	293,15	2020,84	135,85		100,00%