

04-11

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОБУ
детский сад общеразвивающего вида
№12 «Светлячок»
Октябрьского муниципального округа
О.К. Размашкина
Приказ № 77/3-О от 30.08.2021 г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**муниципального дошкольного образовательного
бюджетного учреждения детского сада
общеразвивающего вида №12 «Светлячок»
Октябрьского муниципального округа**

возрастная категория: от 3 до 7 лет

с. Покровка
2021 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

I неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша пшеничная с яблоком	180	5,49	9,47	51,84	335,88	25
	2. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	3. Сыр порционный	10	2,43	2,75	0,23	36,51	99
	4. Чай сладкий с лимоном	190	0,12	0,0	12,04	48,64	136
Итого за завтрак		425	10,91	18,9	79,7	571,35	
10-00	1. Сок фруктовый	100	0,0	0,0	12,0	50	131
Обед	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	190	10,13	10,77	24,60	162,15	4
	2. Печень тушеная в сметане (оладьи из печени)	80	12,58	5,07	1,94	100,49	53(54)
	3. Макароны изделия отварные	140	5,37	0,77	29,06	144,76	42
	3. Хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	32,48	160,3	123
	4. Компот из сухофруктов	190	0,30	0,0	31,62	130,91	133
Итого за обед		670	33,35	17,38	119,7	698,61	
Полдник	1. Пирожок с повидлом	80	6,19	5,19	38,53	225,73	109
	2. Чай с сахаром	190	0,12	0,0	12,04	48,64	137
Итого за полдник		270	6,31	5,19	50,57	274,37	
Итого за день		1465	50,57	41,47	261,97	1594,33	

I неделя ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша манная молочная	180	4,67	6,81	28,44	198,85	20
	2. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	3. Какао-напиток на молоке	190	3,70	3,80	25,65	150,90	138
Итого за завтрак		415	11,24	17,29	69,68	500,07	
10-00	1. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,19	4,09	56,26	141
Обед	1. Суп с клецками на курином бульоне	190	3,0	2,63	13,47	89,55	9
	2. Голубцы ленивые с отварным мясом	210	13,78	14,05	10,35	223,04	58
	3. Хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	32,48	160,3	123
	4. Компот из сухофруктов	190	0,30	0,0	31,62	130,91	133
Итого за обед		660	24,85	20,64	92,01	669,06	
Полдник	1. Картофель отварной	140	2,73	6,21	23,60	160,13	40
	2. Консервы рыбные порциями	40	8,4	2,4	0,0	55,2	67
	3. Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	123
	4. Чай с сахаром	190	0,12	0,0	12,04	48,64	137
Итого за полдник		410	14,09	9,05	54,2	355,57	
Итого за день		1585	52,98	50,17	219,98	1580,96	

I неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	6,49	8,07	35,28	240,12	27
	2. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	3. Сыр порционный	10	2,43	2,75	0,23	36,51	99
	3. Чай сладкий с лимоном	190	0,12	0,0	12,04	48,64	136
Итого за завтрак		425	9,04	17,5	63,14	475,59	
10-00	1. Сок фруктовый	100	0,0	0,0	12,0	50	131
Обед	1. Суп овощной на курином бульоне	190	1,54	4,69	10,07	92,19	7
	2. Жаркое домашнему	210	22,54	17,33	22,13	334,08	57
	3. Сельдь с луком, зеленым горошком и растительным маслом	40	4,95	4,81	0,8	66,36	74
	4. Хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	32,48	160,3	123
	5. Компот из сухофруктов	190	0,30	0,0	31,62	130,91	133
Итого за обед		700	34,3	27,6	97,1	783,84	
Полдник	1. Биточки манные с повидлом	150/20	6,08	7,37	32,34	232,48	33
	2. Чай с сахаром	190	0,12	0,0	12,04	48,64	137
Итого за полдник		360	6,2	7,37	44,38	281,12	
Итого за день		1585	49,54	52,47	216,62	1590,55	

I неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	5,02	8,03	26,41	202,90	23
	2. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	3. Кофейный напиток на молоке	190	2,39	2,99	17,47	108,58	139
Итого за завтрак		415	10,28	17,7	59,47	461,8	
10-00	1. Яблоко (банан)	100	0,24	0,0	12,12	50,4	128 (130)
Обед	1. Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	190/15	7,79	5,47	22,61	171,45	11
	2. Каша гречневая рассыпчатая	140	4,24	5,50	22,63	160,97	22
	3. Котлета мясная	80	14,46	4,44	5,03	121,25	49
	4. Соус томатно-сметанный	30	1,1	4,98	5,02	70,27	95
	5. Морская капуста с растительным маслом	30	0,25	2,14	1,43	25,99	82
	6. Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	123
	7. Компот из сухофруктов	190	0,30	0,0	31,62	130,91	133
Итого за обед		715	31,22	22,97	106,9	772,44	
Полдник	1. Сырники творожные	150	27,12	5,24	44,67	334,32	86
	2. Соус сметанный сладкий	30	0,44	2,12	3,78	35,97	98
	3. Чай сладкий с лимоном	190	0,12	0,0	12,04	48,64	136
Итого за полдник		370	27,68	7,36	60,49	418,93	
Итого за день		1600	69,42	48,03	238,98	1703,57	

I неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Вермишель с маслом	180	7,02	7,38	37,51	248,85	35
	2. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	3. Сыр порционный	10	2,43	2,75	0,23	36,51	99
	4. Чай сладкий с молоком	190	2,65	2,42	12,61	82,89	135
Итого за завтрак		425	14,97	19,23	65,94	554,57	
10-00	1. Сок фруктовый	100	0,0	0,0	12,0	50	131
Обед	1. Борщ на мясном бульоне со сметаной	190	1,52	5,33	8,65	88,89	1
	2. Котлета рыбная	80	10,45	1,98	6,89	92,93	64
	3. Рис отварной	140	3,40	5,01	34,24	195,72	36
	4. Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,97	96
	5. Огурец соленый нарезка с луком и маслом	40	0,28	0,0	0,52	3,27	78
	6. Хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	32,48	160,3	123
	7. Компот из сухофруктов	190	0,30	0,0	31,62	130,91	133
Итого за обед		740	21,36	15,21	118,18	707,99	
Полдник	1. Печенье домашнее	80	5,13	7,07	36,80	228,20	118
	2. Кисель из концентрата	190	1,29	0,0	27,57	110,38	132
Итого за полдник		270	6,42	7,07	64,37	338,58	
Итого за день		1535	42,75	41,51	260,49	1651,14	

Возрастная категория: 3-7 лет

II неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Яйцо отварное (омлет натуральный)	1 шт. (140)	4,44 9,73	4,74 13,47	0,2 3,5	63 179,34	68 (69)
	2. Икра кабачковая	40	0,3	1,7	2,6	2,08	72
	3. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	4. Сыр порционный	10	2,43	2,75	0,23	36,51	99
	5. Чай с сахаром	190	0,12	0,0	12,04	48,64	137
Итого за завтрак		425	10,16 15,45	15,6 24,6	30,66 33,96	301,27 417,61	
10-00	1. Сок фруктовый	100	0,0	0,0	12,0	50	131
	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	190	8,76	5,86	18,01	170,12	14
	2. Плов рисовый с мясом	210	10,9	4,4	1,7	88,0	39
	3. Помидор соленый нарезка	40	0,28	0,0	0,52	3,27	77
	4. Хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	32,48	160,3	123
	5. Компот из сухофруктов	190	0,30	0,0	31,62	130,91	133
Итого за обед		700	25,21	11,03	84,33	552,6	
Полдник	1. Рогалик	80	7,08	2,63	41,81	219,07	116
	2. Чай сладкий с молоком	190	2,65	2,42	12,61	82,89	135
Итого за полдник		270	9,73	5,05	54,42	301,96	
Итого за день		1495	45,1 50,39	31,68 40,68	181,41 184,71	1205,83 1322,17	

II неделя ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Вермишель молочная	180	5,43	6,39	32,46	225,82	143
	2. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	3. Какао-напиток на молоке	190	3,70	3,80	25,65	150,90	138
Итого за завтрак		415	12,0	16,87	73,7	527,04	
10-00	1. Кисломолочный напиток	100	2,8	3,19	4,09	56,26	141
Обед	1. Щи из свежей (квашеной) капусты на мясном бульоне со сметаной	190	1,03 (4,8)	1,18 (3,7)	6,85 (11,1)	43,19 (97,2)	15 (12)
	2. Запеканка картофельная с отварным мясом (зраза картофельная с отварным мясом)	140	17,87	17,35	12,90	280,52	45 (46)
	3. Морковь, тертая с растительным маслом	40	0,57	5,04	5,19	68,40	81
	4. Хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	32,48	160,3	123
	5. Компот из сухофруктов	190	0,30	0,0	31,62	130,91	133
Итого за обед		630	24,74	24,34	89,04	683,32	
Полдник	1. Запеканка творожная с изюмом	150	14,41	22,78	18,7	355,43	84
	2. Соус молочный сладкий	30	0,66	0,71	4,46	27,27	97
	4. Чай сладкий с лимоном	190	0,12	0,0	12,04	48,64	136
Итого за полдник		370	15,19	23,49	35,2	413,3	
Итого за день		1515	54,73	67,89	202,03	1679,92	

II неделя СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	4,24	5,50	22,63	160,97	21
	2. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	3. Сыр порционный	10	2,43	2,75	0,23	36,51	99
	4. Чай с сахаром	190	0,12	0,0	12,04	48,64	137
Итого за завтрак		425	9,66	14,93	50,49	396,44	
10-00	1. Сок фруктовый	100	0,0	0,0	12,0	50	131
Обед	1. Борщ из морской капусты на курином бульоне	190	3,00	2,63	13,47	89,55	3
	2. Тефтели мясо-крупяные	80	10,26	6,22	9,02	136,8	52
	3. Свекла тушеная	140	1,34	5,26	20,94	140,45	69
	4. Хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	32,48	160,3	123
	5. Кисель из концентрата	190	1,29	0,0	27,57	110,38	132
Итого за обед		670	20,86	14,88	103,48	637,48	
Полдник	1. Рулет с маком	80	5,13	7,07	36,80	228,20	115
	2. Чай с сахаром	190	0,12	0,0	12,04	48,64	137
Итого за полдник		270	5,25	7,07	48,84	276,84	
Итого за день		1465	35,77	36,88	214,81	1360,76	

II неделя ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	4,25	6,67	31,26	207,24	26
	2. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	3. Кофейный напиток на молоке	190	2,39	2,99	17,47	108,58	139
Итого за завтрак		415	9,51	16,34	64,32	466,14	
10-00	1. Яблоко (груша)	100	0,24	0,0	12,12	50,4	128 (129)
Обед	1. Суп рыбный	190	10,57	3,29	5,36	92,99	18
	2. Пюре картофельное	140	2,65	3,39	22,36	133,62	37
	3. Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,30	4,59	4,29	91,59	66
	4. Капуста квашеная с луком и растительным маслом	40	0,80	5,00	1,79	55,30	79
	5. Хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	32,48	160,3	123
	6. Компот из сухофруктов	190	0,30	0,0	31,62	130,91	133
Итого за обед		710	27,59	17,04	122,61	664,71	
Полдник	1. Вареники с капустой	150	14,04	4,17	3,0	342,58	63
	2. Вафли	30	2,45	2,48	16,03	100,0	121
	3. Чай сладкий с лимоном	190	0,12	0,0	12,04	48,64	136
Итого за полдник		380	16,61	6,65	31,07	491,22	
Итого за день		1605	53,95	40,03	230,12	1672,47	

II неделя ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/кал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Макароны по-Венгерски	180	7,02	7,38	37,51	248,85	44
	2. Бутерброд с маслом	40/5	2,87	6,68	15,59	150,32	100
	3. Сыр порционный	10	2,43	2,75	0,23	36,51	99
	4. Чай сладкий с лимоном	190	0,12	0,0	12,04	48,64	136
Итого за завтрак		425	12,44	16,81	65,37	484,32	
10-00	1. Сок фруктовый	100	0,0	0,0	12,0	50	131
Обед	1. Свекольник на мясном бульоне со сметаной	190	7,78	7,00	7,64	215,96	6
	2. Пюре гороховое	140	14,95	4,04	33,02	201,24	38
	3. Гуляш из мяса	70	18,56	20,72	5,77	283,79	55
	4. Огурец соленый нарезка с луком и маслом	40	0,28	0,0	0,52	3,27	77
	5. Хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	32,48	160,3	123
	6. Компот из сухофруктов	190	0,30	111,05	31,62	130,91	133
Итого за обед		700	46,84	32,53	111,05	995,47	
Полдник	1. Батон	40	1,2	0,48	8,24	41,92	124
	2. Сгущенка вареная	30	17,4	2,55	161,7	94,59	125
	3. Чай с сахаром	190	0,12	0,0	12,04	48,64	137
Итого за полдник		260	18,72	3,03	181,98	185,15	
Итого за день		1485	78,0	52,37	370,4	1714,94	