

Утверждено:
Заведующий МБДОУ №20
«Детский сад «Жар-птица»
г. Феодосия Республики Крым
«Столица детства»
г. Феодосия
Привка №16-04 от 11.01.2021

Основное

10 дневное меню на лето-осень

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Понедельник (первый день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная жидкая манная	200	6,68	5,36	17,72	226,6	205
Бутерброд с маслом и сыром	30,517	4,73	6,88	14,56	169	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:	422	11,33	10,51	55,52	486,6	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,40	-	10,18	60	368
Итого:						
Обед:						
Суп куриный с лапшой	200	3,83	3,89	27,25	185	82
Сметана порционная	10	0,26	1,5	3,6	25	
Картофельное пюре с молоком	130	1,62	4,95	20,54	162,30	321
Котлета рыбная	80	9,65	1,49	7,83	103	260
Огурец свежий порционный	50	0,7	-	2,3	20	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,3	
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,12	22,15	122	375
Итого:	690	21,8	19,93	104,5	686,6	
Полдник:						
Запеканка творожная с рисом	150	16,62	11,67	24,12	238	236
Смузи порционная	20	1,25	2,13	14	80,13	
Чай с сахаром	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Итого:	350	21,19	18,72	72,32	410,13	
Итого за день:	1562	58,22	49,16	250,65	1643,68	

Вторник (второй день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная жидкая овсяная	200	5,92	5,9	17,93	248,8	94
Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	180	2,85	3,41	17,36	130	395
Итого:	415	11,22	16,86	49,91	514,8	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	0,40		11,8	70,2	399
Обед						
Борщ зелёный с яйцом и сметаной	200/10	2,9	4,59	10,54	228	65
Птица тушёная в соусе с овощами	80	4,45	3,2	8,2	81,3	302
Макаронные отварные с маслом	130	5,05	3,96	26,12	171	205
Помидор свежий	40	0,3		3	20	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,26	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,12	22,15	122	375
Итого:	680	21,6	27,21	98,48	781,6	
Подзипник:						
Рагу овощное	180	3,13	5,56	14,38	190	342
Хлеб семейный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого	390	13,54	11,94	40,88	368	
Итого за день	1635	48,35	58,01	196,83	1734,6	

Среда (3 день)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная жидкая гречневая	200	7,8	5,94	18,93	180,8	94
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,62	139	3
Чай с сахаром	180	0,6	0,02	10,2	40	392
Итого:	425	13,85	12,84	43,37	360,8	
Завтрак 2:						
Морковь свежая	100	0,40	0	10,18	60	368
Итого:						
Обед:						
Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,4	12,5	228	89,8
Тефтели говяжьи с рисом	100	13,24	12,36	18,20	196	287
Свекла отварная с чесноком	80	1,4	6,0	8,3	9,3	33
Хлеб ржаной	40	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	372
Итого:	600	21,11	19,28	80,47	716,6	
Подник:						
Ватрушка с творогом	100	6,86	6,77	57,82	223,3	469
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,58	92	401
Фрукты свежие	100	0,4	0	10,18	60	368
Итого	380	23,63	19,65	82,77	545,6	
Итого за день	1505	64,07	56,65	214,22	1725,4	

Четверг (4 День)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша молочная сборная жидкая	200	6,68	5,36	17,25	226,6	205
Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,56	136	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	3,41	17,36	130	395
Итого:	415	12,94	16,35	49,52	492,6	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,40	0	10,18	60	368
Итого:						
Обед:						
Суп гороховый с гречками	200	4,4	4,22	13,06	197,8	81
Жаркое по-домашнему	180	20,8	5,4	18,5	205	276
Помидоры свежие	40	0,89	0,3	0,6	29	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,12	22,15	90,8	372
Итого:	640	22,21	24,28	93	711	
Полдник:						
Омлет с сыром	120	9,65	15,49	1,4	123	184
Кабачковая икра из свежих овощей	50	1,46	2,35	3	35	53
Хлеб семейный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого	380	15,78	4,11	53,51	397	
Итого за день	1535	53,33	38,89	211,21	1660,6	

Пятица (5 День)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,68	2,45	29,88	206	168
Бутерброд с маслом	35	2,45	7,55	14,56	136	1
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	392
Итого:	415	14,08	14,43	57,63	400	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	0,54	0,36	29,34	123	399
Итого:						
Обед:						
Суп с гречкой и сметаной	200	4,4	4,22	13,06	197,8	80
Рагу овощное с говядиной	200	13,24	12,36	18,20	196	287
Хлеб ржаной	40	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из свежих фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	376
Итого:	620	18,49	11,01	75,01	685,6	
Полдник:						
Вареники ленивые	150	16,79	9,68	24,83	250	230
Молоко стужённое	20	1,25	2,13	14	80,13	368
Кисель из повидла	180	0,08	0	22,3	203	89,4
Итого	350	12,74	7,72	84,14	463	
Итого за день	1535	45,85	33,52	246,12	1771,6	

Понедельник (6 День)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный рисовый	200	5,21	9,8	23,55	243	234
Бутерброд с маслом	35	4,73	6,88	14,62	139	3
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	415	14,5	15,44	50,04	491,2	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	0,4	-	11,8	70,2	399
Итого:						
Обед:						
Суп с мясными фрикадельками со сметаной	200\10	2,45	6,26	14,54	186,6	66
Шницель рыбный	70	9,81	3,15	1,75	106	249
Пюре картофельно -морковное	120	1,53	4,8	20,44	137,25	150
Помидоры свежие	50	1,4	0,2	2,4	17,8	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,02	24,95	123,6	376
Итого:	670	19,14	14,8	86,82	640,85	
Подник:						
Пирог с повидлом	100	3,13	5,56	14,38	260	342
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	7,58	102	400
Фрукты свежие	100	0,4	0	10,18	60	368
Итого	380	24,26	29	58,42	559,8	
Итого за День	1615	58,3	59,41	205,08	1776,85	

	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур №
		Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник (7 День)						
Завтрак 1:						
Каша молочная манная жидкая	200	6,68	5,36	17,25	226,6	205
Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:	415	13,07	14,34	45,02	501,8	
Завтрак 2:						
Яблоки свежие	100	0,40	0	10,18	60	368
Итого:						
Обед:						
Свекольник со сметаной	200\10	4,84	2,8	12,5	135	59
Плов из говядины	180	17,59	12,76	26,76	280	304
Огурец свежий	50	0,05	0,003	1,2	20	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из свежих фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	372
Итого:	660	33,29	24,95	92,68	717,1	
Полдник:						
Омлет натуральный	110	9,10	15,8	1,5	230	215
Кабачковая икра из свежих овощей	50	0,97	4,7	5,9	70	53
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,2	41	392
Кондитерское изделие	30	0,16	0,2	15,96	95	
Итого	370	15,18	13,83	37,95	461,75	
Итого за день	1545	63,04	53,62	196,65	1774,65	

	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур №
		Белки	Жиры	Углеводы		
Среда (8 дней)						
Завтрак 1:						
Каша молочная жидкая Дружба	200	4,97	5,10	16,50	242	94
Бутерброд с маслом и сыром	45	2,45	7,55	14,62	136	3
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	116	395
Итого:	425	10,56	15,67	45,32	494	
Завтрак 2:						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,8	76	368
Итого:						
Обед:						
Суп картофельный с клецками со сметаной	200\10	2,66	6,5	17,7	185,75	85
Рагу овощное из мяса в томатном соусе	180	13,24	12,36	18,26	196	298
Огурец свежий	50	0,5	2,8	3,21	40	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,51	13,4	69,6	
Кисель из сока	180	0,57	0,06	30,20	123,6	382
Итого:	660	25,7	23,46	91,69	705,75	
Полдник:						
Макаронны запечённые с яйцом	150	6,05	4,56	28,49	194	205
Хлеб семейный	30	2,37	0,3	14,49	71	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого	360	20,95	10,75	62,91	469,5	
Итого за день	1545	54,57	47,42	225,26	1744,25	

	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг (9 день)						
Завтрак 1:						
Суп молочный с пшеном	200	15,21	9,8	23,55	243	234
Бутерброд с маслом	35	2,3	7,4	13,6	124	1
Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:	415	19,01	14,47	44,54	508,75	
Завтрак 2:						
Сок фруктовый	150	0,54	0,36	29,34	123	399
Итого:						
Обед:						
Суп с фасолью и курицей						
	200	4,39	4,3	12,9	106,6	81
Биточек рыбный	80	9,65	1,49	7,83	103	260
Картофель отварной со сливочным маслом	130	2,18	4,03	16,82	123	125
Помидор свежий	40	0,89	0,3	0,6	29	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,51	13,4	69,6	
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:	670	24,32	17,96	94,07	673,8	
Полдник:						
Каша гречневая вязкая						
	150	4,67	4,86	20,94	146	168
Хлеб семейный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	7,58	102	400
Итого	360	15,98	4,77	65,91	405	
Итого за день	1595	59,71	37,6	214,32	1684,35	

Питание (10 дней)	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1:						
Суп молочный макаронными изделиями	200	5,8	5,48	18,57	180,8	94
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Кофейный с молоком	180	0,6	0,02	9,99	40	392
Итого:	425	13,2	14,7	47,44	374,8	
Завтрак 2:						
Морковь очищенная	100	0,45	0	10,18	60	368
Итого:						
Обед:						
Борщ со сметаной	200	2,45	6,26	14,54	186,6	59
Зразы мясные с яйцом	80	12,13	9,5	25,7	237	295
Каша пшеничная с овощами	130	3,8	2,9	31,8	160	166
Огурец свежий	50	0,8	0	1,6	40	
Хлеб ржаной	40	3,2	0,51	13,4	69,6	
Кисель из повидла	180	0,44	0,02	27,76	113,0	376
Итого:	660	20,27	15	124,25	661,46	
Полдник:						
Сырники	120	3,59	7,6	4,70	139	146
Сгущенное молоко	20	1,25	2,13	14	80,13	
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
Итого	320	17,88	10,12	67,18	450	
Итого за день	1505	51,8	40,12	263,32	1600,26	

Ліцензії меню була використана література

рецептур бандол и кулинарных изданий для предприятий общественного питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под
Магильного и В.А. Тугельяна. – М.: Деги плюс, 2014.-583с



Всего пропущено, и пронумеровано
и скреплено печатью
инспектора) ЛИСТОВ
уполномоченный
Иванов Иван Иванович
Помощник
« 20 » Октября 2008 г. М.П.
Резерв

