

«УТВЕРЖД



Перспективное

десятидневное меню на осеннее – зимний период

для организации питания детей

в возрасте от 3-7 лет посещающих МКДОУ «Тополек» с. Большеокинское с 10,5 часовым пребыванием

2021-2022 г.г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Д блюда	Пищевые вещества			К.К	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак								
	Каша манная молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	№32
	Чай с сахаром с лимоном	200	0	0	11,98	52	0,27	№31
	Бутерброд с маслом, сыром	49,00	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Итого:	449,0	11,27	14,73	54,31	398	2,41	25%
Завтрак 2								
	Фрукты свежие (Бананы)	100	0,4	0,4	9,8	90	10	№368
	Итого:		0,4	0,4	9,8	44	10	5%
Обед								
	Салат из зеленого горошка с репчатым луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	№24
	Суп картофельный с бобовыми, мясом курицы с гренками	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№47
	Котлета из мяса говядины	60	9,84	8,02	7,16	139,1	0,81	№6
	Запеканка овощная	150	5,673	4,4	27	100	0	№73
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	112	0	к/к
	Итого:	770	27,773	26,54	89,1	675,1	21,62	
								35%
Уплотненный полдник								
	Суп-уха с гренками	260	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№67
	Снежок	200	5,8	5	9,6	108	2,6	№10
	Булочка домашняя	60	3,7	5	38,2	203	0	№78
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,55	21,65	132,4	0	к/к
	Итого:	570	17,6	17,05	94,75	593,7	14,65	
								35%
Итого за первый день			57,043	58,72	247,96	1757	48,68	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			К.К	Витамин	№

		д блю д а	Б	Ж	У		ин С	рецептуры
День 2								
завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	5,85	5,81	19,99	155	1	№45
	Кофейный напиток с молоком	180	1,7	1,92	14,2	152	0,35	№103
	Бутерброд с маслом и сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,19	№16
	Итого:	429	12,61	14,73	48,81	452	1,54	25%
Завтрак2								
	Яблоко (груша)	100	0,4	0,4	9,8	88	10	№368
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	5%
Обед								
	Икра свекольная *(Свежие овощи)	60	0,93	4,88	5,53	70	2,2	№54
	Щи из свежей капусты с мясом куры или (говядины)	250	6,5	5,3	14,52	191	10,52	№ 34
	Котлета рыбная	80	7,61	2,45	5,33	74	0,18	№ 29
	Овощное пюре	130	6,2	16,3	34,2	227,3	0,76	№58
	Компот из свежих фруктов (яблоки, груши)	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	№54
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	112	0	к.к
	Итого:	770	23,75	29,44	100,37	734,3	20,26	
								35%
Уплотненный полдник								
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	140	9,2	12,18	5,19	165	3,53	№22
	яйцо отварное	40	3,02	5,66	10,14	80	18,3	№63
	Блинчики с молоком сгущенным (Кондитерские изделия)	85	6,24	8,1	34,31	134	1,03	№66
	Ряженка	200	5,8	5	9,6	108	2,6	№10
	Хлеб пшеничный	30	2,31	9,3	16,02	79,8	0	К .к

	Итого:	495	26,57	40,24	75,26	566,8	25,46	
								35%
Итого за второй день			63,33	84,81	234,24	1841	57,26	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Д блюд а	Пищевые вещества			К.К	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	200	6,98	10,42	25	222,4	0,9	№84
	Чай с сахаром	197	0,04	0	12,13	47	2	№13
	Бутерброд с маслом	34	2,32	0,24	20,08	92	0,01	№16
	яйцо отварное	40,00	5,1	4,6	0,3	130	0,01	№63
	Итого:	471	14,44	15,26	57,51	491,4	2,92	
Завтрак 2	Яблоко (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	25%
								5%
обед								
	салат из морской капусты (консервированный)	60	4,8	6,06	9,12	110,4	4,2	№56
	Свекольник , с мясом говядины (курой) со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	№70
	Ёжики мясные	60	5,26	8,49	9,13	152	0,68	№64
	Капуста тушеная	150	3,64	5,37	36,67	110	7,14	№27
	Кисель	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№20
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	112	0	к/к
	Итого:	770	20,63	27,43	124,55	719,4	20,62	
								35%
Уплотненный полдник								
	Картофель отварной	180	8,18	9,71	37,815	278,2	0	№56
	Рыба, тушенная с овощами	60	0,93	4,88	5,53	70	2,2	№58
	Кондитерские изделия (пряник, вафли)	70	5,05	4	41	210	0,27	№63 №1
	Кефир	180	0,8	1	13,5	56	0,65	№76
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,55	21,65	99,5	0	№1

	Итого:	567	17,76	20,14	119,49 5	713,7	3,12	35%
Итого за третий день			53,23	63,23	311,35 5	1969	36,66	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Д блюда	Пищевые вещества			К.К	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак								
	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№23
	Какао с молоком	180	12	1,3	13	90	1,17	№15
	Бутерброд с маслом и сыром	35,00	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Итого:	415	23,7	15,89	55,75	439	3,31	
Завтрак2	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№134
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	25%
								5%
Обед								
	Овощи свежие	60	0,55	5,08	0,91	74	1,92	№18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,66	4,68	19,34	146,6	6,24	№41
	Биточки из говядины	60	4,5	5,7	1,85	89	0,6	№6
	Рис отварной с овощами	130	4,5	6,4	21,9	150	0	№59
	Компот из изюма	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	112	0	к/к
	Итого:	750	19,04	22,21	92,7	661,6	9,16	
								35%
Уплотненный полдник								
	Омлет натуральный с маслом	180	19,6	16,7	43,1	250	0,54	№37
	Макаронные изделия, отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,3	3,97	№ 30
	Ватрушка с повидлом	80	6	9	34	246	0	№19-1
	Молоко кипяченое	180	5,8	5	11,98	108	0	№10
	Хлеб пшеничный	30	2	0,17	12	53	0	кк

	Итого:	570	36,96	35,51	122,05	792,3	4,51	35%
Итого за четвёртый день			80,1	74,01	280,3	1937	26,98	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			К.К	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 5								
завтрак								
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	№68
	Чай с молоком	192	0,8	1	13,5	56	0,65	№76
	Бутерброд с маслом	35,00	2,3	4,36	14,62	108	0	№16
	Итого:	427	10,11	13,45	56,51	377	2,6	
Завтрак 2	Фрукты свежие (Банан)	111	0,4	0,3	10,3	46	5	№368
	Итого:	100	0,4	0,3	10,3	46	5	25%
								5%
Обед								
	Овощи натуральные свежие «Помидоры»	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Лапшевник с мясом курицы	250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№ 235
	Шницель из говядины	60	9,84	8,02	7,16	139,1	0,81	№29
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,63	3,5	18,8	100	0	№65
	Компот из сухих фруктов(курага)	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	112	0	к/к
	Итого:	720	21,3	17,91	85,94	566,5	16,95	35%
Уплотненный полдник								
	Морковь припущенная	150	2,51	9,68	13,42	147,6	2	№79
	Вафли	50	1,46	1,7	39	177	1	№152
	Запеканка манная с яблоками.	90	3,79	3,81	7,02	133	60	№240
	Вафли	25	0,8	0,7	20,25	80,5	12	№ 152
	Ряженка	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№15

	хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	0	к/к
	Итого:	545	13,31	17,74	115,89	742,6	76,17	35%
Итого за пятый день			45,12	49,4	268,64	1732	100,72	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			К.К	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак								
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	№84
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	№2
	Бутерброд с маслом и сыром	49,00	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Итого:	429	12,71	16,81	50,48	424	3,14	25%
Завтрак2	Сок персиковый	100	0,75	0	15,15	64	3	№134
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95	19,8	5%
Обед								
	Салат из морской капусты(консервированной)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№56
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250	4,15	6,04	19,67	144	7,87	№25
	Капуста тушеная с говядиной (курицей)	220	10	8,2	10,8	280	21	№53
	Компот из чернослив	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	№9
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	112	0	к/к
	Итого:	780	17,59	15,01	69,513	604,4	41,47	35%
Уплотненный полдник								
	Картофель отварной	100	9,01	12,51	2,24	156,3	0,49	№37
	Котлета рыбная	80	7	4	25	100	0,19	№29
	Зеленый горошек (консервированный отварной)	60	3	0,12	4,98	33	1,8	№24

	Ватрушка с повидлом (собственного изготовления)	70	5	4	41	210	0	№153
	Молоко кипяченое (Снежок)	200	5,8	5	9,6	108	2,6	№10
	хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	0	к/к
	Итого:	560	33,36	26,18	106,02	721,8	5,08	35%
Итого за шестой			64,41	58	241,16 3	1814	52,69	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			К.К	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак								
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	№14
	Чай с лимоном	200	1	0,02	11	41	2,6	№31
	Бутерброд с маслом	35,00	2,3	4,36	14,62	108	0	№16
	Итого:	435	9,74	11,91	51	341	4,55	25%
Завтрак 2	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	40	№368
	Итого:	100	0,6	0,14	15	66	40	5%
Обед								
	Овощи свежие (Икра кабачковая промышленного изготовления)	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	№4,№93
	Суп с мясом говядины с клецками	250	5,15	5,04	8,59	90,35	9,95	№69
	Плов рисовый с мясом (куры)	150	10,08	6	2,485	85,06	0,79	№110
	Кисель	200	0,48	0	24	90	0,4	№20
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	112	0	к/к
	Итого:	710	19,64	16,15	60,815	441,4	15,62	35%
Уплотненный полдник								
	Картофель отварной	180	4,92	10,09	20,7	115,5	13,78	№56
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	3,17	№58

	Компот из консервированных фруктов	180	0,48	0,18	32,44	133,4	1,98	№377а
	хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	0	№1
	Итого:	490	16,61	14,79	110,99	444,4	18,93	35%
Итого за седьмой день			46,59	42,99	237,805	1293	79,1	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			К.К	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак								
	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,5	7,5	26,08	192	1,9	№50
	Какао с молоком	180	1,8	2,3	17	100	0,34	№15
	Бутерброд с маслом и сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,19	№3
	Итого	429	12,36	16,8	57,7	437	2,43	25%
Завтрак 2	Сок яблочно - грушевый	100	0,5	0,1	10,1	146	2	№134
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46	2	5%
Обед								
	Салат из зелёного горошка с луком(овощи свежие)	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	№24
	Суп шахтерский с мясом говядины(курой) со сметаной	250	2,53	3,21	9,72	177,9	2,9	№18
	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	7,5	5,3	14,66	227,3	8,17	№19
	Компот из чернослив	200	0	0	18	60	0	№20
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	112	0	к/к
	Итого:	710	14,4	14,14	67,93	644,2	14,27	35%
Уплотненный полдник								
	суп молочный вермишелевый	200	5,85	5,81	19,99	155	1	№39

	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	№63
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	№10
	зефир	40	0,26	0,1	24	315	0	к/к
	хлеб пшеничный	30	2,31	9,3	16,02	79,8	0	к/к
	Итого:	510	19,32	24,81	69,91	720,8	3,6	35%
Итого за восьмой день			46,58	55,85	205,64	1948	22,3	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход д блюд а	Пищевые вещества			К.К	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак								
	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№32
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1,7	1,92	14,2	185	0,35	№103
	Бутерброд с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		№16
	Итого:	415	10,21	13,75	53,91	485	2,3	25%
Завтрак 2	Яблоко (Биойогурт)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	5%
Обед								
	Салат из зелёного горошка с луком* (овощи свежие)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	№24
	Борщ из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№5
	Шницель из говядины	60	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№6
	Гарнир сложный 1. каша гречневая рассыпчатая 2. (свекла тушеная)	150	4,5	6,4	21,9	263	0	№61
	Компот из изюма	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№9
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	112	0	к/к
	Итого:	796	18,18	24,45	83,03	794,6	26,37	35%
Уплотненный полдник								

	Салат из отварной свеклы с чесноком, (овощи свежие)*	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69,№50
	Сырники из творога с молоком сгущенным	80	10	7	6	116	0,13	№55
	Овощи тушеные	150	2,5	6,86	12	196	14,4	№757
	Снежок	180	0,15	0,013	24,43	96	6,4	№10
	хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	21,65	114,5	0	к/к
	Итого:	520	16,68	14,483	65,58	530,9	26,93	35%
Итого за девятый день			45,47	53,083	212,32	1855	65,6	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Д блюд а	Пищевые вещества			К.К	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак								
	Суп молочный вермишелевый	200	8	8,51	21,86	244,9	1,95	№39
	Чай с молоком	200	0,04	0	12,13	47	2	№76
	Бутерброд с маслом с сыром	38	2,32	0,24	20,08	92	0,48	№3
	Итого:	438	10,36	8,75	54,07	383,9	4,43	25%
Завтрак2	Груша (Сок фруктовый)	100	0,5	0,1	10,1	146	4	№134
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46	4	5%
Обед								
	лук порционно *, (овощи натуральные свежие)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	6	№69
	Суп - лапша домашняя с говядиной(курой)	250	2,53	9,825	152,4	200	8	№235
	Зразы мясные	70	10	8,02	7,16	139,1	0,81	№6
	Рагу из овощей	150	2,67	4,82	12,19	104	17,2	№90
	Компот из свежих фруктов (груша)	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	№54
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,65	112	0	к/к
	Итого:	770	18,64	23,435	210,793	623,5	38,61	35%

Уплотненный полдник								
	Овощи свежие* натуральные	60	0,59	4,04	14,3	57,3	4	№69
	макаронные изделия, запеченные с сыром, с маслом	150	7,88	18,83	35,88	239	0,19	№85
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	№10
	Вафли	50	1,5	0,5	26	195	10	№152
	хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	0	к/к
	Итого:	510	19,32	28,92	108,98	713,8	16,79	35%
итого за десятый день			48,82	61,205	383,943	1867	63,83	
Итого за весь период			540,6 93	601,298	2623,4	18012	553,8	
Среднее значени е за период			54	60	261	1800	55,38	
Содержание бел ков, жиров, углеводов в % от калорийности			12%	30%	58%			
	* Овощи от сезона							