

аю и.о. заведующей
д.с» Колокольчик»
Малиренко Н. В.
е 38 от «25» августа 2022г

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Колокольчик»

Примерное десятидневное меню

Для детей в возрасте от 2-3и 3- 7 лет

на 2022 – 2023 год

с. Колыванское

День 1 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность(к кал)	Вит«С»	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «Манная» молочная с маслом	150/5	3,39	3,05	22,93	133	-----	168
	Бутерброд с сыром	30/10	4,84	5,45	13,33	121,69	0,075	3
	Чай с молоком	150	2,00	1,76	10,73	66,75	0,9	394
Итого за завтрак		345	10,23	10,26	46,99	321,44	0,975	
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21	95	10.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	30	0.64	2,74	3,89	42,26	4,3	33
	Суп кудрявый с мясом кур. с сметаной	150/30/10	9,21	9,19	8,91	94	1,32	232
	Капуста тушеная с мясом	150 (50)	6,75	10,88	5,52	191	3,54	336
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,41	14,95	72	-----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,82	85	37,8	376
Итого за обед		540	18,68	23,24	54,09	484,26	46,96	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	60	2.6	1.0	30.15	139.85	0.1	458
	йогурт	150	3,92	3,4	5,4	67,5	0,95	401
Итого за полдн.		210	6,52	4,4	35,55	207.35	1,05	
Ужин								
	Ленивые вареники с маслом	160/5	25,11	12,33	24,56	309.0	0.21	230
	Хлеб пшеничный	20	2,39	0,37	15,32	72	----	1
	пряник	30	1.10	1.11	7,65	45	-----	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,46	0,19	14,00	14	67,5	398
Итого за ужин		410	29,06	14,0	61,53	440	67,71	
Итого за первый день		1605	65,99	52,4	219,16	1548,05	126,67	

День 2 вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевые вещества (г)			Эн ценность (ккал)	Вит «с» (мг)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев			
Завтрак								
	Каша вязкая «рисовая» молочная с маслом	150/5	2,32	3,05	24,07	133	-----	168
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,21	3,48	12,29	138	-----	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,14	1,81	10,77	68	0,80	395
Итого за завтрак		355	6,65	5,29	47,13	339	0,80	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	30	0,29	1,39	1,76	20,72	2,14	18
	Борщ с мясом кур с сметаной	150/30/10	1,36	3,68	9,56	76,88	7,71	68
	Гречка отварная рассыпчатая	130	6,44	4,57	28,98	182,25	-----	313
	Гуляш (мясо , подлив)	50/30	11,18	11,78	4,05	165	0,38	276
	Хлеб пшеничный	20	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Компот из кураги с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	40,5	376
Итого за обед		600	21,99	21,81	80,49	606,85	50,73	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	4,37	1.19	31,28	158	0.15	469
	Снежок	150	3,92	3,38	5,4	67,5	0,95	401
Итого за полдн.		210	8,29	4,57	36,68	225,5	1.1	
Ужин								
	Запеканка из моркови и яблок с соусом	150/50	3,7	5,1	22,57	162,18	11,69	306
	Хлеб ржаной	20	1,76	0,41	14,95	72,0	----	1
	Печенье	30	2.21	2.23	15,3	90	----	4
	Напиток лимонный	150	0,85	0,19	14,99	46,83	2.2	585
Итого за ужин		400	8,5	7,92	67,81	371,01	13,86	
Итого за второй день		1665	45,83	39,99	241,91	1633,19	76,49	

День 3 среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Пищевые вещества (г)			Энценность(ккал.)	вит «С» (мг)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «пшённая » молочная с маслом	150/5	4,46	5,66	26,69	169,39	0,75	168
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,84	5,45	13,33	121,69	0,075	3
	Какао на молоке	150	2,75	2,39	11,87	80,25	1,07	397
Итого на завтрак		345	12,05	13,5	51,89	371,33	1,89	
Второй завтрак	Груша	100	0.40	0.30	10.30	46.0	5.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,49	4,59	2,84	54,63	10,8	42
	Рассольник с мясом курс сметаной	150/30/10	5,72	7,55	8,20	78	5,66	73
	Картофельное пюре.	150	2,30	3,6	15,32	103,5	13,61	321
	Котлета рыбная (горбуша). подлив.	30/30	7,57	13,70	5,09	72,75	0,18	255
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,41	14,95	72	----	1
	Чай сладкий с витамином «С»	150	0,045	0,015	7,49	30	37,52	392
Итого за обед		610	17,88	29,87	53,89	410,88	67,77	
Полдник								
	Снежок	150	3,92	3,38	5,4	67,5	0,95	401
	Булочка молочная	80	5,57	1,19	31,28	158,25	0,15	479
Итого за полдн.		230	9,49	4,57	36,68	225,75	1,1	
Ужин								
	Рожки отварные с маслом	150/5	5,85	6,15	31,26	198	0,105	206
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Вафли	30	2.21	2.23	15,3	90	-----	4
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	----	21,77	87,14	0,3	384
Итого за ужин		365	11,47	8,75	83,65	452,39	0,405	

Итого за третий день		1650	51,29	56,99	301.87	1506,35	76,17	

День 4 четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)	Вит «С» (мг)	№ рецепта
			Белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «Ячневая» молочная с маслом	150/5	3,27	3,15	21,23	126,75	-----	168
	пряник	20	1,10	1,11	7,65	45	-----	
	Хлеб пшеничныйс маслом	30/10	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Кофейный напиток на молоке	150	2.14	1,81	10,77	68,25	0,88	368
Итого за завтрак		365	8,9	6,44	54,97	317.25	0,88	
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21	95.0	10.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	40	0,26	3,74	1,2	6	9,94	19
	Суп с гречкой с мясом кур	150/30	1,73	5,80	11,57	105,44	13,8	234
	Плов с мясом	130(50)	6,98	12,14	17,99	194,25	0,72	304
	Хлеб ржаной	20	1,76	0,41	14,95	72	----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,33	0,015	20,82	84,75	37,8	376
Итого за обед		570	11,06	22,11	66,53	462,44	62,26	
Полдник								
	Ряженка	150	3,92	3,4	5,4	67,5	0,96	401
	Булочка домашняя	60	4,37	1,19	31,28	158,25	0,15	469
Итого за полдн.		210	8,29	4,59	36,68	225,75	1.11	
Ужин								
	Запеканка из творога с повидлом	150/20	19,73	13,57	19,31	279	0,27	237
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Чай с молоком	150	2,00	1,76	10,73	66,75	0,9	394
Итого за ужин		350	24,12	15,7	45,36	423	1.17	

Итого за четвёртый день		1595.0	53,87	49,34	224,54	1523,44	75,42	
------------------------------------	--	--------	-------	-------	--------	---------	-------	--

День 5 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.).	Пищевые вещества(гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг)	№ рецепта
			Белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая «Кукурузная» молочная с маслом	150/5	4,46	5,7	26,69	169,39	----	168
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,21	3,48	12,29	138	0.08	2
	Какао на молоке	150	2,8	2,39	11,87	80,25	1,07	397
Итого за завтрак		350	12.56	11,57	50,85	387,64	1,15	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	40	0,64	2,74	3,9	42,26	4,3	33
	Суп с лапшой с мясом кур с сметаной	150/30/10	2.01	2,12	12,86	78,53	6,19	233
	Овощное рагу с мясом	150(50)	16,28	12,41	11,27	147	3,9	
	Хлеб ржаной	20	1,76	0.41	14,95	72	-----	1
	Чай сладкий с витамином «С»	150	0,045	0.015	7,49	30	37,5	392
Итого за обед		600	20,74	17,70	50,47	369,79	51,89	
Полдник								
	Растягай с повидлом	60	2,85	1,91	28,37	142,31	0.075	458
	Йогурт	150	3,92	3,4	5,4	67,5	0,945	401
Итого за полдн.		210.0	6,77	5,31	33,77	209,81	1.02	
Ужин								
	Суп «Уха» из свежей горбуши	150(50)	6,45	6,3	10,75	125,25	6,83	87
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0.37	15,32	77,25	----	2
	Печенье	30	2.21	2.23	15,3	90	----	4
	Напиток из плодов шиповника	150	0,46	0.19	14,00	14,25	67,5	398
Итого за ужин		410	11,51	9,09	55,37	306,75	74,33	

Итого за пятый день		1670.0	51,98	44,07	200,26	1317,99	138,39	

День 6 понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Эн. ценность (ккал.)	Вит «С» (мг)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Суп вермишелевый молочный с маслом	150/5	5,39	4,9	17,66	135,75	0,85	70
	Бутерброд с сыром	30/10	4,84	5,45	13,33	121,69	0,075	3
	Чай с молоком	150	2,00	1,76	10,73	66,75	0,9	394
Итого за завтрак		345	12,23	12,11	41,72	324,19	1,83	
Второй завтрак	Банан	100	1.50	0.50	21.0	95.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,5	2,3	6,29	47,25	1,4	43
	Щи с мясом кур с сметаной	150/30/10	1,31	3,66	6,91	63,75	7,40	67
	Гречка отварная рассыпчатая	130	6,44	4,57	28,98	182,25.0	-----	313
	Тефтели с подливом	50/30	8,2	7,09	3,2	110,90	0,63	283
	Хлеб ржаной	20	1,76	0.41	14,95	72.0	----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,33	0.015	20,82	84,75	40,5	376
Итого за обед		610	18,54	18,05	81.14	560.90	49,43	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	60	2,54	5,24	19,55	135,75	0,56	458
	Снежок	150	3,92	3,38	5,67	69	0,41	401
Итого за полдн.		210	6,46	8,62	25,22	204,75	0,97	
Ужин								
	Пудинг манный с повидлом	150/20	6,5	8,16	33,15	235,83	0,12	169
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Пряник	25	1.1	1.12	7,65	45,0	-----	
	Кисель плодово-ягодный	150	1.02	----	21,77	87,14	0.3	384
Итого за ужин		375	11,01	9,65	77,89	445,22	0,42	

Итого за шестой день		1640.0	49,74	48,93	246,97	1630,06	62,65	

День 7 вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в г	Пищевые вещества (гр.)			Эн.ценность (ккал.)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом	150/5	4,04	4,79	20,35	140,25	-----	168
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,79	0,21	15,32	77,25	----	1
	Какао на молоке	150	2,75	2,39	11,87	80,25	1,07	397
Итого за завтрак		345	8,58	7,39	47,54	297,75	1.07	
Второй завтрак	Груша	100	0.40	0.30	10.30	46.0	5.0	368
Обед								
	Овощи в нарезке порционно	40	0.64	2,74	3,89	42,26	4,3	33
	Суп «Полевой» с мясом кур с сметаной	150/30/10	1,73	13,30	11,57	105,44	13,8	74
	Ленивые голубцы с мясом	150(50)	10,59	6,78	15,20	164,25	15,02	298
	Хлеб ржаной	20	1,76	0.41	14,95	72,0	----	1
	Кисель из плодово-ягодного концентр. с вит. С	150	1.02	----	21,77	87,14	40,5	384
Итого за обед		600	15,74	23,23	46,12	558,23	73,62	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	80	3,8	2,55	37,82	189,75	0.07	458
	Ряженка	150	3,92	3,38	5,4	67,5	0,945	401
Итого за полдн.		230	7,72	5,93	43,22	257,25	1.015	
Ужин								
	Суп с клёцками с мясом кур с сметаной	150/30/10	4,04	11,85	11,60	116,91	3,18	79
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Печенье	30	2.21	2.23	15,3	90	-----	
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0.06	13,07	52,08	30,0	377
Итого за ужин		400	8,79	14,51	55,29	336,24	33,18	

Итого за седьмой день		1675.0	41,23	51,36	202,47	1495,47	113,89	

День 8 среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в г	Пищевые вещества (гр.)			Эн.ценность (ккал.)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак	Каша вязкая «Манная» молочная с маслом	150/5	3,39	3,05	22,93	132,75	-----	168
	Бутерброд с сыром	30/10	4,84	5,45	13,33	121,69	0,075	3
	Кофейный напиток на молоке	150	2,14	1,81	10,77	68,25	0,88	395
Итого за завтрак		395.0	10,37	10,31	47,03	322,69	0,96	
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,48	0.075	3,84	18,18	2,81	38
	«Свекольник» с мясом кур с сметаной	15/30/10	1.44	4,75	7,54	78,09	9,26	236
	Рис отварной	130	2,73	4,03	27,50	157,5	-----	315
	Рыба тушеная с овощами	50/30	5,28	2,67	1.44	52,5	1,7	247
	Хлеб ржаной	20	1,76	0.41	14,95	72,0	----	1
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,33	0.015	20,82	84,75	40,5	376
Итого за обед		610.0	12,02	11,95	76,09	463,02	54,27	
Полдник								
	Йогурт абрикосовый	150	3,9	3,4	5,67	69,0	0.41	401
	Булочка ванильная	60	3,0	3,45	20,43	128,25	----	459
Итого за полдн.		210	6,9	6,85	26,1	197,25	0,41	
Ужин	Картофельное пюре	130.0	2,3	3,6	15,32	103,5	13,61	321
	Печень по-строгановски	80	10,8	11,83	2,62	91,13	0,39	241
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,36	15,32	77,25	----	1
	Чай с сахаром	150	0,45	0.015	5,61	22,5	0.017	392

Итого за ужин		390.0	13,64	12,20	23,55	190,88	0,56	
Итого за восьмой день		1705.0	44,43	41,81	193,77	883.09	79,4	

День 9 четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда в г	Пищевые вещества (г.)			Эн ценность (ккал.)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Пшеничная» с маслом	150/5	3,3	3,17	25,03	144.75	-----	168
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Печенье	30	1,5	1,48	7,8	45,0	-----	
	Какао на молоке	150	2,75	2,92	11,86	80,25	1,43	397
Итого за завтрак		365.0	9,94	7,94	60,01	317,25	1.43	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,26	----	1,2	6,0	9,94	30
	Суп с сыром с мясом кур	150(20)/30	3,11	11,64	12,61	100,65	9,0	78
	Картофель тушеный с мясом	150(50)	7,97	5,09	14,96	194.25	6,11	276
	Хлеб ржаной	20	1,75	0.41	14,95	72,0	----	1
	Компот из свежемороженых ягод с вит «С»	150	0,15	0.06	13,06	52,08	30,0	377
Итого за обед		610.0	13,24	17,2	56,78	492,33	55,05	
Полдник	Снежок	150.0	3,91	3,37	5,67	69	0.40	401
	Булочка домашняя	60.0	4,36	1.18	31,27	158,25	0.15	469
Итого за полдн.		210.0	8,27	4,55	36,94	227,25	0.55	
Ужин								
	Запеканка из творога с повидлом	130/30	26.31	18.09	25.74	279.0	0,20	237
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0.37	15,32	77,25	----	1
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150.0	1,02	----	21,76	87,14	0,3	384

Итого за ужин		330	29,72	18,46	62,82	443,39	0,5	
Итого за девятый день		16150.0	61,57	48,55	226,35	1524.22	67,53	

День 10 пятница

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда в г	Пищевые вещества (гр.)			Эн ценность (ккал)	Вит «С» (мг.)	№ рецепта
			белки	жиры	Углев.			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,12	6,58	21,95	159,75	-----	168
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	-----	1
	Яйцо варёное	40.0	3,81	3,45	0,21	47,25	-----	213
	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	1,80	10,77	68,25	1,17	395
Итого за завтрак		375.0	12,45	13,2	48,25	352,5	1.17	
Второй завтрак	Банан	100.0	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед	Овощи в нарезке порционно	40	0,64	2,74	3,89	42,25	7,12	33
	Суп гороховый с мясом кур	150/30	41,62	3,95	12,24	101,25	4,35	81
	Рожки отварные	130	4,12	3,43	19,83	126,0	----	317
	Гуляш (мясо . подлив)	50/30	10,57	11,77	4,05	165,0	0,37	276
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,41	14,95	72,0	----	1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,46	0.19	14,00	14,25	67,5	398
Итого за обед		600.0	59,16	22,49	68,96	520,75	79,34	
Полдник	Ряженка	150.0	3,91	3,37	5,4	67,5	0,94	401
	Булочка молочная	60	5,56	1,18	31,27	158,25	0,15	479
Итого за полдн.		210.0	9,48	4,56	36,67	225,75	1,09	
Ужин	Суп «Уха» из свежей горбуши	150 (50)	6,45	6,3	10,75	125,25	6,83	87
	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,37	15,32	77,25	----	1
	Пряник	30.0	1,10	1,11	7,65	45,0		
	Чай с сахаром	150	0,09	----	9,03	36,48	----	392
Итого за ужин		455.0	10,03	7,78	42,75	283,98	6,83	
Итого за 10 день		1695.0	62,62	48,53	217,63	1477,98	98,43	

Итого за весь период		1678,5	685.60	645.26	2970.26	19799.28	120.06	
Среднее значение за период		1678.5	68.56	64.52	297	1979.9	120	