

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
1		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	200	3,4	3,2	7,3	8,5	15,7	21,0	132,5	178	2,6	3,5	309
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,10	0,01	0,015	5,67	8,5	68,5	98,0	2,2	3,0	393
	Бутерброд с сыром	40/10	50/15	5,8	7,8	6,2	8	22,4	28,8	149	173,5	1,1	1,6	8
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок яблочный	100	100	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	72,0	94,0	3,58	3,8	399
Обед	Салат «Кукурузное зернышко» с огурцом	40	60	0,7	1,14	5,1	7,14	3,9	4,9	51,9	89,1	3,25	5,58	12
	Суп с рыбными консервами	180	200	5,16	8,6	7,04	8,4	8,6	14,3	149,3	167,2	5,5	9,1	87
	Котлета говяжья с пюре картофельное	50/120	70/150	9,8	13,9	9,09	13,9	21,6	41,64	157,3	208,3	12,18	18,26	282/321
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	180	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	702
Уплотненный Полдник	Булочка «К чаю»	50	70	5,0	7,9	2,7	3,0	39,5	42,0	118	148	0,27	0,62	485
	Ряженка	150	200	3,37	4,5	6,1	6,8	7,7	9,7	91,5	122	-	-	251
	Каша ячневая на молоке с маслом:	150	250	4,41	6,61	7,62	10,61	15,77	22,63	146,48	208,25			
Итого за 1 день		1410	1795	42,71	59,15	51,59	68,19	199,44	265,27	1267,18	1651,35	30,9	45,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
2														
день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	6,7	8,5	7,2	8,4	24,0	29,2	112,3	158,0	0,8	0,9	67
	Какао на молоке	150	200	1,8	2,4	1,8	2,5	12,1	16,2	71,2	91,0	0,45	0,45	397
	Хлеб/сырок творожный	40/35	50/45	6,9	8,7	9,25	11,8	30,7	38,9	166,5	201	-	-	701
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	73	93	3,58	3,8	399
Обед	Салат «Винегрет»	40	60	0,5	1,0	2,15	3,0	2,7	2,9	22	32	4,6	7,9	45
	Суп гороховый с гречками	150	250	3,3	7,3	3,7	5,2	24,1	30,0	74,7	135	6,4	6,8	88
	Котлета рыбная с макаронами отварными	50/100	70/150	15,4	13,9	10,8	13,9	24,1	27,9	213,3	141,3	12,18	18,26	255/206
	Кисель+ вит «С»	150	200			-	-	36	60	134	258	0,30	0,36	233
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	701
Уплотненный полдник	Блинчики со сгущенным молоком	50	70	2,3	3,2	1,25	1,75	17,9	25,1	92,7	129,8	0,2	0,6	447
	Кефир	150	200	3,37	5,6	6,4	6,4	7,7	9,4	91,5	116	-	0,9	401
	Каша перловая с маслом	150	200	3,80	5,07	4,29	5,45	18,84	24,88	123,82	162,60		-	
Итого за 2 день		1390	1905	44,77	60,7	47,26	60,18	235,94	311,28	1221,02	1580,7	28,5	39,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые веществ, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
З														
день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша молочная из хлопьев «Геркулес»	150	200	3,4	6,6	6,0	9,0	15,6	22,4	134,6	178,4	2,6	3,5	69
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,6	14,2	70	93,3	0,9	1,3	395
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	209
	Хлеб пшеничный	40	50	5,2	6,5	1,2	1,5	16,0	20	82	115	0	0	701
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	72	94	3,58	3,8	399
Обед	Сельдь с луком	35	60	3,9	5,3	4,8	6,5	0,7	0,9	87	99	0,7	1,0	24
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	250	3,4	4,2	5,2	6,5	11,0	13,8	61,1	78	7,9	9,9	34
	Плов из курицы	150	220	10	13	13,8	17,3	35,1	46,8	211	288	0,4	0,6	304
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	150	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	376
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	702
Упло тнен ный	Калач	50	70	3,5	4,9	6,5	9,1	27,8	39,0	118	148	0	0	460
	Ряженка	150	200	3,37	4,5	6,1	6,8	7,7	9,7	91,5	122	-	-	251

	Каша пшённая молоке с маслом	150	200	3,89	5,83	6,97	9,63	16,68	24,07	144,28	204,45	-	-	
Итого за 3 день		1390	1920	49,1	64,45	57,59	75,42	200,08	262,97	1265,18	1648,15	16,3	20,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые веществ, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
4 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	200	3,5	4,6	2,5	2,7	0,5	0,7	132,4	178,2	0	0	311
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,10	0,01	0,015	5,67	8,5	68,5	98,0	2,2	3,0	393
	Бутерброд с сыром	40/10	50/15	5,8	7,8	6,2	8	22,4	28,8	149	173,5	1,1	1,6	8
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	70,0	90,0	3,58	3,8	399
Обед	Салат из свеклы с яблоками	35	60	0,4	0,7	1,8	3,1	4,0	6,9	33,8	38,0	3,2	5,6	35
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	250	2,2	4,9	5,2	7,8	12,3	20,5	94	102	22,9	38,2	71
	Биточки рыбные с кашей гречневой	50/100	70/150	11,7	15,5	11,9	13,8	34,4	38,6	180	194	2,3	3,4	255/67
	Кисель + вит «С»	150	200	-	-	-	-	36	60	134	231	0,30	0,36	233
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	701

Уплотненый полдник	Ватрушка с творогом	50	70	7,5	9,2	15,9	21,6	20,8	29,2	71,2	116,9	0,3	0,4	458
	Суп овсяный на молоке	150	200	2,5	2,5	1,2	1,2	18,1	18,1	94	94	-	-	-
	Чай сладкий	100	150	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	52
Итого за 4 день		1310	1845	38,3	50,2	45,1	59,9	203	273	1116,4	1436,6	38,1	59,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
5 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша рисовая молочная с изюмом	150	200	4,5	5,0	6,0	6,5	23,6	30,0	88	110	0,5	0,7	69
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,6	14,2	70	93,3	0,9	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	50	5,2	6,5	1,2	1,5	16,0	20	82	115	0	0	701
	Творожный продукт	70	100	3,8	5,5	14,6	18,8	23,2	33,1	109	131	0,7	1,02	
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	69,9	89,8	3,58	3,8	399
Обед	Салат «Обжорка»	35	60	1,3	2,3	4,2	6,1	0,9	1,6	146,4	179,6	6,5	11,2	11
	Суп с клецками	150	250	1,2	2,05	1,9	3,1	7,5	12,6	71,9	86,5	3,4	5,7	85

	Солянка	150	220	8,1	11,8	8,7	10,8	5,8	8,5	140,2	195,9	8,4	12,3	698
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	150	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	376
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,6	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	702
Уплотненн ый	Крендель сахарный	50	70	3,5	4,9	6,0	7,2	28,9	39,0	118	168	0	0	460
	Молоко	150	200	3,37	4,5	6,0	6,8	7,7	9,7	91,5	102	-	-	251
	Каша манная молочная жидкая	150	200	5,07	6,24	7,08	9,73	17,19	19,70	142,68	218,95			
Итого за 5 день		1420	1980	43,38	57,9	58,1	75,02	199,99	260,2	1260,28	1655,05	23,28	36,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые веществ, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
6 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	150	200	6,7	8,3	7,5	10,4	25,8	36	156,9	218	0,5	0,98	70
	Чай сладкий	150	200	-	-	-	-	11,1	14,9	43,5	58,0	2,2	3,0	52
	Бутерброд с сыром	40/10	50/15	6,8	9,8	6,2	8	22,4	28,8	149	173,5	1,1	1,6	8
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	3,9	0,15	0,23	17	18,2	71,0	93,0	3,58	3,8	399

Обед	Салат крабовый с огурцом	35	60	0,6	1,14	7,2	8,6	2,9	4,9	51,9	89,1	3,2	5,6	12
	Суп картофельный с макаронами	150	250	1,6	3,7	1,7	2,8	16,3	17,2	62,8	104,7	4,9	8,2	82
	Тефтели рыбные с пюре картофельное	50/100	70/150	10,7	12,3	8,5	10,1	18,6	27,3	244	270,7	12,3	18,4	255/321
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	150	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	702
Уплотненный	Рогалик с изюмом	50	70	4,58	5,18	6,27	7,90	27,7	36	177,65	208	0,12	0,24	188
	Чай с молоком	150	200	2,1	3,9	7,0	9,5	3,7	4,9	46,1	61,5	0,9	1,3	51
	Макаронные изделия с маслом	150	200	6,61	9,2	4,78	7,06	41,4	54,37	235	318	-	-	64
Итого за 6 день		1375	1895	44,69	61,92	49,58	66,19	228,5	296,17	1119,8	1759,5	29,1	43,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
7 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Суп молочный	150	200	5,7	7,6	6,6	8,8	32,6	36,8	75	117,9	-	-	94
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,10	0,01	0,015	5,67	8,5	68,5	91,0	2,2	3,0	393
	Хлеб/сырок творожный	40/35	50/45	6,9	8,7	10,25	11,8	30,7	38,9	206,5	240,5	-	-	701

2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	72,0	94	3,58	3,8	399
Обед	Салат из моркови с курагой	35	60	0,5	0,8	0,03	0,06	5,0	8,6	42,5	58,5	1,6	2,7	42
	Рассольник на мясном бульоне	150	250	0,9	1,6	3,04	5,07	7,8	13,1	82,5	124,3	4,5	6,04	73
	Бефстроганов из мяса с макаронами отварные	50/100	70/150	10,3	14,9	5,7	8,02	22,1	33,0	184	226,1	0,04	0,12	278/204
	Кисель+ вит «С»	150	200	-	-	-	-	36	60	134	158	0,3	0,36	233
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	701
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с повидлом	50	70	6,3	8,8	12,8	14,0	18,2	25,4	118	147,2	0,1	0,2	454
	Ряженка	150	200	3,37	4,5	6,1	6,8	7,7	9,7	91,5	122	-	-	251
	Каша ««Ассорти»»	150	200	2,67	7,48	7,42	10,05	27,15	29,56	196,82	226,30	-	-	
Итого за 7 день		1360	1895	42,24	64,08	49,21	64,18	221,05	305,86	1315,72	1442,5	12,3	16,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У						
8 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Омлет с горошком	150	200	6,5	8,6	9,1	18,0	3,4	5,1	118,7	185	0,4	0,7	215
	Какао на молоке	150	200	1,8	2,4	1,8	2,5	12,1	16,2	71,2	91,0	0,45	0,45	397

	Бутерброд с сыром	40/10	50/15	6,8	9,8	6,2	8	22,4	28,8	149	173,5	1,1	1,6	8
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	69,9	89,8	3,58	3,8	399
Обед	Салат морской	35	60	1,9	3,3	0,1	0,2	0,8	1,3	12,8	21,9	3,7	6,3	55
	Суп с домашней лапшой	150	250	7,3	9,5	8,4	10,7	21,8	28,1	185	217,1	0,03	0,05	
	Суфле куриное с гречневой кашей	50/100	70/150	9,8	10,8	7,06	11,4	35,9	52,3	160,1	226	-	-	310/165
	Компот из сухофруктов+ вит «С»	150	200	0,3	0,5	0,01	0,05	20,8	25,0	84,7	102,0	0,30	0,36	376
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	702
Уплотненный полдник	Манник со сгущенным молоком	50/25	70/30	4,29	5,15	8,22	9,8	24,1	28,9	139,3	175,9	0,37	0,44	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,6	14,2	70	93,3	0,9	1,3	395
Итого за 8 день		1235	1725	45,7	58,0	43,3	65,0	189	247	1106,7	1438,5	10,8	15,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
9 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
За вт ра	Каша молочная «Дружба»	150	200	4,9	8,4	11,1	13,2	30,2	36,8	197	235	11	14,7	68

	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,34	3,12	1,99	2,66	10,6	14,2	70	93,3	0,9	1,3	395
	Хлеб/печенье	25/25	40/45	1,12	2,3	1,7	2,6	3,5	4,3	82,5	121,1	0	0	460
2-й завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	200	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	73,0	94	3,58	3,8	399
Обед	Салат с зеленым горошком конс.	40	60	1,04	1,8	2,8	3,1	2,2	3,7	29,3	50,2	3,8	6,6	10
	Борщ со сметаной	150	200	1,0	1,7	5,0	7,1	22,3	37,3	142,6	161,0	11,7	19,5	114
	Гуляш из отварного мяса	150	200	15,42	18,05	12,41	14,26	3,96	4,58	189	218	0,6	0,97	277
	Напиток из шиповника + вит «С»	150	200	0,5	0,7	0,2	0,3	14,2	18,9	61,0	81,3	75	100	398
	Хлеб ржаной	40	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	702
Упло тнен ный	Оладьи	50	70	3,5	4,9	6,6	8,8	19,0	26,6	75,5	116,7	0,2	0,3	449
	Йогурт	100	100	2,5	2,5	4,2	4,2	18,1	18,1	94	94	-	-	-
	Какао на молоке	150	200	1,8	2,1	1,8	2,5	8,6	12,1	39,5	59,3	0,8	1,2	397
	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	150	200	5,30	7,32	7,20	9,89	23,03	77,53	194,13	254,45	16,1	-	-
Итого за 9 день		1480	1965	43,82	57,82	55,42	70,39	193,42	300,91	1293,53	1641,35	123,68	148,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда.		Пищевые вещества, гр						Энергетическая ценность		Витамин С		№ ре це пт ур
				Б		Ж		У		Я	С	Я	С	
10 день		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	4,4	7,6	0,9	1,2	30	40	91	106	2,5	4,2	14/ 4
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,10	0,01	0,02	5,7	8,5	68	98	2,2	3,0	39 3
	Хлеб пшеничный	40	50	5,2	6,5	1,2	1,5	16,0	20	82	115	0	0	70 1
	Творожный продукт	70	100	3,8	5,5	14,6	18,8	23,2	28,1	109	131	0,7	1,02	
2-й за-ак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	180	2,7	0,9	0,15	0,23	17	18,2	71,5	92,3	3,58	3,8	39 9
Обед	Огурец соленый	35	60	0,07	0,12	0	0	0,14	0,24	1,15	1,9	0,5	0,8	б/н
	Суп на мясном бульоне с крупой	150	250	1,5	3,0	1,7	3,8	10,2	15,0	61,9	130	4,9	9,0	80
	Биточки рыбные с подливой/рис отварной	50/100	70/1 50	11,3	13,4	12,8	14,1	29,0	31,5	246	277	14,3	21,4	25 5/3 15
	Кисель+ вит С»	150	200	-	-	-	-	36	40	134	158	0,3	0,36	23 3
	Хлеб ржаной	25	50	2,0	4,0	0,27	1,55	20,8	28,6	46	63	-	-	70 1
Уп ло тн	Сдоба обыкновенная	50	70	6,1	7,8	7,2	8,6	25,4	34,4	117,7	147,1	0,1	0,2	65

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
детский сад «Колобок» с. Утан

Простакишина Н.А.
Приказ № от _____ г.

ПЕРЕСПЕКТИВНОЕ 10- ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей, посещающих МДОУ д/с «Колобок» с. Утан
с 10,5 часовым режимом функционирования
(на одного ребенка в возрасте от 1,5 до 7 лет)**

2021г

