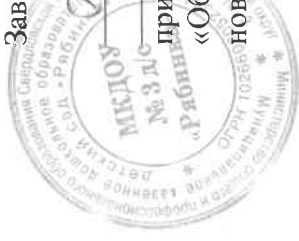


Утверждаю:

Заведующий МКДОУ №3 д/с «Рябинка»



С.И. Андреевских

приказ №49-ОД от 01.04.2021г

«Об утверждении десятидневного меню в
новой редакции»

Десятидневное меню

Весенне-летний период

С 01 апреля по 30 сентября

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	68
	Какао с молоком	180	3,71	3,56	10,93	90,68	14/12
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1
	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	156
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	12,70	15,51	80,70	509,31	
10:00	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,40	5,90	1,40	60	14/1
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	0,45	15,20	81,65	20/21
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	13,23	13,62	12,02	222,02	5/10
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,69	4,21	12,26	97,63	336/1
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,05	25,30	85,10	663,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно-рисовая	150	12,60	10,68	21,18	266,1	71
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	138
	Вафли	24	0,70	0,80	18,60	85	152
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		394	17,86	16,42	68,58	525,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1844	57,36	57,38	249,53	1769,42	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1844	57,36	57,38	249,53	1769,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1844	57,36	57,38	249,53	1769,42	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200	5,96	6,06	29,38	196,5	1241
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	20,70	12,83	67,02	391,58	
10:00	Кисло-молочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106	4/1
ИТОГО ЗА 10:00		200	5,80	5,00	8,00	106	
ОБЕД	Горошек зеленый с яйцом	60	4,74	4,56	3,57	68,85	2/12
	Рассольник со сметаной	250	1,75	3,25	11,75	85	9/21
	Плов из отварной говядины	200	14,16	13,20	38,32	332	116
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,63	22,13	97,86	688,18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с картофелем (запеченный)	120	8,20	7,92	11,82	151,73	4/61
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	122/1
	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50	226	584
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	12,40	16,22	64,92	457,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	64,53	56,18	237,80	1643,49	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1895	64,53	56,18	237,80	1643,49	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1895	64,53	56,18	237,80	1643,49	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,00	7,54	23,06	185	242	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57	13/11	
	Бутерброд с сыром с маслом	45	5,02	7,95	12,76	143,62	3/1	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	338	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	14,28	18,92	59,60	468,19	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 10:00	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3	
ИТОГО ЗА 10:00 ОБЕД		150	0,75	0,15	15,15	70,5		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64	20/1	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,00	3,25	8,25	70	6/21	
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,62	1,40	5,60	73,5	9/8	
	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	162,93	43/3	
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119	
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	12/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		810	22,16	14,96	93,38	593,12	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,70	4,00	1,80	45	7/1	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	137	
	Шанежка с картофелем	60	7,14	4,36	39,49	227,6	296	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	320	8,06	12,42	54,59	325,18		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	45,25	46,45	222,72	1456,99		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1805	45,25	46,45	222,72	1456,99		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1805	45,25	46,45	222,72	1456,99		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6,68	6,58	37,82	237,4	4/42
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1
	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	156
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	21,52	14,45	86,66	481,48	
	Сок морковный	150	1,65	0,15	18,90	84	399a
	ИТОГО ЗА 10:00	150	1,65	0,15	18,90	84	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,60	6,00	2,10	65	15/1
	Суп с рыбными консервами	250	2,10	0,45	16,28	77,93	87/11
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,56	8,48	5,17	139,12	14/81
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	67
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65	15/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	25,72	23,32	104,79	733,18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Суп молочный с крупой	200	4,04	4,60	18,58	132,18	22/22
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	122/1
	Пирожки печеные с яблоками	60	3,60	3,17	26,32	148,28	254
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	7,64	7,77	64,50	360,46	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1955	56,53	45,69	274,85	1659,12	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1955	56,53	45,69	274,85	1659,12	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1955	56,53	45,69	274,85	1659,12	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,30	5,88	14,22	132,22	92/1
	Гренки для супов	30	4,56	0,48	29,16	142,8	49
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	138
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	13,38	10,00	70,88	431,3	
ИТОГО ЗА ОБЕД	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150	0,75	0,15	15,15	70,5		
ОБЕД	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,10	62	13/1
	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,95	5,80	13,05	112,12	36/1
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/31
	Суфле из печени	80	18,73	7,13	7,30	169,18	35/81
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	25,95	1/12
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	30,05	24,00	93,24	706,58	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	150	24,89	14,40	19,80	313,5	9/51
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Молоко стуженное	200	6,00	5,00	22,00	158	536
	Йогурт	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	390	33,51	22,04	67,90	610,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1910	77,69	56,19	247,17	1818,68		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1910	77,69	56,19	247,17	1818,68		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1910	77,69	56,19	247,17	1818,68		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,40	6,66	29,70	205,18	244	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	137	
	Бутерброд с сыром с маслом	45	5,02	7,95	12,76	143,62	3/1	
	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	156	
	Итого за ЗАВТРАК		545	12,14	20,17	76,76	497,38	27 537
Итого за 10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35		27	
Итого за 10:00		150	1,50	0,15	4,35			
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,40	5,90	1,40		60	14/1
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	2,33	1,20	16,05		84,5	5/22
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	13,23	13,62	12,02	222,02	5/10	
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,80	181,74	3/15	
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	1/19	
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30		72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147	
	Итого за ОБЕД		810	24,47	27,39	108,42	771,95	
	Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		120	16,26	15,92	22,67	364,9	240
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	20	1,44	1,70	11,10		65,6	490
	Молоко сгущенное	200	0,00	0,00	19,60		80	122
	Кисель	17	1,27	1,67	12,65		70,89	609
	Печенье	357	18,97	19,29	66,02		581,39	
Итого за УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1862	57,08	67,00	255,55	1877,72		
Итого за день:		1862	57,08	67,00	255,55	1877,72		
Среднее значение за период:		1862	57,08	67,00	255,55	1877,72		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,78	7,40	35,82	220	15/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	Итого за ЗАВТРАК	520	14,21	11,10	82,03	459,04	
		150	1,65	0,15	18,90	84	399a
Итого за 10:00	Сок морковный	150	1,65	0,15	18,90	84	63 1/6
Итого за 10:00 ОБЕД	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	1/6
	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	6,50	10,38	108,75	14/21
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	277
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/31
	Компот из яблок и кураги	200	0,30	0,00	18,40	71	1/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,33	147
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Итого за ОБЕД	780	24,00	23,55	77,89	617,46	
		60	0,90	0,30	5,52	29,4	459a
	Итого за ОБЕД	200	6,10	5,44	10,10	113,34	400
Уплотненный полдник	Салат фруктовый	60	3,72	3,37	19,59	123,18	17-2/13
	Молоко кипяченое	320	10,72	9,11	35,21	265,92	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	1770	50,58	43,91	214,03	1426,42	
Итого за Уплотненный полдник	1770	50,58	43,91	214,03	1426,42		
Итого за весь период:	Итого за Уплотненный полдник	1770	50,58	43,91	214,03	1426,42	
Среднее значение за период:		1770	50,58	43,91	214,03	1426,42	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	274/1
	Какао с молоком	180	3,71	3,56	10,93	90,68	14/12
	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Сок или фрукты	515	11,99	15,89	67,97	465,88	
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,75	0,15	15,15	70,5	70,5 3
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,34	3,68	1,73	41,03	15/2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,13	1,38	14,25	78,75	18/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	130	12,35	8,45	8,45	160,88	32/8
	Соус сметанный	30	0,38	2,07	1,31	25,58	6/12
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	19,98	16,70	70,16	507,57
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52	25/1
	Суфле "Рыбка"	100	12,07	7,21	9,59	151,91	43/1
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	59,15	47,09	196,74	1374,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1785	59,15	47,09	196,74	1374,86	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 ЗАВТРАК	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	5,02	5,86	23,88	169,18	243
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	338
		520	10,45	9,56	70,09	408,22	
		200	5,80	5,00	8,00	106	4/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Кисло-молочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106	
10:00		60	0,48	0,12	1,56	8,4	70
ИТОГО ЗА 10:00		250	8,12	5,55	5,58	105,1	19/22
ОБЕД	Огурцы свежие	70	10,56	8,48	5,17	139,12	14/81
	Суп картофельный с рыбой	130	4,59	3,29	28,08	162,93	43/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Макаронные изделия отварные	200	0,20	0,08	17,42	69,44	127
	Соус томатный с маслом сливочным	40	2,64	0,48	13,36	66,2	
	Компот из свежемороженых ягод	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Хлеб ржаной	810	28,80	19,54	86,66	636,68	
	Хлеб пшеничный	150	17,91	19,44	30,92	360,34	81/1
	Запеканка творожно-морковная	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Молоко стуженное	200	0,22	4,06	13,30	52,58	137
Чай сладкий с лимоном	60	4,20	8,30	33,50	226	584	
Булочка дорожная	430	23,77	33,50	88,82	704,52		
ИТОГО ЗА ОБЕД		1960	68,82	67,60	253,57	1855,42	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1960	68,82	67,60	253,57	1855,42	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1960	68,82	67,60	253,57	1855,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	68,82	67,60	253,57	1855,42	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1960	68,82	67,60	253,57	1855,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с лапшой	200	3,70	4,04	13,14	104,16	21/3
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Бутерброд с сыром	40	5,12	4,15	13,12	111,2	4/1
	Апельсины, мандарины свежие	100	0,63	0,14	5,67	30,1	380
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	21,45	11,39	44,93	294,74	
10:00							
	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
	ИТОГО ЗА 10:00	150	0,75	0,15	15,15	70,5	
ОБЕД							
	Сельдь с маслом	15	1,82	3,27	0,09	37,1	35/1
	Суп-пюре гороховый	250	6,50	2,25	18,00	120	29/2
	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,70	15,70	19,80	285	3/8
	Компот из яблок и кураги	200	0,30	0,00	18,40	71	1/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	ИТОГО ЗА ОБЕД	735	28,80	22,34	82,21	643,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,60	6,00	2,10	65	15/1
	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	79
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	122/1
	Ватрушка со сметаной	60	5,17	7,75	28,34	205,85	6/12
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	470	17,54	27,34	54,86	538,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1895	68,54	61,22	197,15	1546,92	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1895	68,54	61,22	197,15	1546,92	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1895	68,54	61,22	197,15	1546,92	