

Майоро
ва Елена
Николае
вна

Подписано
цифровой
подписью:
Майорова Елена
Николаевна
Дата: 2024.10.24
14:58:51 +04'00'

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ детского сада №45
«27» августа 2024 г №132 – ос

Примерное десятидневное меню возрастной категории

От 3 до 7 лет с длительностью

пребывания детей 12 часов в МБДОУ в детском саду №45

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 1			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	205	5,48	5,72	33,6	205,2		сб.111	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07	потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 258	
Выход		426	10,98	14,85	58,6	408,81	0,07		23,63%
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
Выход		150	3,75	4,5	6	76,5	0		8,32%
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56	11,1	екат.6/2	
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,93	33,34	311	0,39	сб.194	
	Соус сметанный с луком	50	0,81	2,94	3,52	44	0,64	сб.243	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		662	26,31	18,21	94,22	643,3	24,93		36,72%
Уплотненный полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	сб.266	
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	94	9,5	сб.34	
	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,3	екат.5/12	
	Суп молочный с крупой овсяной	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	сб.69	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		565	20,4	22,82	77,24	597,13	12,15		31,34%
Итого за		1803	61,44	60,38	236,06	1725,74	37,15		100,00%
1 день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 2			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая молочная с сахаром и маслом	205	3,56	6,26	24,02	166,24		Сб.111	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	сб.266	
	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	сб.131	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		496	17,42	25,63	60,03	539,85	1,82		28,05%
2 завтрак	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
Выход		150	8,7	4,8	16,5	124,5	0		8,48%
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,7	1,1	11,4	63	13,2	екат. 18/2 сб.49	
		50	0,24		0,27	2,05	0,1		
	Запеканка капустная с мясом говядины	170	17,85	16,15	11,39	263,5	8,33	ек.39/8	
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,93	3,51	40	0,67	сб.242	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		722	26,64	20,92	77,33	600,85	35,1		40,84%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Запеканка из творога с морковью	150	20,4	17,7	4,05	319,5	1,8	екат.13/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		400	26,35	23,22	34,1	512,23	9,06		22,62%
Итого за									
1 день		1768	79,11	74,57	187,96	1777,43	45,98		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 3			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром и маслом	210	2,64	4,86	33,56	188,74		Сб.111	
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16	98	0,26	сб.4/10	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		451	11,25	16,49	67,96	462,35	0,33		26,25%
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
Выход		150	3,75	4,5	6	76,5	0		8,73%
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8		сб.65/74	
		30	1,17	0,97	5,74	36,45			
	Суфле из птицы	75	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	сб.206	
	Морковь тушеная в сметане	150	3,1	6,9	12,4	122	1,5	станд	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		707	19,42	22,49	82,02	710,85	14,39		41,15%
Уплотненный полдник	Салат из свеклы отварной	50	1,14	4,87	6,69	75,2	7,6	сб.34	
	Чорыг картошка (удмуртское блюдо)	160	11,74	9,56	15,74	204	5	сб.160	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	сб.269	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		410	20,34	19,67	41,52	432,93	15,06		23,86%
Итого за									
1 день		1718	54,76	63,15	197,5	1682,63	29,78		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 5			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3	4,76	26,3	160		Сб.111	
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	ТК № 258	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		421	9,65	14,12	60,52	408,61	1,43		23,16%
2 завтрак	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
Выход		150	8,7	4,8	16,5	124,5	0		8,25%
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	1,6	5,12	7,92	84	13,52	станд.	
	Жаркое по домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17	сб.176	
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	94	9,5	сб.34	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		752	16,5	17,25	81,7	637,3	43,99		41,36%
Уплотненный полдник									
	Суп молочный с макаронными изделиями	225	6,8	7,7	21,2	181	2,6	станд.	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	70	4,22	2,4	26,62	146	0,12	сб.279/301	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		495	16	13,36	71,24	468,73	9,82		27,23%
Итого за		1818	50,85	49,53	229,96	1639,14	55,24		100,00%
1 день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	сб.107	
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	ТК № 258	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		411	12,86	17,09	61,93	449,61	3,38		24,42%
2 завтрак	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		сб.130	
Выход		190	13,8	9,4	16,8	187,5	0		11,29%
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,6	6,8	7,4	112	10,4	ек.2/1/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Запеканка картофельная фаршированная	170	13,1	11,9	23,8	258	12,2	екат.92	
	Соус сметанный с луком	50	0,81	2,93	3,52	44	0,64	сб.243	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
	Выход		682	25,78	24,37	85,78	667,3	36,04	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	336	0,75	екат.14/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		400	27,7	20,37	58,25	528,73	8,01		23,77%
Итого за		1683	80,14	71,23	222,76	1833,14	47,43		100,00%
1 день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 8			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая жидкая с маслом	205	5,48	5,72	33,6	205,2		сб.111	
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	1,1	екат.	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		436	14,26	17,79	61	457,81	1,1		25,38%
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		ек	
Выход		190	8,85	9,1	6,3	139,5	0		11,06%
Обед	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,16	2,26	13,76	83,8	6,6	сб.64/49	
		20	0,1		0,11	0,82	0,038		
	Морковь тушеная в молочном соусе	130	2,6	2,6	13	84	4,4	екат.44	
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	сб.187	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		682	22,61	18,51	92,53	623,92	24,968		39,70%
Уплотненный полдник									
	Кофейный напиток	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	9,81	6,5	3,08	110	0,12	сб.171/239	
	Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,26	97,5	13,2	сб.228	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		410	17,48	13,97	38,76	349,23	20,42		23,86%
Итого за									
1 день		1718	63,2	59,37	198,59	1570,46	46,488		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 10			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	185	2,78	4,4	24,33	148		Сб.111	
	Чай с сахаром	180	1,26	1,26	10,08	55,8	8,33	уфа	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		396	7,02	11,83	52,81	345,41	8,33		23,32%
2 завтрак	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
Выход		150	8,7	4,8	16,5	124,5	0		8,83%
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118		екат.17/2	
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	сб.191	
	Соус сметанный	60	0,85	2,99	3,52	44,44	0,024	сб.241	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		672	25,24	16,77	90,44	613,74	32,854		39,58%
Уплотненный полдник									
	Кофейный напиток	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с рисом и яйцом	60	4,17	1,46	28,76	144,6		сб.278/279	
		20	0,74	1,38	44,67	33,2	0,15	сб.302	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	15,4	екат.19/2	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		480	17,09	10,2	109,85	438,53	22,65		28,27%
Итого за		1698	58,05	43,6	269,6	1522,18	63,834		100,00%
1 день									