

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«ДС № 1 пгт. Кировский»
С.А.Чеботарь
27.02.2023 г.



ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Весна – лето

для питания детей дошкольного возраста

с 10,5 час. пребыванием

в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
«Детский сад № 1 пгт.Кировский Кировского района»

1 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	25,7	16,5	102,3	318,5		33
	Чай сладкий с лимон	150/180	-	-	99,8	37,9	0,36	113
	Батон	30/40	7,6	0,8	48,6	106,2		299 13
	Масло сливочное	7/10	23	29	“	36		6
Второй завтрак	«Снежок»	100	4,06	4,5	5,6	82	1,15	251
Обед	Суп «Суздальский» с мясом птицы.	200/250	10,5	11,2	48,4	318,3		36
	Гороховое пюре с овощами	130/150	23	1,6	50,8	314	0,006	101
	Колбаса отварная	30/50	6,3	12,8	“	150		211
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/60	4,9	1,0	46	99		299 17
	Макароны отварные с сахаром	150/0,05	3,47	5,8	32,6	235		204/93
Полдник	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

2 день

	Наименование блюد и кулинарных изделий	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	22,2	15,5	99,1	347		12
	Чай сладкий с шипов	150/180	-		19,8	37,9	0,50	200
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,6	106,2		299.13
	Сыр	7/10	0,5	82,5	0,8	74,8		7
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	“	-	17,2	68	4,3	87
Обед	Борщ со свежей капустой, фасолью, мясом птицы, сметаной	200/250	15,4	7,2	71,2	375	0,006	31
	Плов рисовый с мясом	130/150	8,4	2,1	80,5	362,1		258
	Икра кабачковая	30/50	1,5	3,2	3,3	50,2	5,3	19
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82,9	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/60	4,9	1,0	26	99		299.17
	Булочка с начинкой	80/80	8,0	5,3	53,7	280		274
Полдник	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	23,5	14,7	67,8	340		66
	Чай сладкий с лимоном	150/180	-	-	99,8	37,9	0,36	113
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		299-13
Второй завтрак	Масло сливочное «Снежок»	7/10	23	29	-	36		6
		100	4,06	4,5	5,6	82	1,15	251
Обед	Суп Эссендуки с мясом птицы	200/250	23,1	22,4	52,6	355		16
	Картофельное пюре с маслом	120/150	10,4	4,2	69,7	328		204
	Котлета мясная с соусом	70/80	14,3	ΔΔ 0	1,5	225		26
	Огурец соленый	30/50						13
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/60	4,9	1,0	26	99		299 17
Полдник	Лапшевник с творогом и молочным соусом	100/120	18	1,6	1,8	240		212
		10/15						
	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

4 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150/200	21,5	12,4	65,7	325	10	
	Чай сладкий с шипов	150/180	-		19,8	37,9	0,50 200	
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2	299 13	
	Масло сливочное	7/10	0,5	82,5	0,8	74,8	6	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,1	0,2	11,2	68	0,8	
Обед	Суп «Приморский» с мясом птицы, сметаной	200/250	22,5	21,5	1,4	345	0,06 16-9	
	Рис отварной с маслом	130/150	7,0	3,2	71,4	324	62	
	Помидор	20/30						
	Суфле из печени с соусом	60/80	17,9	3,7	6,7	145	310	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82	5,7 40	
	Хлеб ржаной	40/60	4,9	1,0	26	99	299 17	
Полдник	Вареники с картошкой	130/150	4,3	1,3	18,4	128	77	
	Чай сладкий	150/180			30,4	48	112	

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блода (гр)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	22,4	15,6	66,5	362		311
	Чай сладкий с лимоном	150/180	-	-	99,8	37,9	0,36	113
	Батон сыр	30/40 7/10	7,6 23	0,8 29	28,9	106,2 36		299,13 7
Второй завтрак	«Снежок»	100	4,06	4,5	5,6	82	1,15	251
Обед	Суп с клёцками с мясом птицы.	200/250	18,2	9,5	99	360		17
	Тефтели мясо- крупянные с соусом	150/180	18,2	34,5	46,8	317		108
	Свекла отварная	30/50	5,7	1,4	21,5	78,9	0,7	45
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82,9		40
	Хлеб ржаной	40/60	4,9	1,0	26	99		299,17
	Булочка с начинкой	80/80	8,0	5,3	53,7	280		274
Полдник	Кофейный напиток	150/180	7,2	8,5	56	190		210

6 день

	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	26,2	15,7	106,1	320		33
	Чай сладкий с шипов	150/180	-		19,8	37,9	0,50	200
	Батон	30/40	7,6	0,8	48,6	106,2		299 13
	Масло сливочное	7/10	0,5	82,5	0,8	74,8'		6
Второй завтрак	Снежок	150	3,0	2,5	3,8	45		251
Обед	Суп- пюре гороховый с мясом птицы	200/250	23	12,6	50,8	314		37
	Каша гречневая с маслом	120/150	9,5	2,3	65,9	339		67
	Гуляш из мяса птицы	60/80	21,1	11		183		152
	Салат из варёной моркови с зелёным горошком и растительным маслом	30/50	1,18	3,81	2,93	50,2	2,4	17
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82,9	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/60	4,9	1,0	46	99		299 17
	Суп рыбный (консерва- горбуша)	100/120	6,7	3,4	30,5	88	2,7	35
Полдник	Хлеб пшеничный	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		266
	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

7 день

	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети- ческая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	22,4	15,6	66,5	362		311
	Чай сладкий с лимоном	150/180	-	-	99,8	37,9	0,36	113
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		299.13
	Масло сливочное	7/10	0,5	82,5	0,8	74,8		6
Второй завтрак	яблоко	100	0,1	0,2	11,2	68	0,8	
Обед	Суп «Крестьянский» с мясом птицы со сметаной	200/250	20,5	18,7	38,9	343,4		39
	Жаркое по- домашнему с мясом	150/180	15,3	12,8	45,3	382		153
	Огурец соленый	30/50						13
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82,9	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/60	4,9	1,0	26	99		299.17
	Суфле из моркови с творогом	100/120	4,3	6,4	7,8	87		449
Полдник	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	23,5	14,7	67,8	340		66
	Чай сладкий с лимоном	150/180	-	-	99,8	37,9	0,36	113
	Батон	30/40	7,6	0,8	28,9	106,2		7
	сыр	7/10	23	29	-	36		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150/180	“	-	17,2		4,3	87
	Печенье	20/30				68		
Обед	Свекольник с мясом птицы и со сметаной	200/250	9,3	8,9	46,5	249,3	0,8	99
	Макароны отварные с маслом	130/150	0,4	26,3	28,8	220,5		206
	Гуляш из мяса	60/80	21,1	11		183		152
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82,9	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/60	4,9	1,0	26	99		299 17
Полдник	Пудинг маннй со сгущенным	100/120	18,2	18,4	22,7	317		195
	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112

10 день

	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	20,5	3,3	66,5	330		70
	Чай сладкий с шипов.	150/180	-		19,8	37,9	0,50	200
	Батон сыр	30/40 7/10	7,6 23	0,8 29	48,6 -	106,2 36		299,13 7
Второй завтрак	«Снежок»	100	4,06	4,5	5,6	82	1,15	251
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/250	9,3	6,1	66,5	357		91
	Картофельное пюре с маслом	120/150	10,4	4,2	69,7	328		204
	Гуляш из рыбы/ котлета рыбная. соус	60/80	15,9	0,9	“	143		144
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,4	9,8	82	5,7	40
	Хлеб ржаной	40/60	4,9	1,0	46	99		299,17
Полдник	Гренки запеченные	80/80	8,0	5,3	53,7	280		274
	Чай сладкий	150/180			30,4	48		112