

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №33

Афтенюк Н.Н.



Примерное десятидневное меню
для детей МБДОУ д/с №33
на весенне-летний период
(категория сад)

2021-2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		N 227
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,5	4,5	N 57
	Печенье	40	2,92	6,12	27,24	173,84		
	Чай с сахаром .	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 411
Завтрак 2	Сок	130	0,65		13,13	55,47	2,6	N 418
Обед	Салат из белокочанной капусты.	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,23	N 21
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	200	2,14	2,26	13,7	83,8	6,6	N 88
	Запеканка из печени с рисом.	150	18,59	7,4	20,51	223	8,71	N 311
	Хлеб	40	2,8	0,4	18,08	89		
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,6	113	4	N 394
	Соль	5						
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом .	70	5,6	2,27	54,1	260,4	0,03	N 437
Ужин	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом.	200	8,8	8,12	63,86	364		N 199
	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,48	13,36	94,4		
	Напиток кофейный с молоком.	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	N 414
Итого за День 1		1805	59,53	44,24	294,13	1841,22	45,26	
Итого за весь период		1805	59,53	44,24	294,13	1841,22	45,26	
Среднее значение за период		1805	59,53	44,24	294,13	1841,22	45,26	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,23	2,4	15,97			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак 1	Каша манная жидкая с сахаром и маслом .	200	3,18	4	26,38	153	0,58	N 199
	Бутерброд с сыром.	40	4,45	5,63	12,93	120	0,07	N 3
	Напиток кофейный с молоком.	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	N 414
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Икра морковная.	50	1,1	2,3	5,43	46,85	2,56	N 55
	Суп рыбный.	200	2,75	2,69	4,58	53,52	2,91	N 32
	Биточки рубленные из говядины.	60	6,26	19,3	8,97	132	4,49	N 299
	Рис отварной.	90	2,19	3,22	22,01	125,82		N 332
	Хлеб	40	2,8	0,4	18,08	89		
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,6	113	4	N 394
	Соль	4						
Полдник	Бифидум	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,48	13,36	94,4		
Ужин	Рыба, припущенная с овощами.	70	5,36	0,71	2,2	36,17	0,65	N 258
	Пюре картофельное .	100	2,04	0,33	13,62	140,01	12,1	N 339
	Хлеб	30	2,1	0,3	13,56	66,75		
	Чай с сахаром .	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 411
Итого за День 2		1804	44,15	46,98	211,67	1445,63	39,96	
Итого за весь период		1804	44,15	46,98	211,67	1445,63	39,96	
Среднее значение за период		1804	44,15	46,98	211,67	1445,63	39,96	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,05	3,25	14,64			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 1	Пудинг из творога (запеченый).	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	N 249
	Соус сметанный сладкий.	50	2,82	4,01	5,34	94,31	0,21	N 122
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Какао с молоком.	190	3,87	3,37	16,7	112,94	1,51	N 416
Завтрак 2	Сок	130	0,65		13,13	55,47	2,6	N 418
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	N 71
	Борщ с картофелем на мясном бульоне.	200	1,62	4	11,28	87,8	7,02	N 64
	Гуляш из отварного мяса.	70	9	7,24	7,24	110,25	0,35	N 293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	90	5,14	3,47	23,12	144		N 179
	Хлеб	40	2,8	0,4	18,08	89		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,84	101,7	3,6	N 394
	Соль	4						
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,48	13,36	94,4		
Ужин	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом.	200	2,18	3,9	27,46	154		N 199
	Пряник	40	2,32	1,12	32,04	141,88		
	Молоко кипяченое.	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	N 419
Итого за День 3		1804	62,89	56,34	250,71	1791,09	28,23	
Итого за весь период		1804	62,89	56,34	250,71	1791,09	28,23	
Среднее значение за период		1804	62,89	56,34	250,71	1791,09	28,23	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,51	3,15	14			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N. рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 1	Омлет натуральный .	80	5,73	11,04	1,11	127	0,11	N 229
	Салат из горошка зеленого консервированного.	50	0,88	1,1	3,45	27,35	0,5	N 10
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Напиток кофейный с молоком.	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	N 414
Завтрак 2	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	52,8	12	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38	N 15
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне.	200	1,38	3,9	6,78	67,8	14,76	N 73
	Куры отварные.	70	15,82	11,9		170,63		N 317
	Пюре картофельное .	100	2,04	0,33	13,62	140,01	12,1	N 339
	Хлеб	40	2,8	0,4	18,08	89		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,84	101,7	3,6	N 394
	Соль	4						
Полдник	Бифидум	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
	Булочка дорожная.	70	4,75	9,77	36,5	253,4		N 453
Ужин	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом.	200	3,78	5,48	23,96	160		N 199
	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,48	13,36	94,4		
	Чай с сахаром .	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
Итого за День 4		1804	52,08	62,72	202,09	1684,3	54,03	
Итого за весь период		1804	52,08	62,72	202,09	1684,3	54,03	
Среднее значение за период		1804	52,08	62,72	202,09	1684,3	54,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,09	3,72	12			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой.	200	5,96	5,46	17,08	142,2	0,9	N 101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	N 416
Завтрак 2	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,4	11	
Обед	Огурец свежий.	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75	N 71
	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне.	200	1,6	2,18	11,6	72,6	6,6	N 86
	Котлета рубленая из свинины.	80	11,91	8,99	11,96	176		N 299
	Рагу овощное .	130	3,26	4,42	12,7	105,91	7,28	N 78
	Хлеб	40	2,8	0,4	18,08	89		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,84	101,7	3,6	N 394
	Соль	4						
Полдник	Кисель из сока натурального.	200	0,56	0,06	30,2	116,2	1,08	N 400
	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,48	13,36	94,4		
Ужин	Сырники из творога.	100	16,99	11,52	10,36	212,73	0,23	N 245
	Соус сметанный сладкий.	50	2,82	4,01	5,34	94,31	0,21	N 122
	Чай с молоком.	200	2,97	2,6	15,9	98,89	1,33	N 413
Итого за День 5		1804	59,01	51,42	214,54	1606,34	42,41	
Итого за весь период		1804	59,01	51,42	214,54	1606,34	42,41	
Среднее значение за период		1804	59,01	51,42	214,54	1606,34	42,41	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,67	3,2	13,36			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак 1	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		N 227
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38,75	3,75	N 57
	Печенье	30	2,19	4,59	20,43	130,38		
	Чай с сахаром .	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 411
Завтрак 2	Сок	150	0,75		15,15	64	3	N 418
Обед	Салат из белокочанной капусты.	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,23	N 21
	Суп картофельный с горохом лущеным.	200	4,38	4,2	13,04	107,8	4,64	N 87
	Гуляш из печени	70	11,88	6,65	4,38	98,93		N 293
	Макаронные изделия отварные с маслом .	100	3,66	2,81	17,58	110,32		N 219
	Хлеб	40	2,8	0,4	18,08	89		
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,6	113	4	N 394
	Соль	5						
Полдник	Бифидум	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом .	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	N 441
Ужин	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом.	200	9,18	9,8	62,52	374		N 199
	Хлеб пшеничный.	20	1,32	0,24	6,68	47,2		
	Напиток кофейный с молоком.	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	N 414
Итого за День 6		1805	55,89	48,39	271,36	1733,2	34,29	
Итого за весь период		1805	55,89	48,39	271,36	1733,2	34,29	
Среднее значение за период		1805	55,89	48,39	271,36	1733,2	34,29	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,22	2,79	15,66			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 1	Каша манная жидкая с сахаром и маслом .	190	3,02	3,8	25,06	145,35	0,55	N 199
	Бутерброд с сыром.	50	5,57	7,04	16,16	150	0,09	N 3
	Напиток кофейный с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 414
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38	N 15
	Суп рыбный.	200	2,75	2,69	4,58	53,52	2,91	N 32
	Биточки рубленные из говядины.	70	7,3	22,52	10,47	154	5,24	N 299
	Пюре картофельное .	100	2,04	0,33	13,62	140,01	12,1	N 339
	Хлеб	40	2,8	0,4	18,08	89		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,84	101,7	3,6	N 394
	Соль	4						
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,48	13,36	94,4		
Ужин	Икра свекольная.	50	1,17	2,3	6,16	50	3,36	N 55
	Котлета рыбная запеченая.	70	8,88	2,86	6,22	86,33	0,21	N 271
	Рис отварной.	100	2,43	3,58	24,45	139,8		N 332
	Хлеб	20	1,4	0,2	9,04	44,5		
	Чай с сахаром .	180	0,05	0,02	8,99	36	0,03	N 411
Итого за День 7		1804	49,41	56,61	214,26	1546,71	48,9	
Итого за весь период		1804	49,41	56,61	214,26	1546,71	48,9	
Среднее значение за период		1804	49,41	56,61	214,26	1546,71	48,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,19	3,66	13,85			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 1	Пудинг из творога (запеченый).	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	N 249
	Соус сметанный сладкий.	50	2,82	4,01	5,34	94,31	0,21	N 122
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	N 416
Завтрак 2	Сок	100	0,5		10,1	42,67	2	N 418
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов.	60	0,76	4,25	2,29	5,05	15,4	N 17
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне.	200	14,54	3,92	10,18	82	8,22	N 63
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39	N 309
	Хлеб	50	3,5	0,5	22,6	111,25		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,84	101,7	3,6	N 394
	Соль	5						
Полдник	Бифидум	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,48	13,36	94,4		
Ужин	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом.	200	3,78	5,48	23,96	160		N 199
	Пряник	40	2,32	1,12	32,04	141,88		
	Молоко кипяченое.	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	N 419
Итого за День 8		1805	82,17	63,29	251,85	1857,48	35,6	
Итого за весь период		1805	82,17	63,29	251,85	1857,48	35,6	
Среднее значение за период		1805	82,17	63,29	251,85	1857,48	35,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			4,42	3,41	13,56			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 1	Омлет натуральный .	70	5,02	9,66	0,97	111,13	0,09	N 229
	Салат из горошка зеленого консервированного.	50	0,88	1,1	3,45	27,35	0,5	N 10
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Напиток кофейный с молоком.	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	N 414
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	N 71
	Бульон куриный с гренками.	200	7,8	9,08	10	153	0,56	N 117
	Плов из птицы.	170	17,38	15,94	28,89	328,67	0,82	N 321
	Хлеб	40	2,8	0,4	18,08	89		
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,84	101,7	3,6	N 394
	Соль	5						
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
	Булочка домашняя.	70	5,1	8,76	37,74	250,6		N 452
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой.	200	5,96	5,46	17,08	142,2	0,9	N 101
	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,48	13,36	94,4		
	Чай с сахаром .	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 411
Итого за День 9		1805	59,93	66,17	214,26	1722,35	29,56	
Итого за весь период		1805	59,93	66,17	214,26	1722,35	29,56	
Среднее значение за период		1805	59,93	66,17	214,26	1722,35	29,56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,48	3,84	12,44			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9	N 100
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	N 416
Завтрак 2	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	61,6	14	
Обед	Салат из репчатого лука.	50	0,67	3,09	3,89	46,05	4,75	N 11
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне.	200	1,74	2,26	11,42	73,2	0,66	N 83
	Котлета рубленая из говядины.	70	10,42	7,86	10,47	154		N 299
	Капуста тушеная.	120	2	4,3	4,51	77,12	11,6	N 143
	Хлеб	40	2,8	0,4	18,08	89		
	Сок	150	0,75		15,15	64	3	N 418
	Соль	4						
Полдник	Кисель из сухофруктов.	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28	N 18
	Хлеб пшеничный.	40	2,64	0,48	13,36	94,4		
Ужин	Сырники из творога.	100	16,99	11,52	10,36	212,73	0,23	N 245
	Соус сметанный сладкий.	50	2,82	4,01	5,34	94,31	0,21	N 122
	Чай с молоком.	200	2,97	2,6	15,9	98,89	1,33	N 413
Итого за День 10		1804	56,92	53,39	197,62	1562,19	38,55	
Итого за весь период		1804	56,92	53,39	197,62	1562,19	38,55	
Среднее значение за период		1804	56,92	53,39	197,62	1562,19	38,55	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий			3,64	3,42	12,65			