

Утверждаю
Заведующая ГКДОУ
«Детский сад № 1 «Ягодка»
Л.К.Любителева

Примерное 10-ти дневное меню

государственного казенного дошкольного

Образовательного учреждения

«Детский сад № 1 «Ягодка»

г. Благодарный

18.07. 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным «Крестьянским»	1/200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	380 2013г
	Чай с сахаром	1/180/8	0,06	0,02	9,99	68,0	943 2011
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром «Российским»	1/30/5/10	6,45	7,27	17,77	162,2	3 2011г
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	0,4	0,4	9,8	44	850 2013
Итого за завтрак			10	11,76	69,65	451,2	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные .	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/200	2,1	2,2	19,3	106	218 2016г
	Фрикадельки мясные из говядины в соусе красном основном	2/35/30	9,7	9,8	8,9	164	288 2011г
	Каша пшеничная вязкая	1/130	2,7	3,64	17,9	116	314
	Сок фруктовый	1/180	0,9	-	18,18	76	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			21,55	16,99	95,8	538,7	
Полдник	Булочка «Российская»	1/60	4,2	4,8	33,3	193	474 2011г
	Молоко кипяченое	1/200	6,08	5,42	10	113,3	1190 2016г
Итого за полдник			10,28	10,22	43,3	306,3	
Итого за 1 день			41,83	38,97	208,75	1296,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	1/165	11,6	24,1	9,6	302	219 2011г.
	Напиток кофейный с молоком	1/180	2.85	2.41	14.36	84.0	958 2013г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1,5	0,5	21	95	2016г
Итого за завтрак			18,32	27,31	59,45	552	
Обед	Икра свекольная	1/50	1,3	3,7	6,9	66	126 2013г.
	Суп картофельный с пшеничной крупой	1/200	1,74	4,55	11,43	73,2	80 2011г
	Котлета рубленая из цыпленка бройлера (филе)	1/70	8,3	10,3	8,3	130	668 2016г,
	Макароньы отварные	130	5,5	4,5	26,4	168	413 2013г.
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,44	0,02	24,26	113,0	868 2016г
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			22,75	24,42	106,98	692,9	
Полдник	Запеканка творожная с морковью и сгущенным молоком	1/100/20	22,08	14,25	23,78	234	238 2011г
	Кисломолочный продукт Ряженка	1/200	6,44	5,55	8,88	111	1191 2016г.
Итого за полдник			28,52	19,75	32,66	345	
Итого за 2 день			69,59	71,48	199,09	1589,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Рыба запеченная с морковью с филе минтая в сухой заморозке	1/70/60	21,3	14,84	4,8	239,42	253
	Картофель отварной	1/100	2,1	3,0	1,3	112	692
	Чай с молоком	1/180-90/10	0.06	0.02	9.99	40.0	943 2013г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1,5	0,5	21	95	2016г
Итого за завтрак			27,33	18,66	65,26	557,42	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/200/15	1,4	3,9	12	90	170 2016
	Птица тушеная в соусе красном основном	1/70/50	14,71	4,06	3,52	109	301 2011г.
	Каша вязкая кукурузная	1/130	3	0,44	0,42	122,9	168 2011г
	Кисель из сухофруктов	1/180	0,4	-	32,7	107	358 2016г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			24,38	9,77	71,69	587,6	
Полдник	Пряник	1/60	1,68	0,98	27,2	124,36	
	Молоко кипяченое	1/200	6,08	5,42	10	113,3	1190 2016г.
Итого за полдник			7,76	6,4	37,2	237,66	
Итого за 3 день			60,77	34,83	174,15	1382,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный из макаронных изделий	1/200	2,74	2,52	8,05	65,9	92 2011г
	Чай с сахаром	1/180/8	0,06	0,02	9,99	68	943 2016г
	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским»	1/30/10	2,44	7,5	14,61	136,0	1 2013г
2 завтрак	Сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,5	42	
Итого за завтрак			9,54	14,33	64,35	445,71	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	3,04	3,18	14,31	98,25	1190 2016 г.
	Биточки рубленые из цыпленка бройлера (филе)	1/70	13,08	3,21	7,07	109,75	306 2011г.
	Каша ячневая вязкая	1/130	2,7	3,64	17,9	116	314 2011г.
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,44	0,02	24,26	113,0	868 2016г
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			25,49	11,9	103,47	569,85	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	17,2	12,3	32,6	278	469
	Кисломолочный продукт Ряженка	1/180	5,8	5	8	100	1191 2011г.
Итого за полдник			23	17,3	40,6	378	
Итого за 4 день			58,03	43,53	208,42	1393,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макароны отварные с сыром «Российским»	1/150	9,2	10	22,7	217,99	206 2011г
	Напиток кофейный с молоком	1/180	2.85	2.41	14.36	91.0	958 2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	1,55	0,52	7,6	35,8	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	0,4	0,4	9,8	44	2016г.
Итого за завтрак			14	13,33	54,46	388,79	
	Овощи натуральные свежие/консервированные	1/50	1,04	1,81	5,53	45	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	1/200/2-10	7,01	4,96	22,12	156,79	209/ 178 2016г
	Шницель рыбный натуральный из филе минтая сухой заморозки	1/70	12	3,8	8,0	115	258 2011г
	Капуста тушеная	1/130	2,69	4,2	12,25	22,9	336 2011г
	Сок фруктовый	1/180	0,0,9	-	18,18	76	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			28,77	14,31	92,04	523,39	
Полдник	Булочка «Ванильная»	1/60	4,2	4,8	33,3	193	467 2011г
	Молоко кипяченое	1/200	6,08	5,42	10	113,3	1190 2016г.
Итого за полдник			10,28	10,22	43,3	306,3	
Итого за 5 день			53,05	37,87	189,8	1218,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным «Крестьянским»	1/200/5	7,3	9	33,7	245	390 2013г
	Чай с сахаром	1/180/8	0,06	0,02	9,99	68	943 2011г
	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским»	1/30/10	2,44	7,5	14,61	136	1 2013г
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	0,4	0,4	9,8	44,0	2016
Итого за завтрак			10,2	16,92	68,1	493	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные	1/50	1,04	1,81	5,53	45	
	Суп картофельный с рисовой крупой	1/200	1,58	4,37	11,66	74,93	80 2011г
	Рыба (филе минтая в сухой заморозке), тушенная с овощами	1/70/70	7,6	3,5	1,7	70	247 2011г
	Картофель отварной	1/130	2,52	1,84	2,57	145,6	692 2013г
	Сок фруктовый	180	0,6	-	24,45	102	2011г,
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			18,81	12,87	75,6	539,23	
Полдник	Пирожок сдобный с повидлом	1/75	4,6	4,3	51,2	250,0	1052 2013 г
	Молоко кипяченое	1/200	6,08	5,42	10	113,3	1190 2016г.
Итого за полдник			10,68	9,72	61,2	363,3	
Итого за 6 день			39,69	39,51	204,9	1395,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Ленивые вареники со сметаной и маслом сливочным «Крестьянским»	1/150/25/5	28,0	23,8	29,5	450,0	461 2013г.
	Напиток кофейный с молоком	1/180	2,85	2,41	14,36	84,0	958 2013г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,49	71,0	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	1,5	0,5	21,0	95,0	2016
Итого за завтрак			34,72	27,01	79,35	700	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	3,1	3,3	8,4	74	187 2016г.
	Тефтели мясные из говядины в соусе красном основном	2/35/30	9,6	11,5	12,2	183	619 2013г.
	Каша вязкая кукурузная	1/130	3	0,44	0,42	122,9	168 2011г.
	Сок фруктовый	1/180	0,9	-	18,18	76	2011г
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			22,31	16,59	83,41	648,2	
Полдник	Булочка «Ванильная»	1/60	4,2	4,8	33,3	193	467
	Кисломолочный продукт Ряженка	1/200	6,44	5,55	8,88	111	1191 2016г.
Итого за полдник			10,62	10,35	41,88	304	
Итого за 8 день			67,65	53,95	204,64	1652,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с овощами	1/150/5	7,9	5,16	35,39	200	166 2011г.
	Чай с молоком	1/180-90/10	0.06	0.02	9.99	40.0	943 2013г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
2 завтрак	Сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,5	42,0	
Итого за завтрак			9,73	5,38	59,17	302	
Обед	Овощи натуральные свежие/консервированные	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	3,04	3,18	14,31	98,25	1190 2016 г.
	Бефстроганов из отварного мяса в соусе сметанном	1/70/50	15,5	12,43	3,2	186,9	278 2011г.
	Макароны отварные	1/130	5,5	4,5	26,4	168	413 2013г.
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,44	0	30,9	115,6	868 2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			31,11	21,46	93,58	681,85	
Полдник	Фрукты свежие калиброванные банан	1/100	0,4	0,4	9,8	47	
	Какао с молоком	1/180	3.67	3.19	15.82	107.0	959 2013
	Печенье	1/50	3,6	4,8	37	208	2013г
Итого за полдник			7,67	8,39	62,62	362	
Итого за 7день			48,5	35,23	215,37	1345	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным «Крестьянским»	1/200/5	6	8,2	29,3	215	390 2013г
	Чай с сахаром	1/180/8	0,06	0,02	9,99	68,0	943 2011
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром «Российским»	1/30/5/10	6,45	7,27	17,77	162,2	3 2011г.
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные	1/100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак	Свекла, тушенная в сметане	1/50	1,04	3,06	4,7	51	134 2011г.
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/200/15	1,4	3,9	12	90	170 2016г
	Плов из птицы (филе цыпленка бройлера)	1/70/130	21	19,4	35,1	399	304 2011г.
	Плов из птицы (филе цыпленка бройлера)	1/70/130	21	19,4	35,1	399	304 2011г.
	Кисель из сухофруктов	1/180	0,4	-	32,7	107	358 2016г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			29,31	27,71	114,19	789,7	
Полдник	Ватрушка с творогом	1/70	14,48	6,22	29,18	201	458 2011г
	Молоко кипяченое	1/200	6,08	5,42	10	113,3	1190 2016
Итого за полдник			20,56	11,64	39,18	314,3	
Итого за 9 день			62,78	55,24	220,23	1593,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Омлет натуральный	1/110	9,28	18,03	1,86	193	215 2011г
	Овощи натуральные.	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Какао с молоком	1/180	3.67	3.19	15.82	107.0	959 2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
2 завтрак	Сок фруктовый	1/100	0,5	-	10,5	42	
Итого за завтрак			16,52	21,52	44,07	423	
Обед	Суп картофельный с рыбой припущенной (филе минтая в сухой заморозке.)	1/200	6,15	3	24,4	149,05	77 2016г.
	Котлета рубленая из цыпленка бройлера (филе)	1/70	8,3	10,3	8,3	130	668 2016 г.
	Рагу из овощей	1/130	2,73	9,75	11,7	143	321 2013
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,44	0	30,9	115,6	868 2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед							
Полдник	Вафли «Лимонные», «Сливочные»	1/60	3,3	18,6	37,2	324	
	Чай с молоком	1/180	0.06	0.02	9.99	40.0	943 2013г.
Итого за полдник			3,36	18,62	47,19	364	
Итого за 10 день			42,97	64,54	196,25	1467,35	
	Всего за 10 дней		543,82	482,34	2438,3	14289,1	
	Среднее значение за 10-дневный период		54,38	48,23	243,83	1428,91	