

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 10»

Е.В.Ляшенко



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 10»
Дальнереченского городского округа

Ежедневное меню основного питания

холодный период (10,5 часов)

с 3 до 7 лет



Меню приготавливаемых блюд 1 день (первая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Вит. «С»	№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	7,58	7,22	29,6	196	1,95	92
	Чай	190	0	0	8,98	58	0	264
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,59	14,47	105,5	2,7	1
	За завтрак	400	10,01	11,81	53,05	359,5	4,62	
2 завтрак	яблоко	118	0,46	0,46	10,8	48,9	3,2	2
Обед	Салат из св. капусты с горошком	60	3,4	3,06	5,32	72,1	16,9	22
	Суп с вермишелью и курицей	180	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	38
	Плов с говядиной	180	13,25	12,9	44,2	359,91	3,8	163
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	0,4	241
	Хлеб ржано-пшеничный	48	2,9	0,6	26,9	126	-	8
	За обед	648	22,74	19,39	117,6	752,7	29,35	
Ус. полдник	Сырник	115	6,20	7,96	25,2	208,2	0,5	130
	Сметанный соус	50	7	5,5	6,62	45	0,019	225
	Какао	180	1,2	1,3	13	90	1,95	248
	За полдник	345	14,4	14,76	44,82	343,2	2,67	
	Всего за день		47,61	46,39	173,2	1455,4	39,6	

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

Е.В.Ляшенко



Меню приготавливаемых блюд

2 день (первая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «солнышко»	180	4,7	6,04	27,41	142,8	175
	молочная	190	1,3	1,3	14	92	253
	Кофейный напиток	23/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	Батон с маслом						
	За завтрак	400	10,03	12,24	51,37	348,15	
2 завтрак	Сок	100	1,2	0,2	2,3	10,6	418
Обед	Салат «степной»	60	1,05	4,06	5,85	63	12
	Борщ с курицей и сметаной	180	3,52	5,98	9,78	127	27
	Картофельное пюре с маслом	130	4,05	6,24	18,06	142,0	206
	Оладьи из печени	60	7,8	4,68	9,84	126	284
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	675	22,04	20,54	94,66	665,77	
Ус. полдник	Маннй пудинг	130	4,1	4,2	19,2	122,2	72
	Соус молочный	50	7	5,5	6,62	45	225
	Чай	180	0	0	8,98	58	264
	За полдник	360	11,01	9,7	35,8	225,2	
	Всего за день		44,55	49,02	207,9	1450,1	

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-
детский сад № 10»

Е. В. Ляшенко



Меню приготавливаемых блюд

3 день (первая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,58	7,22	29,6	196	91
	Чай	190	0	0	8,98	58	264
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	За завтрак	420	11,84	12,68	45,4	345,65	
2 завтрак	Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,84	88
Обед	Салат «Самоцвет»	60	3,62	3,41	5,41	48,75	21
	Суп гречневый с курицей	180	4,15	6,04	19,67	144	101
	Рожки с маслом	130	5,34	6,96	31,45	189,3	195
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	124,8	152
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	675	22,52	27,34	107,66	722,85	
Ус. полдник	Омлет	60	6,38	10,52	0,99	123,8	438
	Икра кабачковая	40	0,72	2,83	4,63	36,8	26
	Кисель	180	0	0	18	60	233
	Печенье	20	1,36	3,7	2,93	75	604
	Хлеб	25	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	325	10,53	17,27	39,54	352,3	
	Всего за день		47,33	52,73	209,38	1469,64	

УТВЕРЖДАЮ ;

Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

Е.В.Ляшенко



Меню приготавливаемых блюд

4 день (первая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев. оды (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Геркулес» молочная	180	4,75	5,96	16,7	138,2	91
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16	92	253
	Батон с маслом	25/5	4,39	6,41	14,47	119	1
	За завтрак	407	10,44	13,67	47,17	349,2	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	160	4,8	4,36	6,3	86,3	251
Обед	Рассольник с курицей и сметаной	180	4,1	7,16	20,93	145	33
	Гречка с маслом	130	6,33	5,65	31,1	204	186
	Котлета мясная	70	12,3	11,3	3,4	165	161
	Подлив	20	0,28	1,37	2,16	21,7	288
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	675	39,75	21,9	111,59	660,78	
Ус. полдник	Вареники с овощным фаршем	170	7,8	6,4	34,2	268,2	438
	Чай	180	0	0	8,98	58	264
	За полдник	350	7,8	6,4	43,18	326,2	
	Всего за день		52,79	48,76	208,24	1421,77	



УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

Е.В.Ляшенко

Меню приготавливаемых блюд

5 день (первая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,01	5,09	20,39	151,3	96
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16,0	92	253
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	За завтрак	400	9,53	9,49	43,84	303,45	
2 завтрак	Кисель	110	0	0	10,5	35,6	233
Обед	Огурец соленый	30	0,18	0	0,33	2,1	5
	Суп лапша с курицей	180	8,16	8,0	20,93	165	86
	Рис с маслом						
	Рыба тушеная с овощами	130	4,2	3,23	29,72	156,4	191
	Компот из сухофруктов	70	9,66	4,97	36,65	115,3	144
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,51	0	24,23	90	241
		55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	645	25,61	16,89	138,76	654,8	
Ус. полдник	Азу по татарски	180	14,53	10,3	19,46	242,0	637
	Чай с лимоном	180	0,06	0	7,75	38,28	263
	Хлеб	10	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	370	16,66	10,53	39,21	337,03	
	Всего за день		51,18	46,91	232,25	1431,78	

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»

Е.В.Ляшенко



Меню приготавливаемых блюд

1 день (вторая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша «Геркулес»	180	4,75	5,96	16,7	138,2	93
	молочная	190	0	0	8,98	58	264
	Чай	25/5	2,52	4,59	14,47	105,5	1
	Батон с маслом						
	За завтрак	400	7,27	10,55	40,15	301,7	
2 завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	8,6	40	88
Обед	Салат Морская капуста с овощами	50	0,55	3,08	0,91	74	19
	Рассольник со сметаной и курицей	180	4,1	7,16	20,93	145	33
	Тефтели мясные	160	19,59	14,7	10,2	261,53	174
	Соус	20	0,28	1,37	2,16	21,7	228
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	645	27,93	26,91	85,33	718,23	
Ус. полдник	Ленивые вареники	130	17	15	22,8	300	230
	Сметанный соус	50	7,0	5,5	6,67	45	225
	Какао	180	1,2	1,3	13	90	248
	За полдник	350	25,2	21,3	42,47	435	
	Всего за день		53,7	49,06	206,5	1494,93	

УТВЕРЖДАЮ :

Заведующий МБДОУ «ЦРР-
детский сад №10»

Е.В.Ляшенко



Меню приготавливаемых блюд

2 день (вторая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Вермишель молочная	180	5,85	5,81	19,99	155	44
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16	92	253
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	За завтрак	400	9,67	11,52	50,46	341,1	
2 завтрак	Кисель	100	0	0	9	31	233
Обед	Суп-лапша с курицей	180	8,16	8,0	20,93	165	86
	Картофельное пюре	90	2,06	4,8	12,43	86,3	206
	Солянка с мясом	95	3,24	7,36	18,26	242	621
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	55	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	600	16,87	20,76	102,75	709,3	
Ус. полдник	Горошница	180	10,63	5,5	18,8	158	211
	Чай с лимоном	180	0,09	0	7,75	28,28	263
	Хлеб	25	2,07	0,22	12,0	56,75	8
	За полдник	360	12,79	5,75	38,55	243,03	
	Всего за день		44,35	48,45	204,76	1442,43	

УТВЕРЖДАЮ :



Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»
Е.В.Ляшенко

Меню приготавливаемых блюд

3 день (вторая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,58	7,22	29,6	196	91
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16	92	253
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,41	14,47	94,15	1
	За завтрак	400	11,4	12,93	60,07	382,15	
2 завтрак	Компот из яблок	110	0,1	0	26,36	36,1	243
Обед	Щи с курицей и сметаной	180	4,75	6,53	14,19	132	88
	Гречка с маслом	130	6,33	5,65	31,1	204,9	186
	Бефстроганов из печени	70	12,47	7,3	8,6	133,3	148
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	90	241
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,6	26,9	126	8
	За обед	615	26,96	20,08	105,0	686,2	
Ус. полдник	Оладьи с повидлом	65/20	4,58	5,1	39,2	196,7	448
	Салат «Винегрет»	60	1,02	3,84	5,82	34,32	137
	Чай	180	0	0	8,98	58	264
	Хлеб	10	0,76	0,08	4,92	23,44	8
	За полдник	335	6,36	8,66	58,92	312,46	
	Всего за день		49,32	54,01	207,8	1416,9	1



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»
 Е.В.Ляшенко

Меню приготавливаемых блюд

4 день (вторая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,01	5,09	20,39	151,3	96
	Какао	190	1,2	1,3	13	90	248
	Батон с маслом	28/5	2,52	4,59	14,47	105,5	1
	За завтрак	403	10,73	11,06	45,54	325,5	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	155	4,35	4,8	6	88,5	251
Обед	Салат «Витаминка»	60	2,2	4,04	11,88	72	22
	Свекольник с курицей и сметаной	180	4,22	5,2	13,77	145	34
	Запеканка из вермишели с мясом	160	18,53	16,38	17,1	275,3	285
	Молочный соус	20	0,9	2,1	2,4	10,4	446
	Молочный соус	180	0,51	0	24,23	90	241
	Компот из сухофруктов	48	2,9	0,6	26,9	126	8
	Хлеб ржано-пшеничный						
За обед	648	29,26	28,32	96,28	718,7		
Ус. полдник	Омлет	60	6,38	8,32	4,09	123,8	110
	Икра кабачковая	30	0,58	1,12	3,47	25,1	26
	Чай с лимоном	180	0,09	0	7,75	38,28	263
	Печенье	15	1,12	1,47	11,1	62,1	89
	Хлеб	10	0,76	0,08	4,92	23,44	8
За полдник	295	8,93	10,92	31,33	272,72		
	Всего за день		53,27	55,08	209,15	1445,4	2

УТВЕРЖДАЮ :



Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 10»
Е.В.Ляшенко

Меню приготавливаемых блюд

5 день (вторая неделя) холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецептуры
		Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев оды (г)	Энерг. Ценност ь (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,21	6,47	22,09	162	88
	Кофейный напиток	190	1,3	1,3	16	92	253
	Батон с маслом	25/5	2,52	4,56	14,47	105,5	1
	За завтрак	420	13,95	15,38	60,22	425	
2 завтрак	Компот из яблок	110	0,1	0	26,36	36,1	243
Обед	Огурец соленый	30	0,12	0	0,22	1,4	5
	Борщ с курицей и сметаной	180	3,52	5,98	9,78	127	27
	Картофельное пюре	130	4,05	6,24	18,06	142,0	206
	Котлета рыбная	70	11,3	6,4	2,87	112,8	268
	Котлета рыбная	180	0,51	0	24,23	90	241
	Компот из сухофруктов	48	2,9	0,6	26,9	126	8
	Хлеб ржано-пшеничный						
	За обед	638	22,4	19,22	82,06	599	
Ус. полдник	Суп «Волна»	180	3,0	3,32	9,09	124	41
	Гребешок с повидлом	45	3,82	2,55	37,8	190	458
	Чай с лимоном	180	00,9	0	7,75	38,28	263
	Хлеб	10	0,76	0,08	4,92	23,44	8
	За полдник	415	7,67	5,95	59,56	375,72	
	Всего за день		49,12	44,55	228,23	1435,82	