

**Десятидневное меню питания воспитанников с 3-8 лет
в МБДОУ ЦРР-д/с № 78 «Алые паруса»**

ДЕНЬ 1, понедельник, неделя первая, с 3 до 8 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каша геркулесовая на сгущенном молоке	200/5	3,79	5,48	23,97	232	№185 стр.195
	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,8	1,84	18,7	96	№396 стр.313
	бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1 стр.95
итого за завтрак		440	9,04	14,87	57,29	464	
2-й завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	10	40,3	№ 368 стр. 300
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	10	40,3	
ОБЕД	суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	№ 81 стр.133
	котлета из говядины	80	12,4	9,24	12,56	183	№ 282 стр.256
	каша рассыпчатая с овощами	155	7,9	5,16	35,4	220	№ 166 стр.182
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
	итого за обед		685	28,13	19,19	105,57	713,1
ПОЛДНИК	омлет натуральный	110	7,52	13,46	1,51	157	№215 стр.219
	икра кабачковая	78	0,8	3,6	5,8	76	№153 стр.117
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	ватрушка с повидлом	70	4,23	2,98	44,1	298	№458 стр.345
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		483	14,53	20,81	73,9	354,5	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1933	54,08	55,64	271,25	1995,4	

ДЕНЬ 2, вторник, неделя первая, с 3 до 8 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каша молочная пшенная	200/5	8,2	8,4	37,5	168	№185 стр.195
	чай с сахаром и молоком	200	2,97	2,61	15,8	100,1	№394 стр.312
	бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180	№ 3 стр.96
итого за завтрак		460	17,85	19,46	72,69	448,1	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,62	0	16,1	64	№399 стр.315
итого за 2-й завтрак		150	0,62	0	16,1	64	
ОБЕД	борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,45	3,92	10,1	80,2	№57 стр.121
	мясо говядины тушеное с соусом	220	21,71	16,55	15,02	296	№274 стр.252
	овощи соленые (огурец)	50	0,18	0	1,74	7,62	
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		730	27,08	20,99	71,56	589,13	
ПОЛДНИК	вареники ленивые со сметаной и сливочным маслом	170/20/5	25,98	23,6	26,69	405,6	№230 стр.225
	Кефир	200	5,8	5	8,4	102	№401 стр.316
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
	вафли	40	2,3	5	38	206	
итого за полдник		460	36	34,35	85,59	792,2	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		2025	83,53	75,57	270,43	2021,93	

ДЕНЬ 3, среда, неделя первая, с 3 до 8 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каша манная молочная	200/5	6,78	7,4	32,7	225	№185 стр.195
	какао с молоком	200	4,07	3,51	17,57	119	№397 стр.314
	бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180	№ 3 стр.96
итого за завтрак		450	17,53	19,36	69,66	524	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,62	0	16,1	64	№399 стр.315
итого за 2-й завтрак		150	0,62	0	16,1	64	
ОБЕД	борщ с картофелем со сметаной	200/10	2,32	7	14,4	130,3	№58 стр.122
	плов с птицей	210	20,3	17	35,69	377	№304 срт.271
	овощи соленые (огурец)	50	0,18	0	1,74	7,62	
	кисель из сока	200	0,57	0,06	30,2	123,6	№382 стр.307
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		720	26,67	24,56	99,03	729,02	
ПОЛДНИК	рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	7,66	3,85	2,2	74	№247 стр.235
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,5	137,4	№321 стр.280
	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,86	101	№395 стр.313
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		475	15,8	12,07	51,06	377,9	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		2020	62,68	56,76	260,34	1818,42	

ДЕНЬ 4, четверг, неделя первая, с 3 до 8 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	запеканка из творога с морковью с яблочным повидлом	180/20	17,5	15,4	43,5	421	№238 стр.229
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1 стр.95
итого за завтрак		440	20,01	22,97	68,11	615	
2-й завтрак	йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	2,5	11,8	83	
итого за 2-й завтрак		125	3,5	2,5	11,8	83	
ОБЕД	суп картофельный с клещками	200	1,64	2,48	10	69,2	№135 стр.135
	гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	№277 стр.253
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,5	137,4	№321 стр.280
	овощи соленые (огурец)	50	0,18	0	1,74	7,62	
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		810	29,25	24,1	82,12	667,72	
ПОЛДНИК	суп молочный с макаронными изделиями	200/2	5,75	5,21	18,8	145	№93 стр.138
	какао с молоком	200	4,07	3,51	17,57	119	№397 стр.314
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
	вафли	40	2,3	5	38	206	
итого за полдник		465	14,04	14,47	101,34	535,5	
УЖИН	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	№400 стр.315
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		205	7,4	5,63	27,2	167,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		2045	74,2	69,67	290,57	2068,72	

ДЕНЬ 5, пятница, неделя первая, с 3 до 8 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	суп молочный с гречневой крупой	200/2	5,97	5,47	17	141,6	№94 стр.138
	какао с молоком	200	4,07	3,51	17,57	119	№397 стр.314
	бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1 стр.95
итого за завтрак		440	12,49	16,53	49,19	396,6	
2-й завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	10	40,3	№ 368 стр. 300
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	10	40,3	
ОБЕД	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,68	4,09	11,3	96,6	№76 стр.130
	биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	№282 стр.256
	рагу овощное	150	2,7	6,1	15,8	129	№344 стр.289
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		690	20,56	19,95	84,36	612,1	
ПОЛДНИК	каша рисовая молочная	200/5	5,77	7,4	33,7	226	№185 стр.195
	оладьи с повидлом	120/20	9,05	8,11	55,15	330	№449 стр.339
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		565	16,8	16,28	111,34	679,5	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		2020	52,53	53,53	279,38	1852	

ДЕНЬ 6, понедельник, неделя вторая, с 3 до 8 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каша геркулесовая на сгущенном молоке	200/5	3,79	5,48	23,97	232	№185 стр.195
	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,8	1,84	18,7	96	№396 стр.313
	бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1 стр.95
итого за завтрак		440	9,04	14,87	57,29	464	
2-й завтрак	фрукты свежие (банан)	100	0,4	0	10	40,3	№ 368 стр. 300
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	10	40,3	
ОБЕД	суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,4	73,2	№80 стр.132
	тефтели мясные из говядины	80	11,1	12,5	14,6	216	№287 стр.259
	каша перловая с овощами	155	7,9	5,16	35,4	220	№166 тр.182
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		680	24,48	20,45	106,1	712,7	
ПОЛДНИК	омлет натуральный	110	7,52	13,46	1,51	157	№215 стр.219
	икра кабачковая	78	0,8	3,6	5,8	76	№153 стр.117
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	пирожок печеный сдобный с печенью	80	5,7	4,2	52,1	298	№454 стр.342
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		493	16	22,03	81,9	654,5	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1938	56,6	58,8	294,7	1995	

ДЕНЬ 7, вторник, неделя вторая, с 3 до 8 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная	200/5	5,77	7,4	33,7	226	№185 стр.195
	чай с сахаром и молоком	200	2,97	2,61	15,8	100,1	№394 стр.312
	бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180	№ 3 стр.96
итого за завтрак		450	15,42	18,46	68,89	506	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,62	0	16,1	64	№399 стр.315
итого за 2-й завтрак		150	0,62	0	16,1	64	
ОБЕД	борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,45	3,92	10,1	80,2	№57 стр.121
	жаркое по домашнему из говядины	220	27,53	7,47	21,95	265	№276 стр.253
	овощи соленые (огурец)	50	0,18	0	1,74	7,62	
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		730	32,9	11,91	78,49	558,12	
ПОЛДНИК	оладьи из творога	150/20	21	15	33,9	403	№239 стр.230
	кефир	200	5,8	5	8,4	102	№401 стр.316
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
	вафли	40	2,3	5	38	206	
итого за полдник		435	31,02	25,75	92,8	776,5	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1990	67,6	58,4	261	2028,12	

ДЕНЬ 8, среда, неделя вторая, с 3 до 8 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	суп молочный с гречневой крупой	200/2	5,97	5,47	17	141,6	№94 стр.138
	кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,86	101	№395 стр.313
	бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1 стр.95
итого за завтрак		440	11,58	15,69	47,48	378,6	
2-й завтрак	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	10	40,3	№ 368 стр. 300
итого за 2-й завтрак		100	0,4	0	10	40,3	
ОБЕД	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	№82 стр.133
	птица тушеная	60	12,66	8,16	0	124	№300 стр.268
	капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	№132 стр.156
	кисель из сока	200	0,57	0,06	30,2	123,6	№382 стр.307
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		660	21,81	16,55	75,28	541,9	
ПОЛДНИК	запеканка картофельная с печенью (мясом)	160	10,18	6,25	2,33	206	№291 стр.261
	сметанный соус	30	0,42	1,5	1,76	20,2	№354 стр.295
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за полдник		415	12,58	8,52	26,58	391,8	
УЖИН	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		225	1,98	0,77	24,49	123,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1840	53,2	49,3	202,7	1476,1	

ДЕНЬ 9, четверг, неделя вторая, с 3 до 8 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	химические вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	каша молочная пшеничная	200/5	6,78	7,4	32,7	225	№185 стр.195
	какао с молоком	200	4,07	3,51	17,57	119	№397 стр.314
	бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,68	8,45	19,39	180	№ 3 стр.96
	итого за завтрак	450	17,53	19,35	69,66	524	
2-й завтрак	сок фруктовый	150	0,62	0	16,1	64	№399 стр.315
итого за 2-й завтрак		150	0,62	0	16,1	64	
ОБЕД	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,39	3,9	6,78	67,8	№67 стр.126
	шницель рыбный (минтай) с маслом сливочным	80/5	12,08	3,92	8,21	102	№258 стр.241
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,5	137,4	№321 стр.280
	овощи соленные (огурец)	50	0,18	0	1,74	7,62	
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	№ 376 стр.304
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	17	90,5	
итого за обед		740	20,99	13,14	81,93	518,32	
ПОЛДНИК	пудинг из творога с яблочным повидлом	150/20	22,7	16	44,3	414	№235 стр.227
	чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	58	№392 стр.312
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
	вафли	40	2,3	5	38	206	
итого за полдник		435	26,98	21,77	104,79	743,5	
УЖИН	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	№400 стр.315
	хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,5	65,5	
итого за ужин		205	7,4	5,63	27,2	167,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1980	64,5	53,8	284,4	2017,32	