

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Колокольчик»



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Колокольчик»



О.В. Алексеева
01.03.2021 г.

***Примерное 10-дневное меню
для МБДОУ «Детский сад «Колокольчик»***

Примерное 10 - дневное меню для МБДОУ «Детский сад «Колокольчик»

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая безмолочная рассыпчатая		150	6,27	1,64	27,8	155	200	6,8	1,2	29,8	184
	Чай		160	2,6	2,9	10,1	25,3	180	2,8	3,1	16,9	26,5
	Бутерброд с маслом сливочным		45	2,61	10,26	13,28	173	65	3,19	12,54	21,12	211
Итого завтрак			355	11,48	14,8	51,18	343	445	9,99	13,74	67,82	421,5
2-й завтрак	Сок фруктовый		120	1,1	4,3	9,1	46	150	1,3	0,17	11,9	47
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне		150	3,2	7,2	3,2	64,1	200	4,2	5,6	4,2	85,4
	Котлета мясная		50	8,3	4,3	9,7	78,9	70	11,6	5,8	20,4	110,4
	Рис отварной рассыпчатый		120	2,6	3,6	20,9	139,2	140	3,1	5,7	27,9	162,4
	Компот из сухофруктов		160	0,2	0,45	16,6	65,6	180	0,2	10,9	18,7	83,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	101,6
Итого обед			520	16,9	20,25	67,4	429,4	640	22,5	28,6	92,2	543,6
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром		150	5,1	4,1	34,7	198,5	200	6,8	5,4	46,2	264,6
	Кисель		160	0,3	1,2	11,9	47	180	0,5	1,4	12,4	58,1
	Ватрушка с творогом		120	16	6,4	41,3	333,6	150	20	18	45,4	471
Итого уплотненный полдник			430	21,4	11,7	87,9	579,1	530	27,3	23,59	104	793,7
Всего				50,88	48,05	215,58	1397,5		60,09	66,07	275,92	1805,8

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная		150	4,2	5	24,3	160	200	5,1	7,4	29	214
	Кофейный напиток с молоком		160	3,8	3,9	13,9	109,7	180	3,3	4,0	17,5	134,1
	Бутерброд с маслом сливочным		45	2,61	10,26	17,28	173	65	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак			355	10,61	19,16	55,48	442,7	445	11,59	23,94	67,62	543,2
2-й завтрак	Йогурт		120	4,4	3,6	13,2	103,2	150	4,6	4,5	16,5	109
Обед	Рассольник со сметаной на мясном бульоне		150	2,9	1,2	7,7	56,4	200	3,8	1,6	10,2	75,4
	Тефтели мясные		50	6,2	6,1	3,9	100	70	7,1	8,5	5,5	140
	Картофельное пюре		120	2,3	3,7	15,6	104,9	140	3,2	5,1	21,4	143,9
	Компот из сухофруктов		160	0,3	0,1	7,2	30,8	180	0,5	0,2	8,4	31,7
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	90,6
Итого обед			560	14,3	11,7	51,4	373,7	700	18	16	66,5	481,6
Уплотненный полдник	Вермишель отварная		120	10,4	5,2	88,6	339,2	140	11,1	1,5	111	450
	Котлета рыбная		100	11	7	10	138	120	11,2	9,4	12	165,6
	Чай		160	0	0,2	0	15	180	0	1,1	0	20
	Хлеб пшеничный		20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	3,9	10,5	78,9
Итого уплотненный полдник			400	23,6	13,3	114,1	571,1	460	24,5	15,9	133,5	714,5
Всего				52,91	47,76	234,18	1490,7		58,69	60,34	284,12	1848,3

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная		150	5,9	9	21,5	202,5	200	7,8	13	28,6	270
	Какао с молоком		160	2,6	2,2	8,8	65,8	180	2,9	2,5	12,5	94,6
	Бутерброд с сыром		50	6,5	6,6	12,5	140	75	7,1	7,2	13,2	147
Итого завтрак			360	15	17,8	42,8	408,3	455	17,8	22,7	54,3	511,6
2-й завтрак	Сок фруктовый		120	0,1	0,13	11,1	46	150	0,3	5,17	11,9	87
Обед	Лапша на мясном бульоне		150	1,7	1,7	13,1	74,5	200	2,3	5,3	17,4	109,3
	Голубцы ленивые с мясом и яйцом		150	13,3	14,3	9,8	221,1	200	14,3	14,3	10,8	254,5
	Компот из сухофруктов		160	0,3	5,1	7,2	30,8	180	0,5	5,5	8,4	37,7
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	4,4	31	121,6
Итого обед			500	17,9	21,5	47,1	408	630	20,5	29,5	67,6	523,1
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с изюмом и сладкой подливой		150	14,4	1,2	88,6	439,2	180	15,1	3,7	89,3	441,7
	Молоко кипяченое		160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	101,5
	Кондитерское изделие		30	1,5	2	14,9	83,4	40	1,7	2,4	15,2	94,8
	Фрукты свежие (апельсин)		100	0,4	5,4	9,8	47,0	100	0,4	6,4	9,8	57,0
Итого уплотненный полдник			440	21,6	13,1	122,2	669,4	500	22,7	17,3	123,4	695
Всего				54,6	52,53	223,2	1531,7		61,3	74,67	257,2	1816,7

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная		150	3	1,7	23,7	92,1	200	4	2,2	25,2	129,4
	Кофейный напиток с молоком		160	4,8	3,9	13,9	109,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Бутерброд с маслом сливочным		45	2,61	10,26	17,28	173	65	3,19	12,54	21,12	211
Итого завтрак			355	10,4	15,86	54,88	374,8	445	12,49	18,74	63,82	474,5
2-й завтрак	Кефир		140	2,35	3,75	11,3	95,4	150	5,2	4,5	17,5	177,4
Обед	Суп гороховый		150	8,4	1,5	31,7	91,6	200	11,2	2	41,8	132,2
	Гречка отварная рассыпчатая		120	6,1	1,3	26,4	150	140	6,3	1,4	36,7	167,9
	Гуляш из отварного мяса		100	8,7	10,4	2,6	197	120	11,1	10,9	3,4	211,8
	Компот из сухофруктов		160	0,3	0,1	7,2	30,8	180	0,5	0,2	8,4	41,7
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	19,3	81,6	50	3,4	2,6	21	101,6
Итого обед			570	26,1	13,7	87,2	551	690	32,5	17,1	111,3	655,2
Уплотненный полдник	Омлет натуральный		180	8,4	15,6	7,3	178,1	200	9,7	16,1	12,1	289,4
	Салат из свеклы		50	0,7	2,4	17,3	37,6	60	0,8	2,6	19,7	39,5
	Кисель		160	0,3	0,17	11,9	87	180	0,5	0,19	16,4	89,1
	Хлеб пшеничный		20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	0,9	20,7	78,9
Итого уплотненный полдник			410	11,6	19,07	52	381,6	460	13,2	19,79	68,9	496,9
Всего				50,45	52,38	205,38	1402,8		63,39	60,13	261,52	1804,0

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная		150	2,5	2,3	34,9	123,8	200	4,6	3	39,8	195,9
	Чай		160	2,6	2,1	7,9	19	180	2,6	6,5	9,3	31,2
	Бутерброд с маслом сливочным		45	2,61	10,26	17,28	194,7	65	3,19	12,54	21,12	211
Итого завтрак			355	7,71	14,66	60,08	337,5	445	10,39	22,04	70,22	438,1
2-й завтрак	Фрукты свежие (банан)		100	2,9	2,1	11,5	61,3	100	4,8	4,1	15,5	71,3
Обед	Борщ со сметаной		150	8,3	9,4	9,7	216,6	200	9,6	10,8	14,8	375,4
	Плов из белого риса с курицей		150	6,8	5,3	34,6	218,3	180	7,4	7	48,4	252,6
	Помидор свежий		30	0,3	0,1	2,1	8,2	40	0,4	0,1	2,5	9,6
	Компот из сухофруктов		160	3,3	0,1	9,2	70,8	180	5,5	0,2	10,4	81,7
	Хлеб ржаной		40	2,6	2,4	17	83,6	50	3,4	3,6	21	101,6
Итого обед			500	21,3	17,3	72,6	597,5	610	26,3	21,7	97,1	820,9
Уплотненный полдник	Овощное рагу		180	5,4	9,5	25,9	259,4	200	6	10,6	45,4	268,7
	Салат из консервированной кукурузы		40	1	1,5	7,2	27,6	60	1,5	1,7	8,3	41,4
	Кисель		160	3,3	2,7	11,9	62,3	180	5,5	3,4	12,4	82,3
	Хлеб пшеничный		20	5,2	2,9	15,5	81,4	20	6,2	5,1	15,5	83,2
Итого уплотненный полдник			400	14,9	16,6	60,5	430,7	460	19,2	20,8	81,6	475,6
Всего				46,81	50,66	204,68	1427,0		57,69	68,64	264,42	1805,9

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Сладкий плов		150	4,2	1,2	43,3	301,3	200	5,1	1,6	47,8	368,4
	Чай		160	2,6	5,1	2,8	15	180	3,6	6,3	3,9	20
	Бутерброд с маслом сливочным		45	2,61	9,26	27,28	173	65	3,9	10,54	28,1	211
Итого завтрак			355	9,41	15,56	73,38	489,3	445	12,6	18,44	79,8	599,4
2-й завтрак	Сок фруктовый		120	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
Обед	Суп из рыбных консервов		150	6,1	6,7	5,1	121,9	200	7,8	8,4	6,5	154,2
	Котлета мясная		50	7,3	5,2	6,7	108,9	70	8,6	7,1	8,4	137,4
	Капуста тушеная		120	3,1	1,6	9,6	97,4	140	3,6	2,7	11,2	129,8
	Компот из сухофруктов		160	5,2	3,1	16,6	55,6	180	6,2	4,2	17,7	93,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	5,4	17	81,6	50	3,4	6,8	19	101,6
Итого обед			520	24,3	22,0	55,0	465,4		29,6	29,2	62,8	616,8
Уплотненный полдник	Каша гречневая молочная		180	6,3	2,9	26,9	246,5	200	7,4	3,8	27,4	341,4
	Кисель		180	3,3	1,7	12,9	63,8	200	4,5	2,9	15,4	85,3
	Хлеб пшеничный с повидлом		40	2,2	2,1	19,5	91,3	50	2,6	3,6	20,5	112,7
Итого уплотненный полдник			400	11,8	6,7	59,3	401,6	450	14,5	10,3	63,3	539,4
Всего				48,61	47,39	206,78	1412,4		60	62,11	263,7	1834,3

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная		150	5	4,5	20,9	143,7	200	6,6	6	27,8	191,6
	Какао с молоком		160	2,6	2,2	14,8	65,8	180	2,9	2,5	16,5	84,6
	Бутерброд с маслом сливочным		45	2,61	10,26	17,28	173	65	3,19	12,54	21,12	211
Итого завтрак			355	10,21	16,96	52,98	382,5	445	12,69	21,04	65,42	487,2
2-й завтрак	Йогурт		120	4,4	3,6	16,2	103,2	150	4,6	4,5	19,8	129
Обед	Суп картофельный со сметаной		150	2	1,7	14,1	75,9	200	2,6	2,2	16,8	101,2
	Биточки мясные		50	5,9	9,8	3,2	131,9	70	6,1	13,7	4,4	184,6
	Макаронные изделия отварные		120	5	3,9	33,5	195,5	140	6,7	5,1	39,2	262,6
	Компот из сухофруктов		160	0,2	5,5	16,6	65,6	180	0,2	5,5	20,7	73,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	101,6
Итого обед			520	15,7	21,3	84,4	550,5	640	19	27,1	102,1	723,8
Уплотненный полдник	Суфле творожное		130	10,1	1,6	15,5	151,7	150	12,9	1,8	19,9	175,1
	Молоко кипяченое		160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	121,5
	Фрукты свежие (груша)		100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	12,3	68,0
	Хлеб пшеничный		20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	0,9	17,5	95,9
Итого уплотненный полдник			410	18	7,3	50,2	377,4	450	21	7,8	58,8	460,5
Всего				48,31	49,16	203,78	1413,6		57,29	60,44	246,12	1800,5

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная		150	3,5	2,3	24,9	93,8	200	4,6	3	28,8	125
	Кофейный напиток с молоком		160	4,8	2,9	13,9	119,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Бутерброд с сыром		50	4,5	5,6	12,5	140	75	5,1	7,2	13,2	157
Итого завтрак			360	12,8	10,8	51,3	353,5	455	15	14,2	59,5	416,1
2-й завтрак	Кисель		160	0,3	0,17	11,9	67	180	0,5	0,19	12,4	117
Обед	Свекольник со сметаной		150	4,1	6,5	4,5	38,9	200	5,4	7,6	6	51,8
	Жаркое по-домашнему		150	12,3	9,7	23,6	372	170	17,4	10,6	31,4	496
	Огурец свежий		30	0,2	1,9	8,8	4,5	40	1,3	2,7	9,2	10,9
	Компот из сухофруктов		160	0,2	2,4	16,6	65,6	180	0,2	3,5	18,7	89,1
	Хлеб ржаной		40	2,6	7,4	17	81,6	50	3,4	8,3	21	101,6
Итого обед			530	19,4	27,9	70,5	562,6	640	27,7	32,7	86,3	749,4
Уплотненный полдник	Оладушки со сгущенным молоком		140	4	9,3	50,6	360	170	9	14	75,9	465
	Чай		160	4,1	0	5,1	15	180	0	0	6,3	20
	Фрукты свежие (банан)		100	2,8	1,1	19,5	51,3	100	1,8	1,1	20,5	51,3
Итого уплотненный полдник			400	10,9	10,4	75,2	426,3	450	10,8	15,1	102,7	536,3
Всего				43,4	49,27	208,9	1409,3		54	62,19	260,9	1818,8

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная		150	8,9	11,4	35,3	201,7	200	9,8	12,7	37,7	253,3
	Какао с молоком		160	2,6	2,2	8,8	65,8	180	2,9	2,5	12,5	84,6
	Бутерброд с маслом сливочным		45	2,61	7,26	10,28	173	65	3,19	10,54	21,12	211
Итого завтрак			355	14,11	20,76	54,38	440,5	445	15,89	27,74	71,32	548,9
2-й завтрак	Кефир		140	4,35	3,75	6,3	95,4	150	5,2	4,5	7,2	117,4
Обед	Суп вермишелевый		150	1,7	1,7	13,1	74,5	200	6,3	2,3	15,4	99,3
	Рыбные биточки		100	3,4	2,5	24,7	156,7	120	3,9	3,6	28,5	182,8
	Рис отварной рассыпчатый		120	2,6	1,6	19,9	139,2	140	3,1	2,7	24,9	162,4
	Компот из сухофруктов		160	0,2	2,1	10,6	65,6	180	1,2	2,4	14,7	73,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	3,4	12	81,6	50	3,4	6,6	17	101,6
Итого обед			570	10,5	12,3	80,3	517,6	690	17,9	17,6	100,5	619,9
Уплотненный полдник	Манный пудинг со сладким соусом		140	9,1	7	27,4	178,5	170	15,1	8,5	43,9	338,1
	Сок фруктовый		150	3,17	0,12	10,76	52	170	0,19	0,15	13,1	53
	Фрукты свежие (банан)		100	0,8	1,1	10,5	51,3	100	0,8	1,1	10,5	51,3
	Кондитерское изделие		30	1,5	2	13,9	83,4	40	1,7	2,4	15,2	84,8
Итого уплотненный полдник			420	14,57	10,22	62,5	365,2	480	17,79	12,15	82,7	527,2
Всего				43,53	47,03	203,54	1418,7		56,78	61,99	261,72	1813,4

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная «Дружба»		150	4,7	7,6	20,3	210,8	200	5,3	8,7	27,1	170,9
	Чай		160	1,1	2,2	3,1	15	180	1,5	2,4	5,5	20
	Бутерброд с маслом сливочным		45	2,61	8,26	17,28	173	65	3,19	10,54	21,12	211
Итого завтрак			355	8,41	18,06	40,68	398,8	445	9,99	21,64	53,72	401,9
2-й завтрак	Молоко		140	4,35	3,75	17,5	105,4	150	5,2	4,5	23,3	137,4
Обед	Суп геркулесовый		150	2,4	0,8	19,3	106,6	200	3,2	1	29,7	141,4
	Котлета куриная		100	10,6	5,7	12,3	181,2	120	12,1	6,4	15,8	192,3
	Картофельное пюре		120	2,3	3,7	18,6	194,9	140	3,2	5,1	21,4	199,9
	Компот из сухофруктов		160	0,2	5,1	16,6	65,6	180	0,2	6	19,7	73,8
	Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21,9	101,6
Итого обед			570	18,1	15,7	90,8	629,9	690	22,1	19,1	108,5	709
Уплотненный полдник	Омлет натуральный		180	9,4	10,6	19,3	198,1	200	9,7	13,1	22,9	141,4
	Салат из консервированного горошка		40	2	0,1	9,1	29,2	60	3	0,1	17,7	192,3
	Кисель		180	0,3	0,17	11,9	47	200	2,5	2,19	19,4	199,9
	Хлеб пшеничный		20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	0,9	15,5	73,8
Итого уплотненный полдник			420	13,9	11,77	55,8	353,2	480	17,4	16,29	75,5	607,4
Всего				44,76	49,28	204,78	1487,3		54,69	61,63	261,02	1855,7