

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Свободненский ясли-сад «Солнышко» администрации

Волновихского района

285770 ул.Ленина,102, с.Свободное, Волновихский район,

тел.+79497139633 e-mail:svobodnenskiy2019@rambler.ru, идентификационный код 50477491

Утверждаю:

Директор заведующего МБДОУ

«Свободненский ясли-сад «Солнышко»

К.В. Ворона



10-ти дневное МЕНЮ

для организации питания детей

от 1,5 до 7 лет

с 10,5-часовым пребыванием в МБДОУ

с. Свободное, 2023

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества(г)						Энерг. ценность, ккал		Витамин С
		1,5-3	3-7	Белки, г		Жиры г		Угле-воды,г		1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 ДЕНЬ												
<i>Завтрак</i>												
	Каша пшеничная молочная	150	200	6,61	8,82	9,37	12,50	32,40	43,31	241,43	321,91	
	Чай с лимоном	150	200	0,19	0,26	0,09		9,9		37,2	41,3	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
<i>2 завтрак</i>												
	Сок	150	200	0,75	1,00	0,075	0,10	22,2	29,70	96,00	128,00	
<i>Обед</i>												
	Салат с горошком зеленым	30	60	0,59	1,18	3,04	6,08	1,94	3,88	37,65	75,30	
	Борщ из капусты с картофелем	150	200	5,47	7,3	11,02	14,7	35,1	46,8	57,03	76,04	
	Котлета куриная	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4	
	Макаронные изделия отварные	110	150	0,022	0,03	4,08	5,57	0,03	0,05	37,0	50,49	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,46	0,07	0,10	21,09	28,13	89,93	116,05	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
	Хлеб ржаной	30	60	2,37	4,74	0,18	0,36	13,38	26,76	66,36	132,72	
<i>Полдник</i>												
	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	10,03	22,32	72,5	125,10	
	Кефир	150	200	4,35	5,80	3,75	5,00	6,00	8,00	79,5	106,00	
	ВСЕГО за 1 день:									1010,1	1559,36	

	Рассольник	150	200	0,78	1,05	5,25	7,00	3,18	4,25	63,68	84,91	
	Винегрет овощной	30	60	0,26	0,53	3,04	6,08	1,58	3,16	34,99	69,98	
	Котлеты куриные	50	75	9,46	14,19	10,2	15,40	7,9	11,87	161,9	242,85	
	Рагу из овощей	100	150	1,14	1,71	7,67	11,51	3,74	5,61	89,45	134,18	
	Компот из апельсинов с яблоками	150	200	0,19	0,26	0,09	0,12	13,9	18,55	58,38	77,85	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
	Хлеб ржаной	30	60	2,37	4,74	0,18	0,36	13,38	26,76	66,38	132,72	
Полдник												
	Сок	150	200	0,75	1,00	0,075	0,10	22,2	29,70	96,00	128,00	
	Булочка домашняя	60	60	4,75	4,75	8,27	8,27	37,81	37,81	244,49	244,49	
	ВСЕГО за 3 день:									1197,71	1698,17	
4 ДЕНЬ												
Завтрак												
	Бутерброд с сыром, маслом	10	20	0,52	0,79	4,32	6,48	3,46	6,2	54,8	82,3	
	Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,70	17,3	21,7	241,0 0	301,2	
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,20	0,03	0,05	11,25	15,01	45,93	61,25	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
2 завтрак												
	Яблоко	60	85	0,24	0,34	0,24	0,34	7,38	10,4	19,3	27,3	
Обед												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	0,85	1,14	1,33	1,78	5,19	6,92	36,35	48,47	
	Тефтели	50	70	7,23	10,13	6,92	9,70	4,54	6,36	109,4 5	153,24	
	Винегрет	30	60	0,3	0,6	2,65	5,3	2,05	4,1	33,55	67,1	
	Капуста тушенная	100	150	2,4	3,61	3,86	5,79	10,33	15,50	87,14	130,71	
	Компот из Свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	14,16	18,89	58,9	78,65	

	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
	Хлеб ржаной	30	60	2,37	4,74	0,18	0,36	13,38	26,76	66,38	132,72	
Полдник												
	Пряник	25	25	0,98	0,98	7,65	7,65	15,63	15,63	135,25	135,25	
	Молоко кипяченое	150	200	4,35	5,80	3,75	5,00	7,2	9,60	81,00	108,00	
	ВСЕГО за 4 день:									1108,45	1667,58	
5 ДЕНЬ												
Завтрак												
	Каша рисовая молочная	150	200	4,76	6,35	8,58	11,44	32,40	43,21	226,8	302,00	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,17	2,90	1,88	2,51	14,8	19,77	85,43	113,99	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
	Пряник	25	25	0,98	0,98	7,65	7,65	15,63	15,63	135,25	135,25	
2 завтрак												
	Апельсины	50	100	0,45	0,90	0,10	0,20	4,05	8,10	21,5	43,00	
Обед												
	Суп картофельный с горохом	200	200	4,00	4,00	3,59	3,59	9,20	9,20	85,32	85,32	
	Салат из свеклы с чесноком	30	60	0,01	0,02	3,00	6,00	0,045	0,09	27,19	54,39	
	Картофельная запеканка с мясом с томатным соусом	150	200	0,78	1,04	7,49	9,99	2,64	3,53	81,26	108,35	
	Напиток из шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	18,47	24,63	87,48	116,65	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
	Хлеб ржаной	30	60	2,37	4,74	0,18	0,36	13,38	26,76	66,38	132,72	
Полдник												
	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,4	125,10	
	Кисель	150	200	1,02	1,36	-	-	21,76	29,02	87,14	116,19	

	ВСЕГО за 5 день:										1081,55	1564,36	
6 ДЕНЬ													
Завтрак													
	Каша манная молочная	150	200	4,72	6,30	8,40	11,21	23,92	31,90	190,91	254,55		
	Яйца вареные	20	40	2,4	4,8	2,00	4,00	0,15	0,3	28,3	56,6		
	Бутерброд с маслом	10	20	0,52	0,79	4,32	6,48	3,46	6,2	54,8	82,3		
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40		
	Какао с молоком	150	200	2,72	3,63	2,21	2,95	19,3	25,82	106,85	142,47		
2 завтрак													
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,00	21,00	94,50	94,50		
Обед													
	Суп крестьянский с крупой	200	200	1,8	1,8	5,75	5,75	8,10	8,10	91,95	91,95		
	Огурец соленый	30	60	0,24	0,48	0,03	0,06	0,51	1,02	3,9	7,80		
	Рыба припущенная	50	100	6,45	12,9	5,14	10,3	1,03	2,19	76,5	153,00		
	Рис отварной	100	150	2,54	3,81	4,07	6,11	26,73	40,01	153,54	230,31		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,55	0,74	0,07	0,10	22,41	29,88	93,63	124,85		
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40		
	Хлеб ржаной	30	60	2,37	4,74	0,18	0,36	13,38	26,76	66,38	132,72		
Полдник													
	Печенье	20	30	1,5	2,25	1,96	2,94	14,88	22,32	83,4	125,10		
	Сок	100	200	0,5	1,00	0,05	0,10	14,85	29,70	64,00	128,00		
	ВСЕГО за 6 день:									1203,06	1843,34		
7 ДЕНЬ													
Завтрак													
	Бутерброд с сыром, маслом	10	20	0,52	0,79	4,32	6,48	3,46	6,2	54,8	82,3		
	Омлет	100	130	8,96	11,66	14,38	18,70	2,33	3,04	174,92	227,40		
	Кукуруза консервированная	30	52	0,95	1,65	9,57	16,60	1,96	3,41	97,90	169,70		
	Чай с лимоном	150	200	0,19	0,26	0,045	0,06	11,41	15,22	47,72	63,63		
2 завтрак													
	Яблоко	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00		

Обед												
	Салат из капусты с яблоками	30	60	0,32	0,64	3,06	6,12	1,67	3,35	36,29	72,59	
	Суп-пюре из картофеля	200	200	2,47	2,47	4,97	4,97	6,83	6,83	82,52	82,52	
	Печеночные оладьи	60	80	14,5	19,4	6,97	9,3	5,85	7,8	144,00	192,00	
	Каша гречневая	110	150	6,04	8,73	5,75	7,85	28,93	39,45	192,87	263,01	
	Компот	150	200	0,56	0,75	0,06	0,08	19,98	26,65	83,36	111,15	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
	Хлеб ржаной	30	60	2,37	4,74	0,18	0,36	13,38	26,76	66,38	132,72	
Полдник												
	Вафли	25	25	0,70	0,70	0,83	0,83	19,33	19,33	88,50	88,50	
	Напиток из шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	18,4	24,63	87,48	116,65	
	ВСЕГО за 7 день:									1248,59	1742,57	
8 ДЕНЬ												
Завтрак												
	Каша ячневая молочная	150	200	5,76	7,68	8,68	11,58	25,8	34,40	204,87	273,17	
	Бутерброд с маслом	10	20	0,52	0,79	4,32	6,48	3,46	6,2	54,8	82,3	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,17	2,9	1,88	2,51	14,8	19,77	85,5	113,99	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
2 завтрак												
	Мандарины	95	100	0,81	0,86	0,20	0,22	7,7	8,10	38,98	41,04	
Обед												
	Салат из квашеной капусты	30	60	0,47	0,95	3,025	6,05	0,96	1,93	33,72	67,44	
	Суп картофельный с рыбой	200	200	7,14	7,14	3,72	3,72	1,60	1,60	68,79	68,79	
	Картофельная запеканка с	100	150	0,48	0,73	4,11	6,17	0,81	1,21	42,3	63,45	

	печенью											
	Компот из яблок с лимоном	150	200	0,19	0,26	0,15	0,21	18,85	25,07	79,26	105,68	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
	Хлеб ржаной	30	60	2,37	4,74	0,18	0,36	13,38	26,76	66,38	132,72	
Полдник												
	Йогурт	150	200	0,60	0,80	0,22	0,30	2,14	2,86	13,5	18,00	
	Ватрушка	75	75	11,59	11,59	21,56	21,56	25,64	25,64	344,88	344,88	
	ВСЕГО за 8 день:									1127,38	1500,26	
9 ДЕНЬ												
Завтрак												
	Запеканка из творога	120	150	23,7	29,7	8,5	10,70	17,3	21,7	241,00	301,2	
	Бутерброд с маслом	10	20	0,52	0,79	4,32	6,48	3,46	6,2	54,8	82,3	
	Кисель фруктовый	150	200	1,02	1,36	-	-	21,76	29,02	87,14	116,19	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
2 завтрак												
	Сок	150	200	0,75	1,00	0,075	0,10	22,2	29,70	96,00	128,00	
Обед												
	Маринад овощной	30	60	0,44	0,89	3,02	6,05	3,20	6,40	42,25	84,51	
	Рассольник	200	200	1,92	1,92	5,14	5,14	13,22	13,22	106,6	106,6	
	Плов из отварной птицы	100	150	16,4	24,7	18,13	27,2	13,54	27,08	226,2	452,44	
	Напиток из шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	18,4	24,63	87,46	116,65	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
	Хлеб ржаной	30	60	2,37	4,74	0,18	0,36	13,38	26,76	66,38	132,72	
Полдник												
	Пряник	25	25	0,98	0,98	7,65	7,65	15,63	15,63	135,25	135,25	
	Молоко кипяченое	150	200	4,35	5,80	3,75	5,00	7,2	9,60	112,55	108,00	
	ВСЕГО за 9 день:									1349,98	1929,06	

10 ДЕНЬ												
Завтрак												
	Каша вязкая молочная	120	150	5,2	6,5	6,8	8,5	20,7	25,7	163,7	204,7	
	Бутерброд с маслом	10	20	0,52	0,79	4,32	6,48	3,46	6,2	54,8	82,3	
	Чай с лимоном	150	200	0,19	0,26	0,045	0,06	11,41	15,22	47,72	63,63	
2 завтрак	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,00	21,00	94,50	94,50	
Обед												
	Суп из овощей с фрикадельками	200	200	6,00	6,00	5,44	5,44	13,54	13,54	127,2	127,2	
	Голубцы ленивые	150	200	13,7	16,55	19,8	26,4	12,92	17,23	138,95	312,00	
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,40	9,52	19,04	47,2	94,40	
	Хлеб ржаной	30	60	2,37	4,74	0,18	0,36	13,38	26,76	66,38	132,72	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,46	0,07	0,10	21,09	28,13	89,93	116,05	
Полдник												
	Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7	
	Какао с молоком	150	200	2,72	3,63	2,21	2,95	19,3	25,82	106,8	142,47	
	ВСЕГО за 10 день:									1043,58	1581,67	

