УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ «Приморский детский сад»
Моргуль Н. Н.

от 01.09.2023 г.

Подписан: Моргуль Наталья Николаевна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ ""Приморский детский сад""", CN=Моргуль Наталья Николаевна, E=alena_filippova_1974@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: п. Приморский
Дата: 2023-09-01 15:47:10

Перспективное десятидневное меню МБДОУ «Приморский детский сад» с 9-ти часовым пребыванием

2023 г.

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 1	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У					
Прием пищи		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша манная на молоке	150	200	4,36	6,57	7,38	9,27	23,79	31,39	190,94	242,2		4
	Хлеб белый с маслом	20/5	50/10	1,5	5,59	4,48	8,35	10,3	23,24	86,7	187,9		2
	Чай с сахаром	150 /12	200/ 15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	Яблоко	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	7,4	9,8	33	44		
Обед:	Салат «Витаминный»	45	60	0,6	0,8	3,3	4,4	3,5	4,7	46	62		11
	Суп Щи на курином бульоне со сметаной	150	200	13,34	14,35	6,25	7,8	6,40	11,41	139,46	177,93		1
	Плов с курицей	160	200	13,11	15,22	10,95	11,01	24,68	31,79	256,35	300,57		1
	Компот из сухофруктов	150	200	0,24	0,24	-	-	24,01	24,01	99,45	99,45		4
	Хлеб белый	20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Булочка «Вкусняшка»	60	100	6,4	4,97	7,0	4,01	56,9	34,64	324,8	193,11		1
	Чай с сахаром	150 /12	200/ 15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Итого за первый день:				41,38	53,77	40,24	45,79	191,5	223,14	1267	1540		

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 2	Наименование блюда		Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
					Б		Ж		У					
Прием пищи			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями		150	200	5,34	7,30	9,04	9,93	24,19	35,61	206,75	270,15		1
	Хлеб белый с сыром		20/5	50/10	2,63	7,85	2,03	4,4	10,28	24,90	68,0	167		3
	Чай с сахаром		150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	Сок		150	150	0,20	0,20	-	-	15,40	15,40	64,00	64,00		
Обед:	Салат «Столичный»		45	60	3,4	4,6	8,58	11,3	2,9	3,8	97	121		10
	Суп гороховый на курином бульоне		150	200	1,62	5,55	2,37	2,89	12,23	18,89	91,02	128,92		13
	Гречка с сосиской	Гречка	150/60	200/60	3,20	4,22	6,68	4,82	19,34	25,46	135,40	166,70		6/7
		Сосиска			6,6	6,6	14,34	14,34	0,96	0,96	159,6	159,6		
	Ягодный напиток (брусничный)		150	200	0,5	0,6	0,1	0,2	24,7	27,4	102	113		5
	Хлеб белый		20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Рогалик с маком		60	80	5,1	6,8	4,9	6,5	32,0	42,6	192	256		3
	Чай с сахаром		150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Итого за второй день:					30,12	49,35	48,62	54,93	176,52	147,18	1255	1678		

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 3	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Вита мин С	№ рецеп туры
				Б		Ж		У					
Прием пищи		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша геркулесовая на молоке	180	230	4,7	6	7,4	9,4	27,9	35,6	197	251		9
	Хлеб белый с маслом	20/5	50/10	1,5	5,59	4,48	8,35	10,3	23,24	86,7	187,9		2
	Чай с сахаром	150 /12	200/ 15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Обед:	Салат «Свекольный»	45	60	1,3	1,7	2,0	1,4	3,2	4,3	27	36		1
	Суп крестьянский	150	200	9,78	9,68	5,64	6,92	6,88	7,62	119,8	135,35		15
	Макаронные изделия с тефтелей и подливой	130/70	150/80	16,44	16,78	6,72	6,8	28,36	35,42	247,1	280,7		10/8/3
	Кисель «Фруктово-ягодный»	150	180	0,26	0,32	-	-	19,83	23,8	77,5	93,0		6
	Хлеб белый	20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Творог	50	60	7	8,4	9	10,8	6,17	6,45	135,5	158,7		6
	Вафли	60	90	3,48	5,22	16,92	25,38	37,38	56,07	308,4	462,6		
	Чай с сахаром	150 /12	200/ 15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Итого за третий день:				45,99	59,32	52,74	69,6	174,54	244,66	1339	1837		

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 4	Наименование блюда		Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
					Б		Ж		У					
Прием пищи			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша «Дружба» на молоке		150	200	5,83	6,32	9,07	9,41	34,82	38,77	150,55	273,05		5
	Хлеб белый с сыром		20/5	50/10	2,63	7,85	2,03	4,4	10,28	24,90	68,0	167		3
	Чай с сахаром		150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	Банан		75	100	1,1	1,5	0,4	0,5	15,8	21,0	71	95		
Обед:	Салат морковный «Нежность»		45	60	0,4	0,6	1,9	2,6	3,5	4,7	33	44		2
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне		150	200	14	14,14	7,7	7,7	12,33	13,93	178,52	185,64		16
	Рыба горбуша с овощами, пшено с подливой	Рыба	70	80	11,84	15,68	5,77	6,14	5,46	5,46	128,86	143,86		14/12/3
		Пшено	100	130	2,17	4,02	3,20	4,78	20,79	26,18	122,04	168,70		
	Фруктовый напиток (ябл., апел., лим.)		180	200	0,4	0,4	0,4	0,4	26,5	28,2	120	124		7
	Хлеб белый		20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,5		
Полдник:	Творожное пирожное		60	100	6,1	10,2	8,2	13,7	15,9	26,5	162	270		8
	Какао с молоком		180	200	5,2	5,8	5,2	5,8	31,0	34,4	192	213		2
Итого за четвертый день:					51,16	72,1	44,45	55,98	198,78	261,72	1321	1857		

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 5	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У					
Прием пищи		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Жаренная вермишель на сливочном масле	120	150	3,75	4,08	4,22	4,3	28,38	35,42	171,10	204,70		10
	Хлеб белый с маслом	20/5	50/10	1,5	5,59	4,48	8,35	10,3	23,24	86,7	187,9		2
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	Йогурт 3 %	80	100	4,2	5,3	2,4	3,0	4,3	5,4	56	70		
Обед:	Салат «Летний»	45	60	0,4	0,6	3,2	4,2	1,8	2,3	37	50		5
	Суп рассольник	150	200	13,74	14,32	3,96	6,9	11,82	15,05	141,44	180,2		5
	Рагу овощное с сосиской	100/50	130/70	7,4	10,2	16,5	22,5	10,8	14,1	221	296		9/9
	Компот из сухофруктов	150	200	0,24	0,24	-	-	24,01	24,01	99,45	99,45		4
	Хлеб белый	20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Вафли	60	90	3,48	5,22	16,92	25,38	37,38	56,07	308,4	162,60		
	Конфеты	20	20	1,016	1,16	6,4	6,4	9,72	9,72	107	107		
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Итого за пятый день:				37,4	52,34	58,66	81,58	173,03	237,47	1368	1889		

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 6	Наименование блюда		Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
					Б		Ж		У					
Прием пищи			1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша рисовая на молоке		150	200	5,83	6,32	9,07	9,41	34,82	38,77	150,55	273,05		6
	Хлеб белый с сыром		20/5	50/10	2,63	7,85	2,03	4,4	10,28	24,90	68,0	167		3
	Чай с сахаром		150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	Йогурт		80	100	4,2	5,3	2,4	3,0	4,3	5,4	56	70		
Обед:	Салат «Улыбка»		45	60	0,9	1,2	0,9	1,2	2,0	2,7	20	26		6
	Борщ со сметаной на курином бульоне		150	200	1,14	17,7	4,53	6,70	8,69	10,60	82,51	113,18		8
	Гуляш куриный с макаронными изделиями	Гуляш	50	50	12,52	12,52	5,99	5,99	3,17	3,17	125,32	125,32		11/10
		Макароны	120	150	3,74	4,08	4,22	4,3	28,38	35,42	171,10	204,70		
	Ягодный напиток (смородиновый)		180	200	0,5	0,6	0,1	0,2	24,7	27,4	102	113		5
	Хлеб белый		20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Рулет с вареной сгущенкой		70	80	3,6	4	12,6	14,4	35,0	40,0	267	326		10
	Чай с сахаром		150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Итого за шестой день:					36,59	65,2	42,42	50,15	185,86	240,52	1183	1650		

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 7	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У					
Прием пищи		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша пшенная на молоке	150	200	6,0	7,27	8,74	9,87	33,98	36,64	241,02	274,0		7
	Хлеб белый с маслом	20/5	50/10	1,5	5,59	4,48	8,35	10,3	23,24	86,7	187,9		2
	Чай с сахаром	150 /12	200/ 15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	Сок	75	100	0,4	0,5	-	-	7,6	10,1	32	43		
Обед:	Салат «Столичный»	45	60	3,4	4,6	8,58	11,3	2,9	3,8	97	121		7
	Суп с клецкой	150	200	12,47	16,63	8,14	10,86	18,3	24,4	196,76	262,35		6
	Колбаса отварная с гречкой и подливой	150/60	200/70	13,33	14,35	11,61	9,75	24,9	31,02	247,36	278,66		10/6/3
	Кисель	150	200	0,26	0,32	-	-	19,83	23,8	77,5	93,0		7
	Хлеб белый	20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	100	3,21	5,02	10,31	10,51	37,35	51,44	249,52	312,42		11
	Чай с молоком и сахаром	180	200	1,3	1,4	1,4	1,6	14,8	16,4	77	86		6
Итого за седьмой день:				43,36	61,27	53,84	62,79	192,36	258,52	1399	1831		

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 8	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У					
Прием пищи		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша ячневая на молоке	180	230	9	11,5	2,5	3,2	43	55	231	295		11
	Хлеб белый с сыром	20/5	50/10	2,63	7,85	2,03	4,4	10,28	24,90	68,0	167		3
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	Яблоки	75	100	0,3	0,4	-	-	7,4	9,8	33	44		
Обед:	Салат «Витаминный»	45	60	0,6	0,8	3,3	4,4	3,5	4,7	46	62		9
	Суп «Харчо» со сметаной на курином бульоне	150	200	4,6	6,2	6,8	9,0	8,2	11,0	112	150		17
	Плов с мясом	160	200	13,11	15,22	10,95	11,01	24,68	31,79	256,35	300,57		15/9/3
	Фруктовый напиток	180	200	0	0	0	0	23,4	26,0	94	104		6
	Хлеб белый	20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Коржики молочные	70	80	5,9	6,7	6,9	7,9	42,4	48,4	255	292		12
	Чай с сахаром	150/12	200/15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Итого за восьмой день:				28,67	54,3	33,06	40,46	197,38	263,75	1235	1646		

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 9	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У					
Прием пищи		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша манная на молоке	150	200	4,36	6,57	7,38	9,27	23,79	31,39	190,94	242,20		4
	Хлеб белый с маслом	20/5	50/10	1,5	5,59	4,48	8,35	10,3	23,24	86,7	187,9		2
	Чай с сахаром	150 /12	200/ 15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	Йогурт 3%	80	100	4,2	5,3	2,4	3,0	4,3	5,4	56	70		
Обед:	Салат морковный «Нежность»	43	60	0,4	0,6	1,9	2,6	3,5	4,7	33	44		3
	Суп диетический на курином бульоне	150	200	14,21	14,33	10,36	10,36	5,5	6,9	176,15	182,35		10
	Омлет с колбасой	150	180	14,5	16,2	18,8	22,5	4,4	5,2	254	288		15/8
	Ягодный напиток (брусничный)	180	200	0,5	0,6	0,1	0,2	24,7	27,4	102	113		5
	Хлеб белый	20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	80	7,7	10,3	6,9	9,2	11,3	15,0	138	184		15
	Чай с сахаром	150 /12	200/ 15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Итого за девятый день:				54,59	68,21	53,27	64,1	146,13	191,51	1300	1620		

Перспективное 10-дневное меню МБДОУ «Приморский детский сад»

ДЕНЬ 10	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У					
Прием пищи		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет		
Завтрак:	Каша гречневая с молоком	180	230	7,0	9,0	4	5,1	32,8	41,9	195	249		8
	Хлеб белый с сыром	20/5	50/10	2,63	7,85	2,03	4,4	10,28	24,90	68,0	167		3
	Чай с сахаром	150 /12	200/ 15	0,04	0,04	-	-	12,12	14,48	45,1	58,72		3
Второй завтрак:	Банан	75	100	1,1	1,5	0,4	0,5	15,8	21,0	71	95		
Обед:	Салат «Карусель»	45	60	0,3	0,4	3,3	4,4	0,9	1,2	35	46		12
	Солянка на курином бульоне	150	200	14,04	18,72	9,79	13,06	5,36	7,15	170,1	226,8		9
	Картофельное пюре с сосиской	100/60	130/60	8,66	10,1	19,29	20,34	16,33	24,68	176,9	326,5		25/8
	Компот из сухофруктов	150	200	0,24	0,24	-	-	24,01	24,01	99,45	99,45		4
	Хлеб белый	20	50	1,45	5,55	0,58	0,55	10,28	23,20	50	114,50		
Полдник:	Печенье, зефир	60	70	3,9	4,5	10,36	12,08	36,63	42,73	256,62	299,39		16
	Чай с молоком	180	200	1,3	1,4	1,1	1,6	14,8	16,8	77	86		6
Итого за десятый день:				40,66	59,3	50,85	62,03	179,31	242,05	1344	1768		
Среднее значение за период				37,3	51,1	35,3	51,4	177,0	236,8	1236	1565		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				3,0	3,2	2,8	3,2	14,3	15,1				