

СОГЛАСОВАНО

на совете по питанию № 2

«15» марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 13

О.Н. Газизова
Приказ № 70 от 15.03.2022 г.



муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 13
муниципального образования Тимашевский район

(наименование учреждения и структурного подразделения)

ДЕЛО № 07-20

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

(возрастная категория: от 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием)

НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ПО МБДОУ Д/С № 13

НАЧАТО: 01.04.2022

ОКОНЧЕНО: _____

Ф. _____ оп. _____

№ _____

дело _____ св. _____

на _____ листах

Хранить: ДЗН

Неделя 1 день 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.2	12.7	1.7	162.4	214
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.1	4.4	67.8	55
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2.0	4.4	12.3	96.9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.1	81.1	397
Итого за завтрак	380	16.1	24.6	30.5	408.2	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	23.8	101.9	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	23.8	101.9	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4.4	6.7	12.2	128.3	95
КНЕЛИ ИЗ КУР	70	12.3	14.5	6.2	203.0	319
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.4	3.7	28.0	163.4	317
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	2.6	2.3	38.1	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	402
Итого за обед	707	26.8	28.0	88.2	714.1	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.3	4.2	27.6	168.3	467
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
Итого за полдник	250	10.5	8.7	34.8	263.7	
Итого за день:		53.9	61.6	177.3	1,487.9	

Неделя 1 день 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	6.8	25.0	185.2	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ	25/5/9	4.1	7.1	12.3	129.7	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.3	0.0	8.4	35.3	393
Итого за завтрак	426	10.2	13.9	45.7	350.2	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0.4	0.4	10.3	49.4	5
Итого за II завтрак	105	0.4	0.4	10.3	49.4	
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	4.9	5.7	16.3	137.8	105
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	13.5	14.6	10.2	226.0	284
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.4	23.5	156.6	335
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.5	3.0	7.3	62.4	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	13.0	55.4	372
Итого за обед	777	28.4	29.4	101.1	784.7	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	20.6	13.9	28.1	324.2	224
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.2	83.5	395
Итого за полдник	330	23.3	16.1	41.3	407.7	
Итого за день:		62.3	59.8	198.4	1,592.0	

Неделя 1 день 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	6.0	7.9	23.7	190.1	189
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	213
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2.0	4.4	12.3	96.9	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.2	83.4	395
Итого за завтрак	450	15.6	19.0	49.5	431.1	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	23.8	101.9	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	23.8	101.9	
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	200	8.7	10.3	16.2	194.9	62
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50	18.7	9.1	4.0	199.1	261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.6	5.5	25.5	173.7	323
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.1	1.6	37.3	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	402
Итого за обед	777	38.2	28.5	86.8	786.3	
Полдник						
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	8.9	6.6	28.1	207.0	479
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	434
Итого за полдник	250	13.9	11.0	36.4	301.3	
Итого за день:		68.2	58.8	196.5	1,620.6	

Неделя 1 день 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	7.1	25.5	190.1	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ	25/5/9	4.1	7.1	12.3	129.7	3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.1	81.1	397
Итого за завтрак	419	12.7	16.6	49.9	400.9	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0.4	0.4	10.3	49.4	5
Итого за II завтрак	105	0.4	0.4	10.3	49.4	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/15	8.0	6.4	21.2	174.8	92
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	16.8	3.5	2.8	110.6	247
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.4	23.5	156.6	321
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.8	3.0	4.9	50.2	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	2
Итого за обед	752	33.9	18.8	83.2	638.7	
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	140/10	18.2	13.5	13.7	256.2	10
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	8.2	33.0	430
Итого за полдник	330	18.4	13.5	21.9	289.2	
Итого за день:		65.4	49.3	165.3	1,378.2	

Неделя 1 день 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.4	6.7	23.2	174.9	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2.0	4.4	12.3	96.9	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.2	83.7	395
Итого за завтрак	410	10.1	13.3	48.7	355.5	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	23.8	101.9	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	23.8	101.9	
Обед						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	2.9	3.6	14.5	107.8	63
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14.3	15.9	19.3	278.5	299
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.4	1.1	1.6	20.5	371
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.1	1.6	37.3	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	20.8	86.4	405
Итого за обед	737	23.0	24.4	88.6	677.0	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.4	55.8	312.8	8
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
Итого за полдник	255	10.8	11.9	63.0	408.2	
Итого за день:		44.4	49.9	224.1	1,542.6	

Неделя 2 день 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.1	7.2	22.7	180.8	9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ.	25/5/9	4.1	7.1	12.3	129.7	3
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	8.2	33.0	430
Итого за завтрак	419	10.4	14.3	43.2	343.5	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0.4	0.4	10.3	49.4	5
Итого за II завтрак	105	0.4	0.4	10.3	49.4	
Обед						
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	200/10	4.8	6.1	20.7	158.7	109
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	12.3	15.5	6.2	211.7	316
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.2	2.6	9.9	77.9	131
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	13.0	55.4	372
Итого за обед	687	25.2	24.9	80.6	650.2	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.2	4.2	27.5	167.3	467
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
Итого за полдник	250	10.4	8.7	34.7	262.7	
Итого за день:		46.4	48.3	168.8	1,305.8	

Неделя 2 день 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.2	12.7	1.7	162.4	214
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.8	3.0	4.0	50.2	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	13
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.1	81.1	397
Итого за завтрак	375	16.3	22.3	27.8	378.5	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0.4	0.4	10.3	49.4	5
Итого за II завтрак	105	0.4	0.4	10.3	49.4	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.8	6.8	11.4	133.7	83
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	17.6	7.9	6.3	184.4	11
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.6	4.2	14.5	108.8	137
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	402
Итого за обед	677	31.7	19.4	71.7	608.2	
Полдник						
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	80	7.1	7.6	27.1	205.2	451
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.3	0.0	8.4	35.3	393
Итого за полдник	267	7.4	7.6	35.5	240.5	
Итого за день:		55.8	49.7	145.3	1,276.6	

Неделя 2 день 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200	5.6	6.9	27.2	194.7	190
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ.	25/5/9	4.1	7.1	12.3	129.7	3
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	8.2	33.0	430
Итого за завтрак	419	9.9	14.0	47.7	357.4	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	23.8	101.9	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	23.8	101.9	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	6.0	4.1	26.4	169.1	99
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	17.4	14.0	29.2	312.3	292
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	2.6	2.3	38.1	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	0.0	0.0	2
Итого за обед	707	29.1	21.2	88.7	666.0	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	20.6	13.9	28.1	324.2	224
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
Итого за полдник	330	25.8	18.4	35.3	419.6	
Итого за день:		65.3	53.9	195.5	1,544.9	

Неделя 2 день 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.4	6.7	23.2	174.9	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2.0	4.4	12.3	96.9	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.2	83.7	395
Итого за завтрак	410	10.1	13.3	48.7	355.5	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0.4	0.4	10.3	49.4	5
Итого за II завтрак	105	0.4	0.4	10.3	49.4	
Обед						
БОРЩ С МЯСОМ	200	8.7	10.3	16.2	194.9	62
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	17.9	2.9	8.2	130.4	255
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.6	5.4	23.5	156.6	335
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	402
Итого за обед	737	35.4	19.2	88.4	671.0	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.4	55.8	312.8	8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	4.4	8.3	94.3	434
Итого за полдник	255	10.6	11.8	64.1	407.1	
Итого за день:		56.5	44.7	211.5	1,483.0	

Неделя 2 день 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.8	6.7	24.9	179.6	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ	25/5/9	4.1	7.1	12.3	129.7	3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.1	81.1	397
Итого за завтрак	419	11.7	16.2	49.3	390.4	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.5	0.3	23.8	101.9	399
Итого за II завтрак	150	0.5	0.3	23.8	101.9	
Обед						
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	8.1	11.6	21.5	228.7	89
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15.5	13.0	17.7	253.8	306
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	7
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	20.8	86.4	405
Итого за обед	672	28.5	25.3	90.8	715.4	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.2	4.2	27.5	167.3	467
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435
Итого за полдник	250	10.4	8.7	34.7	262.7	
Итого за день:		51.1	50.5	198.6	1,470.4	
Среднее значение за период		56.9	52.7	52.7	1,470.2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15.5	32.2	52.3		