



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 1

г. Правдинск

Н.Е.Латышева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В ДЕТСКОМ САДУ
ДЕТСКИЙ САД № 1 г.Правдинска

г.Правдинск 2024год.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Правдинск от 3 до 7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Гречка отварная с маслом с сахаром	135	6	8	29	201	
	Зефир витаминизированный	20	1		77	317	411
	Кофейный напиток витаминизированный	180	2	2	25	118	30
	Итого за Завтрак1	335	9	10	131	636	
Обед	Свекольник с мясом курицы ,со сметаной	200	3	2	15	91	38
	Тестели из рыбы	80	14	9	25	232	90
	Макароны отварные с маслом	135/10	3	15	20	101	
	Компот из свежемороженых ягод	180			5	22	123
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
	Хлеб ржаной	50	3	1	16	76	421
Итого за Обед	695	28	28	99	642		
Полдник							
	Каша геркулесовая с маслом	200	9	11	36	279	
	Плюшка	70	7	4	29	169	0,02
	Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Итого за Полдник	450	27	18	77	492		
Итого за день	1480	62	56	307	1770		

(лист 2)

Рацион: Правдинск от 3 до 7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	9	30	268	68
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	180	6	6	63	229	117
	Итого за Завтрак1	420	16	16	131	617	
Завтрак2							
	Яблоки	100	1		9	21	140
Итого за Завтрак2	100	1		9	21		
Обед							
	Огурец консервированный	35	1		2	5	416
	Суп гороховый с курицей	200	13	10	21	231	
	Жаркое по домашнему с мясом	200	13	13	30	277	
	Сок	100		1	11	191	130
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
	Хлеб ржаной	50	3	1	16	76	421
Итого за Обед	625	33	26	98	900		
Полдник							
	Блинчики со сгущенным молоком	100	6	8	30	213	
	Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Итого за Полдник	280	17	11	42	257		
Итого за день	1425	67	53	280	1795		

Рацион: Правдинск от 3 до 7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная с маслом	200	6	6	19	227	
	Кофейный напиток витаминизированный	180	2	2	25	118	30
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2	5	15	200	1
Итого за Завтрак1		438	10	13	59	545	
Завтрак2	Бананы	100			15	14	2
Итого за Завтрак2		100			15	14	
Обед	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	200	8	7	20	200	
	Голубцы ленивые со сметаной	200	16	14	18	300	92
	Каша витаминизированная	180			18	120	118
	Хлеб ржаной	50	3	1	16	76	421
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Итого за Обед		670	29	23	90	816	
Полдник	Оладьи со сладким молоком	150/30	7	9	50	300	
	Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Итого за Полдник		330	18	12	62	344	
Итого за день		1 562	67	48	226	1719	

(лист 4)

Рацион: Правдинск от 3 до 7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	7	6	28	236	67
	Кофейный напиток витаминизированный	180	2	2	25	118	30
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Итого за Завтрак1		420	12	11	71	474	
Завтрак2	Ржанка	150	3	3	4	59	33
Итого за Завтрак2		150	3	3	4	59	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1	2	5	50	18
	Суп рыбный со сметаной	200	6	5	20	175	41
	Бифстrogанов из мяса	100	21	17	4	249	91
	Картофельное пюре с маслом	135	3	5	11	130	
	Компот из свежемороженых ягод	180			5	22	123
	Хлеб ржаной	50	3	1	16	76	421
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Итого за Обед		765	35	31	79	822	
Полдник	Кукуруза консервированная	30	3	2	15	93	
	Омлет натуральный	80	11	14	2	176	77
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
	Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Итого за Полдник		330	28	20	47	433	
Итого за день		1 665	79	65	201	1768	

Рацион: Праздник от 3 до 7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	8	27	211	64
	Кофейный напиток витаминизированный	180	2	2	25	118	30
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
	Итого за Завтрак1	420	12	11	70	449	
Завтрак2	Рисовый	100	1		9	21	140
	Итого за Завтрак2	100	1		9	21	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4	5	38	201	32
	Гарниры мясо-крупяные	70	18	18	24	251	106
	Макаронные изделия с маслом	135/10	3	15	20	101	
	Кисель витаминизированный	180			18	120	118
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	76	421
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Итого за Обед	685	31	40	134	889		
Полдник	Запеканка творожная со сладким яблоком	190	20	22	27	301	79
	Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
Итого за Полдник	370	31	25	39	345		
Итого за день	1 535	75	75	252	1684		

(лист 6)

Рацион: Праздник от 3 до 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Макаронные изделия с маслом	135/10	3	15	20	101	
	Ябло вареное вкрутую	50	2	4		50	406
	Печенье витаминизированное	20	3	3	24	140	402
	Кофейный напиток витаминизированный	180	2	2	25	118	30
Итого за Завтрак1	395	10	24	69	409		
Обед	Суп-рассольник	35	1		2	5	416
	Щи с мясом, сметаной со сметаной	200	5	6	23	169	
	Хлеб с мясом птицы	200	16	13	8	319	304
	Компот из свежих фруктов	130			5	22	123
	Хлеб ржаной	50	3	1	18	76	421
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Итого за Обед	705	27	21	72	711		
Полдник	Каша геркулесовая с маслом	200	9	11	36	279	
	Булочка пшеничная	80	7	6	29	87	104
	Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
	Молоко	100	1		9	21	140
Итого за Полдник	560	28	20	86	431		
Итого за день	1 690	65	65	227	1551		

Рацион: Праздник от 3 до 7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная с маслом	200	6	6	18	227	
	Кофейный напиток витаминизированный	180	2	2	25	118	30
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Итого за Завтрак1		420	11	9	62	465	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60					10
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	200	9	8	12	154	
	Котлета мясная в томатном соусе	75/30	23	24	2	324	99
	Картофельное пюре с маслом	135	3	5	11	130	
	Кисель витаминизированный	180			18	120	118
	Хлеб ржаной	50	3	1	16	76	421
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Итого за Обед		770	41	39	77	924	
Полдник	Макаронные изделия со сливочным маслом, с сыром	180	9	15	36	320	1
	Чай с сахаром с лимонами	180		4	12	47	
	Мандарины	100	1		12	57	
Итого за Полдник		460	10	19	60	424	
Итого за день		1 650	62	67	189	1813	

(лист 8)

Рацион: Праздник от 3 до 7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша пшеница молочная жидкая	200	7	9	30	268	68
	Кисель-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	180	6	6	83	229	117
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40/10/10	6	6	11	82	
Итого за Завтрак1		460	19	21	124	589	
Завтрак2	Апельсины	100	1		12	57	
Итого за Завтрак2		100	1		12	57	
Обед	Суп гороховый с курицей	200	13	10	21	231	
	Котлеты рыбные любительские с подливой	75/35	9	144	12	150	86
	Рис отварной со сливочным маслом	135	3	4	17	131	58
	Кашлат из сливозамороженных ягод	180			5	22	123
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	120	420
	Хлеб ржаной	50	3	1	16	76	421
Итого за Обед		715	28	160	69	730	
Полдник	Ягу овсяное с маслом	200	7	8	33	201	7
	Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	120	420
Итого за Полдник		420	21	12	63	365	
Итого за день		1 675	69	193	288	1741	

Рацион: Праздник от 3 до 7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Суп молочный "Ассорти" с маслом	200	8	9	29	268	
	Кофейный напиток витаминизированный	180	2	2	25	118	30
	Хлеб пшеничный с повидлом	80	6	12	50	324	
Итого за Завтрак1		440	13	23	104	710	
Завтрак2							
	Апельсины	100	1		12	57	
Итого за Завтрак2		100	1		12	57	
Обед							
	Суп куриный с мясными консервами	200	8	7	20	200	
	Голубцы куриные порционные	200	19	14	18	282	
	Кисель витаминизированный	180			18	120	118
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Хлеб ржаной	50	3	1	16	76	421	
Итого за Обед		670	29	23	90	798	
Полдник							
	Зеленый горошек	80	5	1	7	58	3,01
	Омлет натуральный	80	11	14	2	176	77
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132	
Итого за Полдник		360	28	19	39	398	
Итого за день		1 570	71	65	245	1963	

(лист 10)

Рацион: Праздник от 3 до 7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша рисовая молочная	200	6	9	29	269	70
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420
Кофейный напиток витаминизированный	180	2	2	25	118	30	
Итого за Завтрак1		420	11	12	72	507	
Обед							
	Борщ с мясом птицы со сметаной	200	7	6	13	128	28
	Курята порционные в томатном соусе	90	13	9	3	148	110
	Гречка отварная с маслом	135	6	8	29	201	
	Сок	100		1	11	181	130
	Хлеб ржаной	60	3	1	16	76	421
Хлеб пшеничный	40	3	1	18	120	420	
Итого за Обед		615	32	28	90	854	
Полдник							
	Запеканка творожная с повидлом	130/30	20	14	15	272	81
Чай с сахаром	180	11	3	12	44	132	
Итого за Полдник		340	31	17	27	316	
Итого за день		1 375	74	55	189	1667	

Итого за период	16 850	096	756	2412	17728
Среднее значение за период		09,9	75,6		1772,8

Составил *llh*  Назарь

Утвердил *С. Д. Кротова*  С. Д.