

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «город Бугуруслан»
«Детский сад общеразвивающего вида №20» с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития
воспитанников МАДОУ «Д/с №20»



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Д/с № 20»

Л.К. Антонова
«11» января 2021г.

Приказ № 36 от 11.01.2021

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: лето-осень



Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Сезон: лето-осень

1 неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8.12	11.2	39.12	288.0	2.06	96
	Чай с лимоном	200	0.24	0.04	20.4	82.0	6,0	393
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за завтрак		440	10.81	18.79	74.14	506	8,06	
Второй завтрак:	Ряженка	150	0.78	0.67	1.12	14.58	0.07	401
Итого за второй завтрак		150	0,78	0,67	1,12	14,58	0,07	
Обед	Салат из репчатого лука с растительным маслом	50	0.66	3.09	3.89	46.05	7,0	11
	Борщ со сметаной	200	2.8	5.0	10.8	83.0	9,5	57
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	10.28	8.27	2.64	136.0	0.4	277
	Каша перловая рассыпчатая	150	3.64	5.37	36.69	209.7	0	220
	Компот из сухофруктов	200	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	392
	Хлеб ржаной	50	3.06	9.4	18.27	170	0	1
Итого за обед		720	20.8	31.22	72.36	647.29	17,08	
Уплотнённый полдник	Печенье	15	1.12	1.47	11.16	62.55	0	604
	Запеканка творожная с повидлом	150	17.54	12.05	17.15	247	0,6	237
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	100	2.34	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за уплотненный полдник		405	24.27	23.74	58.88	545.55	2,94	
Итого за день		1715	56.66	74.42	206.5	1713.42	31,09	

1 неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	200	6.4	7.4	29.2	202	1,5	99
	Какао с молоком	200	4.0	3.5	17.57	118.88	1.58	397
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
	Сыр (порциями)	15	3.48	4.42	0	54	0.1	7
Итого за завтрак		455	16.33	22.87	61.39	510.88	3,18	
Второй завтрак:	Сок	200	0.5	0.1	10.1	42.2	5	399
Итого за второй завтрак		200	0,5	0,1	10,1	42,2	5	
Обед	Салат со свежими помидорами и огурцами с репчатым луком и растительным маслом	60	0,64	3,69	2,07	44,23	18,0	15
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,01	0,32	10,8	59,84	1,6	102
	Жаркое по-домашнему	180	9,55	9,77	17,46	219,36	3,2	205
	Компот из сухофруктов	200	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	392
	Хлеб ржаной	50	3.06	9.4	18.27	170	0	1
Итого за обед		690	17,62	23,27	48,67	495,97	23,0	
Уплотнённый полдник	Биточки рыбные	80	10,59	6,47	4,17	117,0	7,2	248
	Макароны отварные с маслом	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0,0	204
	Чай сладкий	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	391
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за уплотненный полдник		470	51,82	19,60	226,48	1289,54	7,38	
Итого за день		1815	86,27	65,84	346,64	2338,59	38,6	

1 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,29	5,73	28,29	185,80	2,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	5
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,4	0	6
Итого за завтрак		450	10,94	20,07	58,90	460,31	3,5	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,65	1,44	60,60	8,0	13
	Суп «Харчо» на курином бульоне	200	3,97	4,95	17,04	122,27	7,2	101
	Мясо кур отварное (порционно)	50	12,66	8,16	0,0	124,0	0,0	300
	Капуста тушёная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	30,0	336
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	392
	Хлеб ржаной	50	3,06	9,4	18,27	170	0	1
Итого за обед		710	23,59	31,10	50,96	592,06	45,38	
Уплотнённый полдник	Ватрушка с повидлом	80	4,43	7,64	12,49	136,0	1,0	458
	Картофель в молоке	180	3,96	3,67	216,7	173,88	10,31	127
	Чай сладкий	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	391
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		500	11,2	18,9	232,0	448,42	11,49	
Итого за день		1760	46,13	70,46	351,8	1544,79	70,37	

1 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	9,04	8,20	31,97	237,41	9,61	270
	Какао с молоком	200	4.0	3.5	17.57	118.88	1.58	397
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,4	0	6
Итого за завтрак		450	15,53	23,37	64,20	529,69	11,19	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат «Витаминный»	60	0,68	6,06	6,38	84,0	10,4	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	11,2	18,2	189,4	31,0	67
	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117,0	5,46	248
	Гороховая каша	150	3,9	1,35	13,05	72,0	0,3	221
	Компот из сухофруктов	200	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	392
	Хлеб ржаной	50	3.06	9.4	18.27	170	0	1
Итого за обед		740	22,39	34,57	60,14	634,94	47,34	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с рисом с шоколадным соусом	150/20	15,14/0,43	10,76/0,19	24,34/6,07	254,0/27,18	0,2/0,05	236/352
	Бутерброд с повидлом	55	2,76	3,93	31,76	177,1	0,52	2
	Чай сладкий	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	391
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за уплотненный полдник		465	21,14	22,52	76,86	596,72	0,95	
Итого за день		1755	59,46	80,86	296,14	1805,35	69,48	

1 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,54	7,46	26,08	192,0	3,0	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	5
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54	0,1	7
Итого за завтрак		455	14,63	22,04	56,65	483,11	4,4	
Второй завтрак:	Ряженка	150	0,78	0,67	1,12	14,58	0,07	401
Итого за второй завтрак		150	0,78	0,67	1,12	14,58	0,07	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,66	3,72	2,1	44,22	14,4	14
	Рассольник с крупой и сметаной	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53	76
	Курник с фаршем	110	9,57	3,34	65,9	331,92	0,0	470
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	392
	Хлеб ржаной	50	3,06	9,4	18,27	170	0	1
Итого за обед		670	15,64	21,66	103,26	670,43	22,11	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,33	9,6	54,89	360,68	0,0	168
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	604
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		455	20,98	24,04	90,74	672,56	2,73	
Итого за день		1730	52,03	68,41	251,77	1840,68	27,68	

2 неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83	145,6	0,9	93
	Чай сладкий	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	391
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за завтрак		440	8,55	12,84	33,52	298,72	1,08	
Второй завтрак:	Ряженка	150	0.78	0.67	1.12	14.58	0.07	401
Итого за второй завтрак		150	0.78	0.67	1.12	14.58	0.07	
Обед	Луковый салат с растит. маслом	50	0,6	2,78	3,5	41,45	7,0	11
	Свекольник со сметаной	200	1,63	4,0	11,28	87,8	10,6	58
	Плов из птицы	200	12,9	7,85	29,77	254,44	1,9	291
	Компот из сухофруктов	200	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	392
	Хлеб ржаной	50	3.06	9.4	18.27	170	0	1
Итого за обед		700	18,55	24,12	62,89	556,23	19,68	
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые	200	30,76	16,76	48,0	484,0	5,0	230
	Вафля	30	0,84	1,0	22,32	106,2	0,0	602
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за уплотненный полдник		470	37,21	27,98	100,89	827,31	6,3	
Итого за день		1760	65,09	65,61	198,42	1696,84	27,13	

2 неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,38	212,96	1,94	91
	Какао с молоком	200	4.0	3.5	17.57	118.88	1.58	397
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
	Сыр (порциями)	15	3.48	4.42	0	54	0.1	7
Итого за завтрак		455	12,94	23,56	60,57	521,84	3,62	
Второй завтрак:	Сок	200	0.5	0.1	10.1	42.2	5	399
Итого за второй завтрак		200	0.5	0.1	10.1	42.2	5	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,65	1,44	60,60	8,0	13
	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,48	10,06	69,2	4,6	160,187
	Тефтели мясные	80	5,78	5,91	6,9	103,33	0,13	286
	Капуста тушенная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	30,0	336
	Компот из сухофруктов	200	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	392
	Хлеб ржаной	50	3.06	9.4	18.27	170	0	1
Итого за обед		740	14,44	26,38	50,88	518,32	42,91	
Уплотнённый полдник	Суфле из рыбы	80	10,59	6,47	4,17	117,0	5,46	250
	Картофель тушенный с овощами	150	3,3	6,4	180,6	144,9	8,6	133
	Чай сладкий	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	391
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за уплотненный полдник		470	16,7	20,15	199,6	400,44	14,24	
Итого за день		1765	44,58	70,19	321,6	1482,8	65,77	

2 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,54	7,46	26,08	192,0	2,06	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	5
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,4	0	6
Итого за завтрак		450	11,19	21,8	56,69	466,51	3,36	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат со свежими помидорами и огурцами с репчатым луком и растительным маслом	60	0,64	3,69	2,07	44,23	18,0	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	11,2	18,2	189,4	24,6	67
	Бефстроганов из отвар. мяса в соусе	70	12,51	10,43	3,29	136,0	1,0	278
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,2	41,17	270,51	0,0	168
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	392
	Хлеб ржаной	50	3,06	9,4	18,27	170	0	1
Итого за обед		730	28,87	42,01	83,07	812,68	43,78	
Уплотнённый полдник	Пирожок с овощной начинкой	100	4,87	3,82	33,67	187,5	0,5	473
	Вафля	30	0,84	1,0	22,32	106,2	0,0	602
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	400
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		370	14,24	17,79	80,68	543,03	3,23	
Итого за день		1650	54,70	82,0	230,24	1866,22	60,37	

2 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»	200	6,32	10,17	26,33	223,16	5,0	275
	Какао с молоком	200	4,0	3,5	17,57	118,88	1,58	397
	Масло сливочное	10	0,04	4,12	0,04	37,4	0	6
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	5
Итого за завтрак		450	12,81	25,34	58,56	739,44	6,58	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,66	3,72	2,1	44,22	18,0	14
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
	Биточки паровые	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Рагу овощное	150	1,57	4,97	13,14	103,69	22,0	331
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,09	0,072	2,54	0,18	392
	Хлеб ржаной	50	3,06	9,4	18,27	170	0	1
Итого за обед		740	19,83	29,69	57,57	576,65	46,9	
Уплотнённый полдник	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0	604
	Кисель фруктовый	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4	376
	Лапшевник с творогом и молочным соусом	150/30	12,88/0,58	11,27/1,35	30,19/3,97	273,86/30,30	0,6/0,1	235/351
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	5
Итого за уплотненный полдник		435	17,47	21,66	87,98	616,84	1,1	
Итого за день		1725	50,51	77,09	213,91	1976,93	64,4	

2 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	Вита-мин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	29,2	202,0	1,6	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
	Сыр (порциями)	15	3.48	4.42	0	54	0.1	7
Итого за завтрак		455	15,49	22,04	59,77	493,11	3,0	
Второй завтрак:	Ряженка	150	0.78	0.67	1.12	14.58	0.07	401
Итого за второй завтрак		150	0.78	0.67	1.12	14.58	0.07	
Обед	Салат «Витаминный»	60	0,68	6,06	6,38	84,0	10,4	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9,0	82
	Расстегай с рыбой	110	14,36	9,26	37,41	305,25	0,33	252
	Компот из сухофруктов	200	0.36	0.09	0.072	2.54	0.18	392
	Хлеб ржаной	50	3.06	9.4	18.27	170	0	1
Итого за обед		670	23,43	31,0	83,43	714,0	19,91	
Уплотнённый полдник	Вафля	30	0,84	1,0	22,32	106,2	0,0	602
	Чай с лимоном	200	0.24	0.04	20.4	82.0	7,0	393
	Картофель в молоке	200	4,4	8,53	240,8	193,2	11,46	127
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136.0	0	5
Итого за уплотненный полдник		470	7,93	17,12	296,0	517.4	18,46	
Итого за день		1745	47,63	70,83	440,3	1739,09	41,44	
Среднее значение за период		1730	56,3	72,0	286,0	1800,0	49,9	