

Утверждаю

Заведующая МБДОУ

«Детский сад комбинированного вида № 26»



Ю. С. Скалозуб

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
« Детский сад комбинированного
вида № 26»**

десятидневное меню

г. Донской

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			В	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	150	10,71	11,04	29,22	271,94	0,59	№ 76
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13	49,28	6	№ 132
	Булка с маслом	30/10	2,31/0,06	0,9/8,25	14,94/0,09	78,6/74,80	0,01	-
Второй завтрак	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	№140
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,46	№ 11
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	4,72	2,5	19,38	140,65	14,65	№ 36
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	17,43	74,9	0,01	-
	Суфле из отварной курицы	220	45,98	39,38	9,68	520,52	1,56	№ 110
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0,01	-
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 122
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	№ 127
	Печенье	70	5,18	7	53,34	284,2	0	-
Итого за первый день			60,13	59,41	260,33	1812,21	48,98	-

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур
			В	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	130	17,76	11,75	12,90			
	чай сладкий с лимоном	200	3,12	3,24	17,7	235,73	0,35	№ 79
	Булка с маслом	30/10	2,31/0,06	0,9/8,25	14,94/0,09	109,28	0,66	№ 134
Второй завтрак	Груша	100	0,41	0,41	10,09	78,6/74,80	16,69	№ 140
Обед	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	№ 4
	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,37	2,15	21,12	142,8	5,3	№ 43
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	17,43	74,9		
	Голубцы ленивые с отварным мясом	220	16,08	16,10	20,55	193,06	5,91	№ 92
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 122
Полдник	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	№ 117а
	Пудинг манный	150	6,5	8,16	33,15	235,83	0,12	№ 73
Итого за третий день			58,12	61,18	266,25	1787,08	50,11	

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептур
			В	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,09	№ 70
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	№ 117a
	Булка с маслом	30/10	2,31/0,06	0,9/8,25	14,94/0,09	78,6/74,80	0,01	-
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№ 130
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	9,96	4,25	5,1	62,12	2,89	№ 18
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,22	2,37	15,3	118,43	9,13	№ 32
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	17,43	74,9	0,01	-
Полдник	Вермишель отварная с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,37	0	№ 75
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	70	8,01	8,69	5,68	136,16	0,15	№ 98
Итого за четвертый день	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0,01	№ 122
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	-
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13	49,28	6	№ 132
Итого за четвертый день	Пирожок печеный с капустой	70	4,78	6,93	20,64	174,43	0,92	№ 138
			59,1	58,69	258,61	1796,79	49,09	-

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепту
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№ 77
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	№ 125
Второй завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,32	№ 1
	Банан	100	0,41	0,41	10,99	45,32	16,69	№ 140
Обед	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,57	4,3	6,26	65,47	3,35	№ 14
	Суп овсяный на мясном бульоне	250	5	3,2	12,37	126,95	4,98	№ 40
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	17,43	74,9	18,08	№ 48
	Капуста тушеная	160	3,39	1,79	7,44	127,68	1,07	№ 108
	Курица отварная	80	17,81	11,37	0	189,98	68,1	№ 122
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0,8	№ 122
Полдник	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	1,2	№ 127
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	№ 136
Итого за пятый день	Вагрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	49,61	
			59,96	60,52	261,8	1749,15		

Шестой день

Прием пищи	Наименование Олюда	Выход Олюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	№ 66
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13	49,28		
Второй завтрак	Булка с маслом	30/10	2,31/0,06	0,9/8,25	14,94/0,09	78,6/74,80	6	№ 132
	Мандарины	100	0,41	0,41	10,19	45,32	16,69	№ 140
Обед	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,43	7,22	1,2	99,55	1,32	№ 26
	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35	№ 44
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	17,43	74,9		
	Жаркое по-домашнему	220	11,68	11,95	21,34	267,92	4,51	№ 94
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 122
Полдник	Бифидок классический	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	№ 119
	Печенье	70	5,18	7	53,34	284,2	0	-
Итого за шестой день			60,83	58,15	257,46	1782,29	51,97	

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом запеченный	140	17,86	12,45	19,35	268,45	0,55	№81
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	№ 117а
	Булка с маслом	30/10	2,31/0,06	0,9/8,25	14,94/0,09	78,6/74,80	16,69	№ 140
Второй завтрак	Апельсин	100	0,41	0,41	10,19	45,32		
	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,15	6,05	4,73	78,13	29,01	№ 10
Обед	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,62	10,45	76,5	17,92	№ 39
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	17,43	74,9	1,99	№ 58
	Рис отварной с овощами	150	3,37	5,49	25,45	188,55	0,38	№ 91
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,65		
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0,8	№ 122
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	1,2	№ 127
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	1,45	№ 137
	Оладьи с яблоками	80	5,8	3,96	27,02	160,84	48,24	
Итого за седьмой день			58,12	59,18	244,55	1784,1		

Восьмой день

Прем пищи	Наименование Олюда	Выход Олюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	№ 67
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	№ 126
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,32	№ 1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,41	0,41	10,19	45,32	16,69	№ 140
	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,33	4,25	5,81	63,55	1,96	№ 15
Обед	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,52	131,8	7,37	№ 41
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	17,43	74,9		
	Свекла тушеная	150	2,44	4,5	12,25	102,81	1,91	№ 59
	Котлета рыбная	80	20,28	0,71	5,18	100,73	0	№ 87
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№ 118
Полдник	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	№ 130
	Залеюанка рисовая с изюмом	150	5,86	6,28	38,31	238,39	5,17	№ 63
Итого за восьмой день			59,59	60,61	255,12	1888,09	50,68	

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	№ 68	
	Чай сладкий с лимоном	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66		
	Булка с маслом	30/10	2,31/0,06	0,9/8,25	14,94/0,09	78,6/74,80			
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0		
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,15	11,18	№ 22	
	Суп фасолевый	250	7,2	0,85	5,75	35,42	2,03		
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	17,43	74,9			
	Рагу овощное	160	4,0	5,42	15,41	134,74	8,99		
	Фрикадельки мясные	80	12,03	8,99	4,90	150,41	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1			
Полдник	Кефир 3,2 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	№ 119	
	Печенье	70	5,18	7	53,34	284,2	0		
Итого за девятый день			61,58	59,08	254,8	1814,8	50,16		

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	М рецептур
			В	Ж	У			
Завтрак	Суфле творожное	140	20,02	12,56	17,19	269,32	0,35	№ 82
	Кофейный напиток из шикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	№ 125
	Булка с маслом	30/10	2,31/0,06	0,9/8,25	14,94/0,09	78,6/74,80		
Второй завтрак	Груша	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	№ 140
Обед	Винегрет растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04	54,91	6,6	№ 2
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,35	0,67	18,15	107,05	3,7	№ 34
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	17,43	74,9		
	Каза гречневая рассыпчатая	160	9,12	7,71	43,92	288,54	0	№ 65
	Печень тушеная в сметане	80	12,58	5,07	1,94	100,50	0,04	№ 103
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	№ 127
	Пудинг рисовый	150	6,28	10,12	39,94	277,69	0,51	№ 74
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,09	№ 113
Итого за десятый день			62,75	61,66	265,74	1780,57	50,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	N рецептур
			Б	Ж	У			
Итого за весь период			5997,71	599,92	2581,23	17998,48	497,14	
Среднее значение за период			59,97	59,99	258	1799,85	49,71	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			99,95%	99,98%	98,85%	99,99%	99,42%	