

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Д/с № 12 "Белочка" В.В. Данилова
30 сентября 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

3-7 л

в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном
учреждении детский сад № 12 "Белочка"
с корпусом № 2 "Соболек"

на осенний период (октябрь, ноябрь, декабрь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша манная	180	4,77	4,59	24,75	160,20	№ 5/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	№ 4/13
	Какао со сгущенным молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,50	№ 14./10-1
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	14,20	14,53	78,06	499,4	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,00	4,00	6,20	64,00	№ 4/1
	Уха рыбацкая	180	6,12	1,89	8,82	78,30	№ 30/2
	Плов из мяса	180	13,32	14,94	33,12	313,20	№ 4/8
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	13,73	64,80	№ 6/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	20,89	20,83	61,87	520,3	
ПОЛДНИК	Биточки рыбные	70	9,59	1,40	5,60	73,50	№ 9/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	135,00	№ 3/3
	Кондитерское изделие	12	1,15	1,45	11,15	62,55	№ 6,9/13 10/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	№ 11/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	432	13,94	7,05	46,55	307,05	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 1-ый ДЕНЬ		56,13	43,36	232,53	1546,25	
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	5,85	5,40	23,40	185,40	№ 15/4
	Батон с маслом, яйцо	75	7,42	8,50	14,34	165,00	№ 2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,10	№ 13/10
2 завтрак	10.00 Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	18,22	17,26	81,30	574,50	
ОБЕД	Огурец соленый порционный	45	0,60	0,05	1,17	7,40	№ 5
	Борщ со сметаной	180	6,00	3,87	7,74	83,70	№ 2/2
	Мясо кур отварное в соусе	100	12,25	13,13	2,25	175,00	№ 2/9
	Картофельное пюре	150	3,10	4,70	22,92	150,00	№ 3/3
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,50	№ 15/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	655	22,13	21,835	49,11	474,60	
ПОЛДНИК	Винегрет	80	1,20	8,00	6,93	104,00	№ 29/1
	Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,90	№ 77
	Напиток витаминизированный "Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	№ 135
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,35	17,86	54,81	370,90	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 2-ой ДЕНЬ		53,80	57,91	231,27	1639,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,84	250,80	№ 9/5
	Повидло	20	1,75	2,13	14,00	82,50	ГП
	Батон с маслом	35	1,95	3,85	11,75	90,50	№ 1/13
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,50	№ 14/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	28,41	20,84	80,8	626,00	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным	60	0,80	5,90	4,40	73,00	№ 21/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,60	14,31	106,20	№ 17/2
	Суфле из мяса кур	70	13,86	15,89	3,22	210,70	№ 8/9
	Капуста тушеная	150	3,45	2,85	17,40	81,90	№ 8/3
	Кисель из свежемороженых ягод	180	0,09	0,00	22,05	86,40	№ 8/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	22,07	28,24	61,38	558,20	
ПОЛДНИК	Салат из отв.картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,90	4,10	6,40	67,00	№ 28/1
	Ватрушка со сметаной	65	8,40	7,12	30,70	223,00	№ 6/12
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	№ 11/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	325	9,40	11,22	46,3	326,00	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 3-ий ДЕНЬ		66,98	61,25	234,53	1729,70	
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	6,48	5,94	26,37	185,40	№ 2/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	№ 4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,10	№ 13/10
2 завтрак	10.00 Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№ 313
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	14,78	15,75	67,23	473	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,90	4,00	5,60	61,00	№ 6/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1,44	4,68	7,47	84,24	№ 14/2
	Азу с мясом кур	200	17,80	20,00	17,70	322,00	№ 260
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	13,73	64,80	№ 6/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	20,59	28,68	44,5	532,04	
ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	70	10,36	3,01	2,38	70,70	№ 14/7
	Сдоба	40	2,96	2,56	25,56	137,20	ГП
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	№ 11/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	13,42	5,57	37,14	243,90	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 4-ый ДЕНЬ		55,89	50,95	194,92	1468,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	180	4,50	5,31	23,04	157,50	№16/4
	Батон с маслом	35	1,95	3,85	11,75	90,50	№ 1/13
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,50	№ 14/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	10,88	12,5	74	450,2	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным	60	0,80	4,90	12,20	94,00	№ 25/1
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,62	4,05	11,25	89,10	№ 11/2
	Биточки из мяса кур	70	12,50	10,22	10,64	184,80	№ 5/9
	Пюре из гороха с маслом	150	9,00	3,84	37,13	162,80	№ 108
	Компот из кураги и шиповника	180	0,36	0,09	16,29	63,90	№ 7/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	23,48	18,2	75,31	500,6	
ПОЛДНИК	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,60	4,00	6,00	62,00	№ 11/1
	Пирог "Королевский"	120	20,28	11,52	15,84	250,80	№ 20/6
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00	№ 10/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	20,88	15,52	30,94	347,8	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 5-ый ДЕНЬ		62,34	47,17	226,30	1518,10	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	180	5,76	6,66	24,48	181,80	№ 8/4
	Батон с маслом, яйцо	75	7,42	8,50	14,34	165,00	№ 2/13
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,50	№ 10/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	14,10	15,35	65,61	459	
ОБЕД	Салат из отв.картоф., морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,90	4,10	5,50	63,00	№ 33/1
	Щи из свежей капусты	180	1,26	3,00	6,70	48,60	№ 6/2
	Тефтели из мяса	70	11,36	9,76	8,48	163,20	№ 20/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	3,30	38,70	196,50	№ 45/3
	Соус томатный	30	1,50	2,96	8,66	37,38	№ 228
	Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,04	16,38	49,81	№ 10002
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	18,782	23,156	84,42	558,49	
ПОЛДНИК	Омлет	100	9,80	13,10	1,80	163,80	№ 2/6
	Рогалик с творогом	70	9,00	6,80	23,40	192,00	№ 10/12
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	№ 11/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	18,9	19,9	34,4	391,8	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 6-ой ДЕНЬ		58,88	59,36	230,48	1628,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	3,06	3,33	10,80	90,90	№ 21/2
	Батон с маслом	35	1,95	3,85	11,75	90,50	№ 1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,10	№ 13/10
2 завтрак	10.00 Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	9,96	10,54	66,11	405,5	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64,00	№ 20/1
	Суп овощной с куриными фрикадельками со сметаной	180	3,83	11,07	12,42	169,20	№ 15/2
	Рыба жареная	70	11,69	2,03	2,52	74,90	№ 5/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,70	22,92	150,00	№ 3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80	№ 6/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	19,07	17,8	54,33	458,90	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с яблоками	120	16,00	13,70	21,10	272,40	№ 16/5
	Повидло	20	1,75	2,13	14,00	82,50	ГП
	Сдоба	40	2,96	2,56	25,56	137,20	ГП
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	№ 11/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	20,81	18,39	69,86	528,1	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 7-ой ДЕНЬ		56,94	47,68	236,35	1612,00	
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	5,85	5,40	28,08	185,40	№ 11/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	№ 4/13
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,50	№ 14/10
2 завтрак	10.00 Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	№ 313
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	14,96	15,75	77,49	514,4	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,60	64,00	№ 10/1
	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	90,27	№ 5/2
	Котлета из мяса кур	70	12,53	10,22	10,64	184,80	№ 5/9
	Каша гречневая вязкая	150	4,60	4,10	20,00	136,50	№ 3/4
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,50	№ 15/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	18,84	18,37	56,2	470,07	
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	60	1,80	6,70	6,10	92,00	№ 32/1
	Пирожки с повидлом	70	4,20	3,40	42,40	214,00	№ 17-2/12
	Напиток витаминизированный "Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	№ 135
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	6	10,1	67,5	386	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 8-ой ДЕНЬ		46,90	45,17	247,24	1589,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	5,40	4,77	27,63	146,25	№ 14/4
	Батон с маслом	35	1,95	3,85	11,75	90,50	№ 1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,10	№ 13/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	10,97	11,42	70,04	397,55	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,60	4,00	6,50	63,00	№ 8/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,62	3,96	9,27	79,20	№ 31/2
	Рулет из мяса кур с яйцом	80	11,28	13,44	3,68	158,20	№ 29/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	188,00	№ 43/3
	Соус томатный	30	1,50	2,96	8,66	37,38	№ 228
	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,00	16,56	53,25	№ 4/10-1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	20,57	28,16	77,07	579,03	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые со сгущенным молоком	120/20	18,90	13,70	20,00	281,60	№ 5/5
	Кондитерское изделие	12	1,15	1,45	11,15	62,55	№ 6,9/13,10/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	№ 11/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	212	20,15	15,15	40,35	380,15	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 9-ый ДЕНЬ		58,79	55,68	233,51	1576,23	
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	5,40	5,22	38,16	223,20	№ 7/4
	Батон с маслом, сыром	45	5,00	6,60	14,10	137,00	№ 4/13
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,50	№ 14/10
2 завтрак	10.00 Сок	150	0,92	0,19	18,60	80,70	№ 1/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	14,83	15,16	91,47	562,4	
ОБЕД	Свекла отварная порционная	60	0,24	0,08	1,68	7,96	
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,72	2,52	10,00	70,60	№ 20/2
	Мясо кур, тушенное с капустой	200	28,75	27,60	9,20	404,80	№ 262
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,09	16,29	63,90	№ 7/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	31,07	30,29	37,17	547,26	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	100	18,60	11,60	5,60	201,00	№ 138
	Шанежка с картофелем	60	7,14	4,36	39,49	227,00	№ 296
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	№ 11/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	980	25,84	15,96	54,29	464,00	
	Хлеб ржаной на день	50	3,30	0,50	21,20	102,00	№ 6/13
	Хлеб пшеничный на день	50	3,80	0,45	24,85	117,50	№ 7/13
	ИТОГО ЗА 10-ый ДЕНЬ		78,84	62,36	228,98	1793,16	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		595,46	530,88	2296,11	16102,14	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		59,55	53,09	229,61	1610,21	