

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС ОБ № 21 ст. Азовской

Е.Н.Копытова

Приказ

№ 42 от 10.05.2023г

Заместитель заведующего по АХР

Е.А. Махонина

Старшая медицинская сестра

В.М.Пинегина

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад

общеразвивающего вида № 21 станицы Азовской

муниципального образования Северский район

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	200	4,96	5,64	26,17	140,42	68
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,32	9,44	50,97	291,27	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Борщ с мясом и сметаной	200	6,83	7,14	21,9	189,34	58
	Бефстроганов из говяжьего сердца	100	10,23	13,63	9,62	222,81	142
	Каша гречневая	130	2,4	5,0	21,7	153,0	63
	Закуска свежие помидоры	50	0,18	0	1,74	7,62	122
	Кисель	180	0,16	0	27,34	54,83	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		717,5	23,57	26,33	111,23	757,53	
Полдник:	Омлет	160	12,8	17,0	5,36	226	35
	Закуска свежий огурец	50	0,42	0	1,68	8,34	118
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	14
	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,4	12
итого за полдник		400	13,93	17,11	21,66	294,64	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1632,5	45,12	53,18	191,21	1378,69	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	4,28	8,04	21,79	190,8	390
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	6,64	11,84	46,59	341,65	
2 завтрак:	Напиток фруктовый	200	1	0	23,4	94	707
итого за 2 завтрак		200	1	0	23,4	94	
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	5,2	3,5	24,7	166,6	51
	Куриное суфле	70	8,7	8,13	5,09	126,04	39
	Картофельное пюре	150	1,53	5,4	25,39	139,37	34
	Закуска салат витаминный	50	0,71	3,2	7,3	62	119
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		707,5	20,07	20,79	106,39	683,86	
Полдник:	Плюшка	70	2,44	2,77	23,52	144,4	766
	Кисломолочные продукты	200	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		270	5,48	7,53	30,98	228,8	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1592,5	33,19	40,16	207,36	1348,31	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак:	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/25	14,09	15,72	18,1	244,4	24
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5,38	8,89	14,82	167,6	3
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,98	37,4	699
итого за завтрак		405	19,47	24,61	42,9	449,4	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Свекольник с мясом и сметаной	200	3,08	5,26	24,1	155,5	61
	Плов с мясом	190	5,16	8,67	29,07	221,85	153
	Закуска свежие помидоры	50	0,18	0	1,74	7,62	122
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		687,5	12,45	14,52	102,24	592,77	
Полдник:	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Кисломолочные продукты	200	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		250	6,79	9,66	44,66	292,9	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1442,5	39,01	49,09	197,15	1370,32	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угледо- ды		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	5,28	8,04	23,79	190,8	76
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,98	37,4	699
		415	7,64	11,84	48,59	341,65	
итого за завтрак							
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
итого за 2 завтрак							
Обед:	Суп гречневый с мясом	200	9,1	10,9	12,8	132,5	440
	Рыба под омлетом	150	12,8	7,8	6,5	174,2	11
	Закуска свежий огурец	50	0,42	0	1,68	8,34	118
	Кисель	180	0,16	0	27,34	54,83	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
		647,5	26,35	19,29	80,67	517,75	
итого за обед							
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	3,44	3,77	23,52	169,4	773
	Кисломолочные продукты	200	3,04	4,76	7,46	84,4	698
		270	6,48	8,53	30,98	253,8	
итого за полдник							
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1432,5	40,77	39,96	167,59	1148,45	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак:	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	200	6,4	10,0	22,3	202,3	27
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	8,76	13,8	47,1	353,15	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп гороховый	200	4,87	2,62	21,01	123,61	5
	Голубцы ленивые	190	8,99	9,05	7,98	165,94	74
	Закуска салат витаминный	50	0,71	3,2	7,3	62	119
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		687,5	18,6	15,46	83,62	559,35	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Яйца вареные	40	0,1	0,1	0	0,8	227
	Напиток фруктовый	200	1	0	23,4	94	707
итого за полдник		290	4,85	5,0	60,6	303,3	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1492,5	32,51	34,56	198,67	1251,05	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак:	Каша манная	200	6,14	7,6	25,8	189,22	2
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	8,5	11,4	50,6	340,07	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:							
	Борщ с мясом и сметаной	200	6,83	7,14	21,9	189,34	58
	Гуляш из говяжьего сердца	100	10,23	13,63	9,62	222,81	29
	Макароны отварные	130	1,19	5,28	30,12	106,6	30
	Закуска свежий огурец	50	0,42	0	1,68	8,34	118
	Кисель	180	0,16	0	27,34	54,83	642
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		727,5	22,7	26,64	123,01	729,8	
Полдник:	Каша гречневая со сгущенкой	130/25	2,51	5,8	22,87	167,5	378
	Молоко кипяченое	180	4,69	4,28	8,21	92,34	419
итого за полдник		335	7,2	10,08	31,08	259,84	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1577,5	38,7	48,42	212,04	1364,96	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак:	Пудинг творожный под сметаной	150	14,09	15,72	18,1	244,4	24
	Какао на молоке	200	3,64	4,16	16,09	112,8	17
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5,38	8,89	14,82	167,6	3
итого за завтрак		400	23,11	28,77	49,01	524,8	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп с клецками и курицей	200	3,59	3,08	22,81	141,81	98
	Ежики в сметано-томатном соусе	85	14,1	17,4	14,2	182,7	20
	Свекла тушеная	130	1,98	3,83	12	89,7	21
	Закуска свежие помидоры	50	0,18	0	1,74	7,62	122
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		712,5	23,88	24,9	98,08	629,63	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	70	3,44	2,77	23,52	144,4	774
	Кисломолочные продукты	200	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		270	6,48	7,53	30,98	228,8	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1482,5	53,77	61,5	185,42	1418,48	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	5,4	7,98	24,73	189,82	16
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,76	11,78	49,53	340,67	
2 завтрак:	Напиток фруктовый	200	1	0	23,4	94	707
итого за 2 завтрак		200	1	0	23,4	94	
Обед:	Суп с фрикадельками	200	15,58	16,14	40,83	358,38	114
	Жаркое по-домашнему	190	18,7	24,6	44,68	381,1	436
	Закуска салат витаминный	50	0,71	3,2	7,3	62	119
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		677,5	38,92	44,5	136,72	991,33	
Полдник:	Яйца вареные	40	0,1	0,1	0	0,8	227
	Закуска свежий огурец	50	0,42	0	1,68	8,34	118
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,11	4,64	22,9	14
	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,4	12
итого за полдник		280	1,23	0,21	16,3	69,44	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1572,5	48,91	56,49	215,97	1495,44	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,28	7,58	26,6	188,6	161
	Хлеб с маслом	30/5	2,36	3,8	14,82	113,45	4
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9,98	37,4	699
итого за завтрак		415	7,64	11,38	51,4	339,45	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп картофельный с курицей и гренками	200	4,08	3,37	27,52	132,81	73
	Рыбное суфле	80	10,2	6,0	5,0	133,6	33
	Картофельное пюре	150	1,53	5,4	25,39	139,37	34
	Закуска свежие помидоры	50	0,18	0	1,74	7,62	122
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	14
итого за обед		727,5	20,02	15,36	106,98	621,2	
Полдник:	Плюшка	70	2,44	2,77	23,52	144,4	766
	Кисломолочные продукты	200	3,04	4,76	7,46	84,4	698
итого за полдник		270	5,48	7,53	30,98	228,8	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
Итого за день		1512,5	33,44	34,57	196,71	1224,7	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак:	Лапшевник со сметанным соусом	150/20	6,43	10,08	29,24	298,44	211
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5,38	8,89	14,82	167,6	3
	Кофейный напиток	200	3,64	4,16	16,09	112,8	379
итого за завтрак		420	15,45	23,13	60,15	578,84	
2 завтрак:	Фрукты	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
итого за 2 завтрак		100	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед:	Суп рыбный	200	2,79	3,68	16,22	107,27	28
	Котлета мясная	80	10,3	14,3	5,76	203,0	46
	Капуста тушеная	150	4,53	6	18,93	131,4	214
	Закуска свежий огурец	50	0,42	0	1,68	8,34	118
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0	14,98	59,92	8
	Хлеб ржаной	37,5	1,74	0,26	18,43	79,18	9
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,3	10,5	50,75	14
итого за обед		717,5	21,97	24,54	86,5	639,86	
Полдник:	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Напиток фруктовый	200	1	0	23,4	94	707
итого за полдник		250	4,75	4,9	60,6	302,5	
Итого за день		1487,5	42,47	52,87	214,6	1556,45	
	Соль йодированная на весь день	3,75					
	Итого за весь период		407,89	470,8	1986,72	13556,85	
	Среднее значение за период		40,8	47,1	198,7	1355,7	

Прошнуровано, пронумеровано

11 листов

Заведующий МВДОУ ДС ОВ № 21 ст.

Азовской

Е.Н.Копытова

