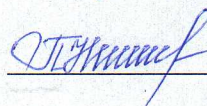


СОГЛАСОВЫВАЮ

Заведующая МБДОУ №8

 Н.В. Пархоменко

«11» января 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель


Е.А. Филкова

«11» января 2021 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ
МБДОУ №8 «ОГОНЁК»

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Макароны с тёртым сыром	150-200	7,428	8,004	18.168	174.396	№206
	Хлеб пшеничный	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	с маслом	5-5	0,04	3,625 ^а	0,065	33	№6
	Чай с сахаром	180-200	27.7	0.0	0.0	13	№392
	Итого за завтрак	360-435	39.466	13.127	47.535	370.497	
Второй завтрак							
	Яблоко	95-100	0,2	0,9	8.1	43	№
Обед							
	Суп рассольник	180-200	1.848	4.51	14.608	106.26	№76
	Голубцы ленивые со сметаной	60-80	18.4	17.6	19.6	311.94	№ 297
	Свекла тушеная	40-60	0.8	0.4	4.5	49.8	№
	Хлеб пшеничный	50-70	4.298	1.498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	-----	21.1	82.3	№376
	Итого за обед	510-610	25.516	24.008	89.11	700.401	
Полдник							
	Каша «Геркулес» молочная	150-200	2.7	0.7	23.7	221.14	№314
	Хлеб пшеничный	25-30	8,85	3,33	46,72	226	№1
	Чай сахаром	180-200	27.7	-----	-----	13	№392
	Итого за завтрак	355-430	39.25	4.03	70.42	460.14	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	150-200	2.7	0.7	23.7	221.14	№168
	Хлеб пшеничный с маслом	25-30	4.298	1.498	29.302	150.101	№147
	Чай с сахаром	5-5	0.04	3.625	0.065	33.0	№6
	Чай с сахаром	180-200	27.7	0.0	0.0	13.0	№392
Итого за завтрак		360-435	34.738	5.823	53.067	417.241	
Второй завтрак							
	Сок	100-100	1.2	0.2	2.3	10.6	№399
Обед							
	Борщ со сметаной	180-200	1.314	3.528	9.18	73.8	№57
	Куры отварные	60-80	16.335	6.075	0.0	122.85	№28
	Гарнир гречневый с подливой	120-150	4.2	0.92	25.44	130.0	№31
	Хлеб пшеничный	50-70	4.298	1,498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	0.0	21.1	82.3	№376
Итого за обед		590-700	26.317	12.021	85.022	559.051	
Полдник							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150-200	31,527	21.69	30.87	444.6	№237
	Чай сахаром	180-200	27,7	0,0	0,0	13,0	№392
Итого за полдник		330-400	59.227	21.69	30.87	457.6	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная	150-200	7.68	9.7	32.1	246.0	№168
	Хлеб пшеничный с маслом	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Чай с лимоном	5-5	0,04	3,625	0,065	33,0	№6
	Итого за завтрак	360-435	12.144	14.841	256.20	571.004	
Второй завтрак							
	Сок	100-100	1.2	0.2	2.3	10.6	№399
Обед							
	Суп гороховый	180-200	0.91	0.0	10.57	46.9	№12
	Котлета рыбная с подливой	60-80	12.0	0.45	0.0	51.750	№26
	Картофельное пюре	120-150	4.5	6.1	29.0	187.6	№321
	Хлеб пшеничный	50-70	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	0.0	21.1	82.3	№376
	Итого за обед	590-700	21.878	8.048	89.972	518.651	
Полдник							
	Булочка домашняя	80-80	4.65	0.5	34.85	158.5	№47
	Какао с молоком	180-200	3.78	3.258	15.552	106.794	№397
	Итого за полдник	260-280	8.43	3.758	50.402	265.294	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная	150-200	6.23	8.9	25.67	206.3	№314
	Хлеб пшеничный с маслом	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Чай с сахаром	5-5	0,04	3,625	0,065	33.0	№6
	Чай с сахаром	180-200	27,7	0.0	0.0	13.0	№392
	Итого за завтрак	360-435	28.268	14.023	55.037	402.401	
Второй завтрак							
	Сок	100-100	1.2	0.2	2.3	10.6	№399
Обед							
	Суп из сборных овощей	180-200	2.1	2.94	10.47	79.39	№94
	Котлета говяжья	60-80	12.424	9.424	12.856	185.336	№282
	Салат овощной (свекла, зелен горошек)	40-60	0.8	0.4	4.5	49.8	№34
	Хлеб пшеничный	50-70	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	0.0	21.1	82.3	№376
	Итого за обед	510-610	19.792	14.262	78.228	546.927	
Полдник							
	Яйцо варёное	40-40	0.1	0.1	0.0	0.8	№213
	Винегрет	40-60	3.0	5.2	17.5	132.0	№45
	Хлеб пшеничный	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Чай с сахаром	180-200	27.7	0.0	0.0	13.0	№392
	Итого за полдник	285-330	35.098	6.798	46.802	295.901	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150-200	3.15	0.69	19.08	97.5	№6
	Хлеб пшеничный	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	с маслом	5-5	0,04	3,625	0,065	33.0	№6
	Чайс сахаром	180-200	27,7	0.0	0.0	13.0	№392
	Итого за завтрак	360-435	35.188	5.813	48.447	293.601	
Второй завтрак							
	Сок	100-100	1.2	0.2	2.3	10.6	№399
Обед							
	Суп крестьянский	180-200	2.1	2.94	10.11	80.31	№17
	Плов с мясом	120-150	16.9	17.5	14.8	309.04	№31
	Помидор соленый	40-50	1.4	0.14	2.31	15.50	
	Хлеб пшеничный	50-70	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	0.0	21.1	82.3	№376
	Итого за обед	570-670	27.368	25.198	78.602	646.841	
Полдник							
	Капуста тушеная	120-150	2.4	0.0	8.2	44.0	№30
	Хлеб пшеничный	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Кисель	180-200	0.0	0.0	19.6	80.0	№395
	Итого за полдник	325-380	6.698	1.489	57.102	124.150	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя вторая Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	150-200	32.2	29.9	29.6	211.04	№179
	Хлеб пшеничный с маслом	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Чай с сахаром	5-5	0,04	3,625	0,065	33.0	№6
	Чай с сахаром	180-200	0.126	0.018	10.206	41.004	№136
	Итого за завтрак	360-435	36.664	35.041	39.871	435.145	
Второй завтрак							
	Апельсин	95-100	0.4	0.4	9,8	47	№145
Обед							
	Суп картофельный с клёцками	180-200	1.476	2.232	9.054	62.28	№85
	Тефтели мясные говяжьи	60-80	16.9	17.7	9.0	262,34	№287
	Гарнир пшеничный	120-150	3.8	0.28	28.4	133.2	№
	Хлеб пшеничный	50-70	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	0.0	21.1	82.3	№376
	Итого за обед	590-700	26.644	21.71	96.856	690.221	
Полдник							
	Омлет	130-150	5.04	4.56	0.32	63.3	№45
	Икра кабачковая	40-40	0.72	2.83	4.63	46.80	№53
	Хлеб пшеничный	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Чай с сахаром	180-200	27,7	0.0	0.0	13.0	№392
	Итого за полдник	375-420	37.758	8.888	34.252	273.201	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя вторая Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная кукурузная	150-200	2.85	0.21	2.103	9.99	№7
	Хлеб пшеничный	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	с маслом	5-5	0,04	3,625	0,065	33.0	№6
	Чайс сахаром	180-200	27,7	0.0	0.0	13.0	№392
	Итого за завтрак	360-435	34.888	5.333	31.47	306.99	
Второй завтрак							
	Сок	100-100	1.2	0.2	2.3	10.6	№399
Обед							
	Щи со сметаной	180-200	8,1	4,7	12,8	118,5	№71
	Биточки говяжьи	60-80	10.871	8.246	11.249	162.169	№282
	Макароны отварные	120-150	4.224	22.836	0.605	113.784	№204
	Хлеб пшеничный	50-70	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	0.0	21.1	82.3	№376
	Итого за обед	590-700	27.683	37.28	75.056	626.854	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80-80	15.804	9.396	50.028	346.284	№458
	Напиток кофейный с молоком	180-200	2.808	2.394	12.762	84.006	№395
	Итого за полдник	260-280	18.612	11.79	62.79	430.29	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя вторая Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли-сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша гречневая с маслом	150-200	3.15	0.69	19.08	97.5	№6
	Икра кабачковая	40-40	0.72	2.83	4.63	46.80	№53
	Хлеб пшеничный с маслом	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Чай с сахаром	5-5	0,04	3,625	0,065	33.0	№6
		180-200	27,7	0.0	0.0	13.0	№392
Второй завтрак							
	Сок	100-100	1.2	0.2	2.3	10.6	№399
Обед							
	Свекольник со сметаной	180-200	0.91	0.0	10.57	46.9	№14
	Тефтели рыбные	60-80	8.744	4.08	2.056	80.0	№247
	Пюре картофельное	120-150	3.672	5.76	24.534	164.7	№321
	Хлеб пшеничный	50-70	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	0.0	21.1	82.3	№376
	Итого за обед	590-700	17.794	113.38	87.562	524.001	
Полдник							
	Каша пшенная молочная	150-200	2.85	0.21	2.103	9.99	№2
	Чай с сахаром	180-200	27,7	0.0	0.0	13.0	№392
	Хлеб пшеничный вафли	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
		100-100	0.708	0.799	18.6	85.008	№152
	Итого за полдник	455-530	35.556	2.507	50.005	258.099	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя вторая Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная	150-200	2.85	0.21	2.103	9.99	№8
	Хлеб пшеничный с маслом	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Чайс сахаром	5-5	0,04	3,625	0,065	33.0	№6
	Чайс сахаром	180-200	27,7	0.0	0.0	13.0	№392
	Итого за завтрак	360-435	34.888	5.333	31.47	206.091	
Второй завтрак							
	Сок	100-100	1.2	0.2	2.3	10.6	№399
Обед							
	Суп рисовый	180-200	0.7	0.1	7.14	33.0	№16
	Зразы мясные	60-80	18.4	17.6	19.6	311.94	№
	Салат из свежей капусты	40-60	0.9	4.1	4.0	57.1	№20
	Хлеб пшеничный	50-70	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	0.0	21.1	82.3	№376
	Итого за обед	590-700	24.468	23.298	81.142	634.441	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	80-80	4.65	0.5	34.85	158,5	№46
	Какао с молоком	180-200	3.78	3.258	15.552	106.794	№397
	Итого за полдник	260-280	8.43	3.758	50.402	265.294	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя вторая Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	150-200	2.7	0.7	23.7	221.14	№168
	Хлеб пшеничный	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	с маслом	5-5	0,04	3,625	0,065	33.0	№6
	Чай с сахаром	180-200	27,7	0.0	0.0	13.0	№392
	Итого за завтрак	360-435	34.738	5.823	53.067	417.241	
Второй завтрак							
	сок	100-100	1.2	0.2	2.3	10.6	№399
Обед							
	Суп лапша домашняя	180-200	1.584	3.654	8.586	73.62	№86
	Капуста тушеная с курами	120-150	14.9	11.7	17.6	262.1	№
	Хлеб пшеничный	50-70	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Компот из сухофрукт	180-200	0,17	0.0	21.1	82.3	№376
	Итого за обед	530-620	372,87	229.27	765.88	690.971	
Полдник							
	Макароны отварные	120-150	4.224	0.605	22.836	113.74	№204
	Икра кабачковая	40-40	0.72	2.83	4.63	46.80	№53
	Хлеб пшеничный	25-30	4,298	1,498	29.302	150.101	№147
	Чай с сахаром	180-200	27,7	0.0	0.0	13.0	№392
	Итого за полдник	365-420	36.942	49.33	27.164	323.641	