

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Родничок»

В.В. Сокоренко
от «01» сентября 2020 г.

**10-дневное меню для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в
дошкольной образовательной организации**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Понедельник, 1-й день					
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200,00	4,9	6,9	24,6	179,9
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	Итого за завтрак	440,00	12,31	15,17	53,96	401,26
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60,00	0,5	5,4	3,9	66,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6м-2020	Биточки из говядины	75,00	14,1	11,9	11,4	209,00
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,00	1,0	0,8	2,7	22,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150,00	5,0	5,3	35,0	208,0
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
	Итого за обед	745,00	25,2	28,6	97,6	748,7
	Полдник					
117-в-2004	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за полдник	380,00	19,8	16,7	49,5	501,7
	Итого за день	1665,0	58,31	60,47	219,26	1727,66

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Вторник, 2-й день					
	Завтрак					
99-2004	Каша вязкая ячневая молочная	200,00	6,64	7,59	28,13	204,0
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,02	9,0	0	109,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	470,0	20,27	24,06	56,19	518,56
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Обед					
168-2012	Суп рыбный из консервов (сайра)	200,00	9,67	5,49	12,77	142,58
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80,00	13,8	11,2	3,3	169,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
	Итого за обед	460,00	24,5	23,59	82,67	682,88
	Полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150,00	12,61	19,33	3,15	237,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
604-2012	Печенье	50,00	3,75	4,9	37,2	208,5
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за полдник	430,00	18,86	24,53	58,25	529,9
	Итого за день	1460,0	64,63	72,18	287,49	1807,34

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Вторник, 2-й день					
	Завтрак					
99-2004	Каша вязкая ячневая молочная	200,00	6,64	7,59	28,13	204,0
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,02	9,0	0	109,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	470,0	20,27	24,06	56,19	518,56
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Обед					
168-2012	Суп рыбный из консервов (сайра)	200,00	9,67	5,49	12,77	142,58
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,2
39.01	Гуляш из кур	70,00	12,0	11,0	5,0	177,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
	Итого за обед	650,0	32,37	23,39	84,37	690,48
	Полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150,00	12,61	19,33	3,15	237,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
604-2012	Печенье	50,00	3,75	4,9	37,2	208,5
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за полдник	430,00	18,86	24,53	58,25	529,9
	Итого за день	1650,0	72,5	71,98	217,01	1814,94

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Среда, 3-й день					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,00	8,4	11,5	38,8	292,1
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	440,00	11,41	15,47	62,16	433,16
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	1,0	6,0	6,1	82,4
54-10с-2020	Суп крестьянский	200,00	2,0	4,9	11,7	98,9
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75,00	14,5	3,6	9,4	128,3
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150,00	4,5	6,9	28,1	192,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,00	1,8	0,1	23,5	102,2
	Итого за обед	715,0	26,1	21,8	84,2	661,7
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,00	5,2	4,2	21,2	143,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	Итого за полдник	260,0	9,8	8,5	33,6	250,2
	Итого за день	1515,0	48,31	45,77	198,16	1421,06

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Среда, 3-й день					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200,00	8,4	11,5	38,8	292,1
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	440,00	11,41	15,47	62,16	433,16
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	1,0	6,0	6,1	82,4
54-10с-2020	Суп крестьянский	200,00	2,0	4,9	11,7	98,9
54-4м-2020	Котлета из говядины	75,0	14,1	11,9	11,4	209,0
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150,00	4,5	6,9	28,1	192,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,00	1,8	0,1	23,5	102,2
	Итого за обед	715,0	25,7	30,1	92,3	742,4
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60,00	5,2	4,2	21,2	143,5
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	Итого за полдник	260,0	9,8	8,5	33,6	250,2
	Итого за день	1515,0	47,91	54,07	206,26	1501,76

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Четверг, 4-й день					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,00	8,7	10,6	40,0	289,9
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	440,00	15,31	18,07	68,06	495,36
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,00	7,1	4,32	18,46	141,1
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60,00	8,8	7,4	5,1	121,9
54-8г-2020	Капуста тушеная	150,00	3,6	5,0	15,8	122,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
	Итого за обед	640,00	22,0	17,12	63,16	493,8
	Полдник					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150,0	7,7	7,1	30,6	216,5
604-2012	Печенье	50,00	3,75	4,9	37,2	208,5
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за полдник	400,00	11,65	12,0	74,2	451,14
	Итого за день	1580,0	49,96	47,19	223,62	1516,56

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Пятница, 5-й день					
	Завтрак					
168-2010	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	210,0	3,09	4,07	36,98	197,00
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	450,0	6,1	8,04	60,34	338,06
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Обед					
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60,00	0,72	2,83	4,63	46,80
139-2013	Рассольник ленинградский	200,00	7,9	5,84	19,04	160,86
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	50,0	7,1	1,4	3,7	55,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,00	3,0	5,7	23,7	158,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	100,00	3,3	2,7	9,1	73,6
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
	Итого за обед	790,0	24,92	18,77	94,37	645,86
	Полдник					
454-2011	Пирожки печеные с морковью	80,0	5,3	5,26	30,5	198,0
54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	200,00	1,5	1,4	8,6	52,9
368-2011	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,0
	Итого за полдник	380,00	7,2	7,06	48,9	294,9
	Итого за день	1720,0	39,22	33,87	221,81	1354,82

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Понедельник, 6-й день					
	Завтрак					
54-2-к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200,00	7,1	10,7	46,0	308,6
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	440,00	13,71	18,17	74,06	514,06
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,21	76,0
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	1,66	4,86	5,8	73,56
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150,00	11,6	9,9	30,3	256,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
	Итого за обед	580,00	15,76	15,16	59,9	439,16
	Полдник					
479-2011	Булочка молочная	80,00	7,42	1,58	41,7	211,0
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за полдник	280,00	7,62	1,58	48,1	237,4
	Итого за день	1400,0	38,09	34,91	200,27	1266,62

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Понедельник, 6-й день					
	Завтрак					
54-2-к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200,00	7,1	10,7	46,0	308,6
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	440,00	13,71	18,17	74,06	514,06
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,21	76,0
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	1,66	4,86	5,8	73,56
54-12м-2020	Плов с курицей	150,0	20,4	6,0	26,0	239,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
	Итого за обед	580,0	24,56	11,26	55,6	421,56
	Полдник					
479-2011	Булочка молочная	80,00	7,42	1,58	41,7	211,0
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за полдник	280,00	7,62	1,58	48,1	237,4
	Итого за день	1400,0	46,89	31,01	195,97	1249,02

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Вторник, 7-й день					
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200,00	4,74	5,48	18,72	143,18
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,02	9,0	0	109,1
54-7гн-2020	Какао с молоком	200,00	4,6	4,3	12,4	106,7
	Итого за завтрак	470,00	19,17	22,75	48,08	473,64
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,21	76,0
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,5	6,0	6,8	87,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,52	1,9	21,02	111,22
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150,00	15,3	11,9	15,4	229,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200,00	1,8	0,1	23,5	102,2
	Итого за обед	640,00	23,42	20,2	78,22	588,32
	Полдник					
463-2005	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за полдник	400,00	33,84	22,81	26,92	447,6
	Итого за день	1610,0	77,43	65,76	171,43	1585,56

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Среда, 8-й день					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	5,3	5,5	18,4	144,4
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	440,00	11,91	12,97	46,46	349,86
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,21	76,0
	Обед					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200,00	4,6	3,2	12,96	99,02
144-204	Рыба тушеная с овощами	80,00	7,66	3,97	34,65	81,00
54-6г-2020	Рис отварной	150,00	3,6	5,2	38,1	231,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0	22,7	93,2
	Итого за обед	660,00	18,76	12,67	119,91	562,62
	Полдник					
294,299,302,3 03-2004	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70,00	4,51	5,04	28,47	189,0
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за полдник	270,00	4,71	5,04	34,87	215,40
	Итого за день	1470,0	36,38	30,68	219,45	1203,48

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Четверг, 9-й день					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,00	8,3	12,6	36,8	294,2
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за завтрак	440,00	11,31	16,57	60,16	435,26
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,21	76,0
	Обед					
200-с-2005	Суп картофельный с гренками	200/16,5	4,12	3,16	28,31	159,6
136-2012	Пюре из гороха с маслом	180,00	34,23	5,52	69,58	464,87
41-2020	Колбаса отварная	100,00	12,5	15,0	3,5	148,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12-хн-2020	Кисель из ягод	200,00	0,2	0,1	12,3	50,8
	Итого за обед	726,5	53,35	24,08	125,19	881,17
	Полдник					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
604-2012	Печенье	50,00	3,75	4,9	37,2	208,5
	Итого за полдник	430,00	14,45	11,7	97,9	447,55
	Итого за день	1696,5	80,11	52,35	301,46	1839,98

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал.
	Пятница, 10-й день					
	Завтрак					
88-к-2004	Каша вязкая манная молочная	200,00	6,21	7,47	25,09	192,0
1-2011	Хлеб с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого за завтрак	440,00	12,82	14,94	53,96	397,46
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	100,00	1,0	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	100,00	1,0	0	18,21	76,0
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80,00	1,0	7,1	6,0	91,8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200,00	6,98	4,42	16,82	134,96
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,00	15,2	13,1	2,5	188,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,00	3,0	5,7	23,7	158,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,00	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,6	0	22,7	93,2
	Итого за обед	760,00	29,08	30,62	83,22	724,56
	Полдник					
459-2010	Пирог открытый с повидлом	70,00	4,33	2,25	38,72	192,50
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200,00	0,2	0	6,4	26,4
368-2011	Груша	100,00	0,4	0,3	10,3	46,0
	Итого за полдник	370,00	4,93	2,55	55,42	264,9
	Итого за день	1670,0	47,83	48,11	210,81	1462,92