

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ "Колосок-1"
 _____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
 МБДОУ "Колосок-1"
 Возрастная группа 3-7 года
 Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
завтрак	Суп молочный рисовый	200	8	5.2	16.83	132.4	0.91	94
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
	Хлеб пшеничный с твердым сыром	50/15	4,05/3,6	0,5/4,42	24,25/0,045	121/54,45	0	0
итого за завтрак			18.32	12.46	55.43	396.85	2.11	
второй завтрак	Фруктовый сок	150	0	0	0.3	64	0.15	399
обед	Борщ на м к/б со сметаной	200/10	2.82	4.08	11.6	94.6	0	58
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.82	3.62	30	176	0	165
	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	80/20	12,07/0,84	12,63/1,87	12,60/1,97	212/26,64	0,53/0,07	305/352
	Компот из яблок	180	0.11	0.1	24.72	100.26	1.78	372
	Хлеб ржаной, пшеничн.	50/30	6,5/2,43	1,5/0,125	26.06	197.6	0	0
	итого за обед			30.59	23.925	106.95	807.1	2.38
полдник	Пудинг из творога с яблоками и сметаной	150/15	18.17	5.54	29.82	248.11	0.25	240
	Какао с молоком	180	6.86	3.54	15.82	107	1.43	397
итого за полдник			25.03	9.08	45.64	355.11	1.68	
Итого за второй день			73.94	45.465	208.32	1.623	6.32	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ "Колосок-1"
 _____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
 МБДОУ "Колосок-1"
 Возрастная группа 3-7 года
 Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 3								
завтрак	Омлет натуральный	120	21.2	19	2.13	221.6	0.21	215
	Кофейный напиток с молоком	150	4.52	2.06	10.63	70	0.3	395
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.4	96.8	0	0
	итого за завтрак		28.92	21.46	32.16	388.4	0.51	
второй завтрак	Фрукты	100	0.26	0.17	13.81	47	0	0
обед	Суп картофельный с клецками	200	5.2		22.4	150.8	30.6	85/120
	Плов из птицы	200	36.6	18.9	33.4	380	0.5	304
	Кисель из сока	180	0.504	0.06	27.18	111.24	0.984	382
	Хлеб ржаной	50	6.5	1.5	26	197.6	0	0
	итого за обед		49.064	26.37	122.79	886.64	32.08	
полдник	Запеканка картоф с печенью и соус молоч.	200	21.38	7.22	33.9	245	6.8	291/352
	Чай с лимоном	180	0.084	0.012	8.52	34.8	1.42	393
	Хлеб пшеничный с твердым сыром	40/15	3,2/3,61	0,4/4,42	19,4/0,045	96,8/54,45	0	0
	итого за полдник		28.3	12.052	61.865	431.05	8.22	
	Итого за третий день		106.3	59.88	216.8	1.707	40.81	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ" Колосок-1"
 _____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
 МБДОУ"Колосок-1"
 Возрастная группа 3-7 года
 Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
завтрак	Суп молочн.с макарон.издел.	200	5.8	5.2	18.8	145.2	0.91	93
	Какао с молоком	180	7	3.7	15.55	106.8	1.49	397
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.4	96.8	0	0
итого за завтрак			16.04	9.3	53.75	348.8	2.4	
второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	0.3	64	0.15	399
обед	Суп гороховый с гречками	200	4.38	4.216	13	107.8	4.64	81
	Капуста тушеная Мясо отварное	140/60	36.37	21.55	13.49	194.14	17.46	336/273
	Компот из свежих яблок	180	0.108	0.096	24.72	100.26	1.78	372
	Хлеб ржаной	50	6.5	1.5	26	197.6	0	0
итого за обед			47.35	27.36	77.21	599.8	24.03	
полдник	Картофельное пюре	120	2.93	4.24	16.26	109.8	14.4	321
	Котлета рыбная любительская	80	20.5	3.77	8.9	112	2.82	256
	Чай с сахаром	180	0.048	0.012	8.4	100.8	0	392
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.4	96.8	0	0
итого за полдник			26.72	8.42	52.96	419.4	14.4	
Итого за четвертый день			90.11	45.08	184.22	1.43	40.98	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ "Колосок-1"
 _____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
 МБДОУ "Колосок-1"
 Возрастная группа 3-7 года
 Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
завтрак	Суп молочный гречневый	200	9.96	5.89	17	142	0.9	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	17.7	106.8	0.36	395
	Хлеб пшеничный	80	6.48	0.8	32.5	167.8	0	0
итого за завтрак			19.24	9.09	67.2	416.6	1.26	
второй завтрак	Фрукты	100	0.26	0.17	13.81	47	0	0
обед	Винегрет	80	0.83	3.7	5.06	56.93	6.13	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1.68	8.13	13.2	96.6	20	76
	Макароны отварные с м/с	120	4.5	4.16	21.96	137.8	0	205
	Птица тушеная в соусе	80/80	19.1	17.25	5.62	254	0.54	301/355
	Напиток из сухофруктов	180	0.44	0.44	27.76	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	6.5	1.5	26.06	197.6	0	0
	итого за обед			33.05	35.18	99.66	855.93	27.07
полдник	Оладьи с повидлом	100/20	6	4.36	55.56	266	0.04	449
	Молоко кипяченое	180	10.96	4.88	9.07	102	2.46	400
итого за полдник			16.96	9.24	64.63	368	2.5	
Итого за пятый день			69.51	53.68	245.3	1.687	30.83	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ "Колосок-1"
 _____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
 МБДОУ "Колосок-1"
 Возрастная группа 3-7 года
 Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	3	4.77	20.7	139.36	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	5.46	2.5	14.36	91	0.36	395
	Хлеб пшеничный	80	6.4	0.8	38.8	193.6	0	0
итого за завтрак			14.86	8.07	73.86	423.96		
второй завтрак	Фрукты	100	0.26	0.17	13.8	47	0	0
обед	Икра свекольная	50	0.83	4.16	5.8	50	3.33	54
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6.96	5.25	12.5	89.8	8.94	84
	Жаркое по домашнему	200	20.76	6.78	19.96	240	11.6	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0.44	0.04	27.76	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	6.5	1.5	20	125	0	0
итого за обед			35.49	17.73	86.02	632.05		
полдник	Запеканка из творога с повидлом	85/20	14,91/0,08	10,25/0	14,58/13	210,8/50	0	237
	Кефир	180	10.44	4.5	90	216	1.26	401
итого за полдник			25.43	14.75	117.58	476.8		
Итого за первый день			76.04	40.72	291.26	1.579	25.89	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ "Колосок-1"
 _____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
 МБДОУ "Колосок-1"
 Возрастная группа 3-7 года
 Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
завтрак	Макароны отварные с твердым сыром	120	6.7	6.2	19.07	135	0.084	206
	Чай с лимоном	180	0.084	0.012	8.52	34.8	1.7	393
	Хлеб пшеничный	80	6.48	0.8	38.8	193.6	0	0
итого за завтрак			13.26	7	66.39	363.4	1.78	
второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	0.3	64	15	399
обед	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200	1.38	3.9	6.77	67.8	14.66	67
	Птица ,тушенная в соусе с овощами	190/40	11.56	7.69	21.63	202	9.59	302/357
	Кисель из сока	180	0.504	0.06	27.18	111.24	0.984	382
	Хлеб ржаной	50	6.5	1.5	26.06	197.6	0	0
	итого за обед			19.95	13.15	81.64	578.64	25.23
полдник	Сырники с морковью со сметаной	100/15	14.09	11.55	21.12	245	0.73	233
	Какао с молоком	180	6.86	3.54	15.82	107	1.43	397
	Кондитерское изделие	30	3.12	2.02	22.95	137.4	2.4	
итого за полдник			24.07	17.11	59.89	489.4	4.56	
Итого за шестой день			57.28	37.26	208.22	1.495	46.57	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ "Колосок-1"
 _____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
 МБДОУ "Колосок-1"
 Возрастная группа 3-7 года
 Сезон: зима весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
завтрак	Суп молочный пшеничный	200	11.66	7.5	23.3	183.5	1.13	94
	Кофейный напиток с молоком	180	5.46	2.5	14.36	91	1.17	395
	Хлеб пшеничный	80	6.48	0.8	38.8	193.6	0	0
итого за завтрак			23.6	10.8	76.46	468.1	2.3	
второй завтрак	Фрукты	100	0.4	0.7	10.3	45.7	7.5	0
обед	Суп картофельный с фасолью на м к /б	200	4	8.54	12.88	106.6	4.66	81
	Картофельное пюре	120	2.93	4.24	16.26	109.8	14.4	321
	Кнели куриные с рисом	85	33.59	14.2	5.3	217	0.03	312
	Компот из сушеных фруктов	180	0.44	0.44	27.76	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	6.5	1.5	26.06	197.6	0	0
итого за обед			47.98	29.44	101.65	893.42	19.49	
полдник	Ленивые вареники со сметаной	110	14.79	7.42	24.83	225	0.19	229/230
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
итого за полдник			20.01	11.92	32.03	315	1.64	
Итого за седьмой день			91.99	52.86	220.44	1.722	30.93	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ "Колосок-1"
 _____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
 МБДОУ "Колосок-1"
 Возрастная группа 3-7 года
 Сезон: зима- весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
завтрак	Омлет с сыром	150	32	27.87	2.46	258	0.3	216
	Какао с молоком	180	6.86	3.54	15.82	107	1.43	397
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.4	106.5	0	0
итого за завтрак			42.1	31.81	37.68	471.5	1.73	
второй завтрак	Сок	150	0	0	0.3	64	0.15	399
обед								
	Суп картофельный с рыбой с/м	200	6.66	6.93	11.46	133.8	6.66	87
	Голубцы с мясом рисом и со сметаной	200	29.6	11.06	24.4	260	25	297
	Компот из яблок	180	0.11	0.1	24.72	100.26	1.78	372
	Хлеб ржаной	50	6.5	1.5	26.06	197.6	0	0
итого за обед			42.87	19.59	86.64	691.66	33.44	
	Картофельное пюре	40	0.97	1.41	5.42	36.6	4.8	321
полдник	Тефтели из печени с рисом соусом молочным	160	19.12	12.03	13.05	217	7.48	284/352
	Чай с сахаром	180	0.048	0.012	8.4	100.8	0.024	392
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.4	106.5	0	0
итого за полдник			23.378	13.852	46.27	460.9	12.34	
Итого за восьмой день			108.348	65.252	170.89	1.688	47.66	

9 день

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ "Колосок-1"
_____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
МБДОУ "Колосок-1"
Возрастная группа 3-7 года
Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
завтрак	Каша молочная овсянная жидкая	200	4.6	6.75	28.2	192.5	0	185
	Кофейный нап. с молоком	180	5.46	2.5	14.36	91	1.17	395
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.4	106.5	0	0
итого за завтрак			13.3	9.65	61.96	390	1.17	
второй завтрак	Фрукты	100	0.26	0.17	13.8	47	7.5	
обед	Суп- лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.5	81.8	0.4	86
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2.88	3.22	29.9	160	0	165
	Птица тушенна в соусе сметанно-томатном	80/80	19.1	17.25	5.62	254	0.54	301/35
	Кисель из сока натурального	180	0.516	0.06	27.18	111.24	0.984	382
	Хлеб ржаной	50	6.5	1.5	26.06	197.6	0	0
итого за обед			30.766	26.08	98.26	804.64	1.924	
полдник	Картофельное пюре	120	2.93	4.24	16.26	109.8	14.4	321
	Рыба тушеная с овощами	80	14.92	7.44	2.05	73.3	1.66	247
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.4	106.5	0	
итого за полдник			21.21	12.1	47.91	330.61	18.89	
Итого за девятый день			65.536	48	221.93	1.572	29.48	

9 день

5

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МБДОУ "Колосок-1"
 _____ А.Г.Алейкина

**Перспективное десятидневное меню
 МБДОУ "Колосок-1"
 Возрастная категория: с 3-7 года
 Сезон: зима-весна**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
завтрак	Суп молочный из пшена	200	5.8	5.5	18.6	146.8	0.91	94
	Какао с молоком	180	6.86	3.54	15.82	107	1.43	395
	Хлеб пшеничный с твердым сыром	50/15	4,05/3,6	0,5/4,42	24,25/0,045	121/54,45	0	0
итого за завтрак			20.31	13.96	58.71	429.25	2.34	
второй завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	0.3	64	0.15	399
обед	Салат из сол.огурцов	80	0.7	4.1	2.1	47.84	4.44	19
	Борщ с кон фасолью и со сметаной	200	2.82	4.08	11.6	94.6	0	63
	Макаронник с мясом	160	17.93	11.73	33.34	311	0.39	292
	Компот из шиповника(витамин)	180	0.61	0.25	18.67	79	90	398
	Хлеб ржаной Хлеб пшени	50/30	6,5/2,43	1,5/0,125	26.06	197.6	0	0
итого за обед			30.99	21.78	91.77	730.04	94.83	
полдник	Пирожок с повидлом	100	6	2.3	55.2	265	0.02	454
	Молоко кипяченое	180	10.96	4.88	9.07	102	2.46	400
итого за полдник			16.96	7.18	64.27	367	2.48	
Итого за десятый день			68.26	42.92	215.05	1.59	99.8	
Итого за весь период			773.478	445.887	1.933	14.37	379.65	
Среднее значение за период								