

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ «Зернышко»
с. Зерновое
от 9.01.2021 № 6



Т.В. Муллаганиева

**Примерное перспективное
десятидневное меню
МБДОУ «Зернышко» с.Зерновое
с 9-ти часовым пребыванием
для воспитанников от 3-х до 7-ми лет**

Неделя 1

День 1 – понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	0,200/0,005	4,98	5,08	16,83	132,4	101
	Чай с сахаром и лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,02	41	412
	Хлеб пшеничный с маслом	0,030/0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого завтрак			7,55	12,65	41,47	309,4	
2 завтрак	Сок	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Итого 2 завтрак			0,75	0	15,15	64	
Обед	Овощи соленые (огурец, помидор)	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Щи из свежей капусты со сметаной	0,200/0,007	1,40	3,91	6,79	67,80	73
	Курица с соус тушеная	0,050/0,030	14,12	12,94	3,52	187	318
	Каша вязкая гречневая масл.слив.	0,130/0,005	3,68	3,43	21,16	130	182
	Компот из свежих Фруктов	0,180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед			25	21,82	72,99	673,94	
Полдник	Кондитер. изделия	0,050	2,2	2,9	22,3	125	
	Продукт кисло/молочный	0,200	5,22	4,50	7,20	90	420
Итого полдн.			7,42	7,4	29,5	215	
Итого за 1 день:			40,72	41,87	159,11	1262,34	

Неделя 1

день 2 – вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	0,200/0,005	6,5	6,3	20,53	165,25	101
	Хлеб с сыром	0,020/ 0,010	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого завтрак			14,08	15,59	49,45	395,25	
2 завтрак:	Фрукты по сезону	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Итого 2 завтрак			0,40	0,40	9,80	44	
Обед:	Салат с капустой	0,060	0,84	3,05	5,41	52,44	21
	Суп с макарон. изделиями	0,200	2,15	2,27	17,14	83,8	88
	Фрикадельки рыбные с соус	0,050/ 0,030	10,66	3,00	5,85	93	279
	Картофель отварной	0,130/ 0,005	2,48	3,74	19,94	123,37	336
	Компот из сухофруктов	0,180	0,40	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	0,020	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед			21,53	13,36	96,08	612,41	
Полдник	Икра кабачковая (для детского питания)	0,060	0,72	2,82	4,62	47	57
	Омлет натуральный	0,080/0,005	7,52	13,46	1,51	157	229
	Хлеб пшеничный	0,020	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Чай с сахаром	0,180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого полдн.			10,7	17,1	28,2	282,7	
Итого за 2 день:			46,08	46,45	183,53	1334,36	

Неделя 1

день 3 – среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный гречневый	0,200/0,005	5,97	5,48	17,08	147,6	101
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб с маслом	0,030/ 0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого завтрак			12,09	16,22	47,52	390,6	
2 завтрак:	Сок	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Итого 2 завтрак			0,75	0	15,15	64	
Обед:	Салат картоф. морковью, кукуруз.	0,060	1,81	3,82	14,23	98,52	39
	Суп гороховый с картофелем	0,200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Гуляш с соусом из говядины	0,050/ 0,030	20,63	16,30	5,24	250	293
	Макарон. изделия отварные	0,130/0,005	5,68	4,36	27,25	171	219
	Кисель свеж. фруктов	0,180	0,13	0,05	24,55	99,2	396
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед			37,64	30,03	102,08	884,62	
Полдник	Булочка сдобная	0,050	3,64	6,26	26,96	179	
	Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдн.			9,12	11,14	36,03	281	
Итого за 3 день:			59,6	57,39	200,78	1620,22	

Неделя 1

день 4 – четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	0,200/ 0,005	5,75	5,21	18,84	145,2	100
	Чай с сахаром	0,180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с повидлом	0,030/ 0,020	1,82	2,86	21,00	117,09	2
Итого завтрак			7,63	8,09	49,83	302,29	
2 завтрак:	Фрукты сезон.	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Итого 2 завтрак			0,40	0,40	9,80	44	
Обед:	Свекла отварная с огурцом соленым	0,060	0,86	3,66	4,01	52,44	37
	Суп «Крестьянский» с крупой	0,200	5,82	8,53	6,35	127,34	98
	Рыба тушеная с овощами	0,040/0,040	7,93	4,55	2,20	81	261
	Рис отварной	0,130/ 0,005	3,16	4,66	31,79	181,74	332
	Напиток из шиповн.	0,180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед			23,38	22,93	80,77	679,67	
Полдник	Запеканка творожн. с молоком сгущен.	0,100/ 0,020	15,14	10,76	24,33	255	249
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого полдн.			17,81	13,1	38,64	344	
Итого за 4 день:			49,22	44,52	179,04	1369,96	

Неделя 1

день 5 – пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная манная	0,200/ 0,005	6,11	0,72	32,38	251	181
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб с сыром	0,030/ 0,010	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого завтрак			13,69	10,01	61,3	481	
2 завтрак:	Сок	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Итого 2 завтрак			0,75	0	15,15	64	
Обед:	Овощи соленые (огурец, помидор)	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Борщ со сметаной вегетарианский,	0,200/ 0,007	2,19	4,76	10,94	95,4	65
	Тефтели с соусом	0,050/ 0,030	11,18	12,53	14,63	216	304
	Пюре картофельное	0,130/ 0,005	2,66	4,16	17,71	118,95	339
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
	Компот из свежих фруктов	0,180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Итого обед			21,83	22,95	80,8	783,54	
Полдник	Кондитерск. изделия	0,050	2,2	2,9	22,3	125	
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого полдн.			5,87	6,09	38,12	232	
Итого за 5 день:			42,14	39,05	195,37	1560,54	

Неделя 2

день 6 – понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	0,200/0,005	6,02	6,35	21,04	165,5	101
	Чай с сахаром и лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,02	41	412
	Хлеб с маслом	0,030/ 0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого завтрак			8,59	13,92	45,68	342,5	
2 завтрак:	Фрукты по сезону	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Итого 2 завтрак			0,40	0,40	9,80	44	
Обед:	Салат с капустой	0,060	0,84	3,05	5,41	52,44	21
	Суп картофельный с фасолью	0,200	4,09	4,28	12,91	106,6	87
	Курица с соус тушеная	0,050/0,030	14,12	12,94	3,52	187	318
	Каша «Артек» пшеничная	0,130/ 0,005	4,08	4,08	25,05	153	182
	Компот из сухофруктов	0,180	0,40	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед			28,53	25,65	89	758,84	
Полдник	Кондитерские изделия	0,050	2,2	2,9	22,3	125	
	Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдн.			7,68	7,78	31,37	227	
Итого за 6 день:			125,61	47,75	175,85	1372,34	

Неделя 2

день 7 – вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными	0,200/0,005	5,92	5,93	17,93	148,8	101
	Чай с сахаром	0,180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб с повидлом	0,030/ 0,010	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого завтрак			11,78	14,25	42,75	345,8	
2 завтрак	Сок	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Итого 2 завтрак			0,75	0	15,15	64	
Обед	Винегрет овощной	0,060	0,81	3,71	5,06	56,88	46
	Суп картофельный с фрикадельками гов.	0,200	8,89	6,59	13,5	159,8	89
	Котлета рыбная с соус	0,050/ 0,030	11,95	4,05	7,67	115	271
	Рис отварной	0,130/ 0,005	3,16	4,66	31,79	181,74	332
	Кисель свеж. фруктов	0,180	0,13	0,05	24,55	99,2	396
	Хлеб пшеничный	0,025	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед			29,78	20,34	100,32	770,72	
Полдник	Булочка «Сдобная»	0,050	3,64	6,26	26,96	179	
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого полдник			6,31	8,6	41,27	268	
Итого за 7 день:			48,62	43,19	199,49	1448,52	

Неделя 2

день 8 – среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	0,200/ 0,005	7,19	6,52	23,55	81,25	100
	Кофейный напиток с молоком	0,180	0,13	0,02	15,2	62	414
	Хлеб с сыром	0,030/ 0,010	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого завтрак			13,12	14,84	53,58	300,25	
2 завтрак	Фрукты по сезону	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Итого 2 завтрак			0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Салат картофель. морковью, кукуруз.	0,060	1,81	3,82	14,23	98,52	39
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	0,200/ 0,007	1,69	4,09	13,27	96,9	82
	Котлета куриная	0,080	9,63	8,68	9,98	157	322
	Капуста тушеная	0,130	7,46	5,61	35,84	230,45	143
	Напиток из шиповника	0,180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб пшеничный	0,025	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед			26,2	23,73	107,74	819,97	
Полдник	Икра кабачковая (для детского питания)	0,060	0,72	2,82	4,62	47	57
	Омлет натуральный	0,080/0,005	7,52	13,46	1,51	157	229
	Хлеб пшеничный	0,020	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Чай с сахаром	0,180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого полдн.			10,7	17,1	32,82	329,7	
Итого за 8 день:			50,42	56,07	203,94	1493,92	

Неделя 2

День 9 – четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша молочная манная	0,200/ 0,005	6,11	0,72	32,38	251	181
	Хлеб с маслом	0,020/ 0,010	5,8	8,3	14,83	157	1
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого завтрак			15,58	12,21	63,03	515	
2 завтрак:	Сок	0,150	0,75	0	15,15	64	418
Итого 2 завтрак			0,75	0	15,15	64	
Обед:	Овощи соленые (огурец, помидор)	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Борщ со сметаной	0,200/ 0,007	1,45	3,93	10,19	82	63
	Жаркое по-домашнему	0,120/ 0,050	20,80	23,79	18,50	205	292
	Компот из свеж. фрук	0,150	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	0,020	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед			28,07	29,28	76,6	591,9	
Полдник	Кондитерские изделия	0,050	2,2	2,9	22,3	125	
Итого полдник	Продукт кисло/молочный	0,180	5,22	4,50	7,20	90	420
			4,42	5,4	29,5	215	
			48,82	46,89	184,28	1385,9	
Итого за 9 день:							

Неделя - 2

день 10 – пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	0,200/0,005	6,02	6,35	21,04	165,5	101
	Чай с сахаром и лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,02	41	412
	Хлеб с повидлом	0,040/ 0,010	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого завтрак			11,94	14,67	41,89	363,5	
2 завтрак:	Фрукты по сезону	0,100	0,40	0,40	9,80	44	386
Итого 2 завтрак			0,40	0,40	9,80	44	
Обед:	Свекла отварная с огурцом соленым	0,060	0,86	3,66	4,01	52,44	37
	Суп с макарон. изделиями	0,200	2,15	2,27	17,14	83,8	88
	Рыба тушеная с овощами	0,040/0,040	7,93	4,55	2,20	81	261
	Пюре картофельное	0,130/ 0,005	2,66	4,16	17,71	118,95	339
	Компот из сухофруктов	0,180	0,40	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
Итого обед			19	15,94	83,8	615,99	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущен.	0,100/ 0,020	18,69	12,67	11,40	234	245
	Чай с сахаром и лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,02	41	412
Итого полдник			18,81	12,69	21,42	275	
Итого за 10 день:			50,15	43,7	156,91	1300,49	