

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Родничок»

Петренко Н.Н.

Приказ № 106-0

От 29.11.2014




Десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад № 4 «Родничок»

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 3 до 7 лет


УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.Н.

ДЕНЬ № 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

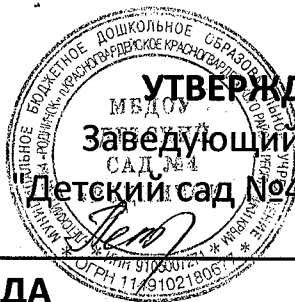
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			10,97	7,93	47,69	306,7	2,08	
2 завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,44	4,47	7,31	52,3	7,46	83/121
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	205	4,8	3,91	47,81	246	0,75	166
	Биточки рубленые с маслом	85	11,96	12,42	13,6	206	0,12	282
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,07	1,57	36,02	3,33	19
	Компот из свежих плодов	180	0,52	0,06	27,18	111,24	0,98	382
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого за обед			24,24	24,71	125,32	791,66	12,64
Полдник	Крендель сахарный	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	460
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			6,6	3,05	34,78	193	0,12	
Итого за первый день			42,21	36,09	217,59	1335,36	24,84	



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №4 «Родничок»
Петренко Н.Н.

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	3,4	4,4	24,5	157,71		185
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89		397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1
Итого на завтрак			8,92	7,42	51,95	317,21	0	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
	Печенье	30	0,91	6,6	8,5	71,02		
Итого за 2 завтрак			0,91	6,6	8,5	71,02	0	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	86/118
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	205	4,8	3,91	47,81	246	0,75	166
	Птица тушеная	160	17,65	14,58	4,7	221	0,02	301
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Кисель из повидла	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			28,21	26,124	108	782,08	21,63	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,1	3,75	50,16	6,6	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за полдник			11,75	16,88	29,74	317,66	6,78	
Итого за второй день			49,79	57,024	198,19	1487,97	28,41	



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №4 "Родничок"
Петренко Н.Н.

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная жидкая из пшенной крупы	200	2,17	3,89	27,45	154		185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			7,39	6,6	56,3	315,5	1,17	
2 Завтрак								
	Йогурт	180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
Итого за 2 завтрак			5,8	5	8,4	102,22	0,6	
Обед	Борщ с картофелем	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	58
	Рыба, запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86	1,31	253
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
	Компот из свежих плодов	180	0,52	0,06	27,18	111,24	0,98	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			21,83	14,7	85,91	565,14	31,93	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Чай с вареньем	180/15	0,14	0,02	10,75	44	0,39	392
Итого за полдник			18,83	12,69	22,15	278	0,64	
Итого за третий день			53,85	38,99	172,76	1260,86	34,34	


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Петренко Н.Н.

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200	5,22	4,57	16,71	132,12	0,82	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого на завтрак			11,26	8,06	47,02	309,62	2,25	
2 Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого за 2 завтрак			0,36	0,36	8,82	39,6	9
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	85/120
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	18,7	17,27	31,27	355,3	0,48	313
	Печень, тушенная в соусе	100	14,43	17,43	5,9	253	73,61	261
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,92	46,26	6,37	4
	Компот из сушеных плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			38,84	40,39	90,15	895,66	85,42	
Полдник	Оладьи с творогом	130	10,46	12,18	51,06	356	0,46	452
	Чай с лимоном	180/10/7	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за полдник			10,53	12,19	58,16	385	1,88	
Итого за четвертый день			60,99	61	204,15	1629,88	98,55	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Петренко Н.Н.

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Вит.С	рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из рисовой крупы	200	2,17	3,89	27,45	154		185
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			4,6	4,21	51,93	264,5	0,03	
2 завтрак	Печенье	30	0,91	6,6	8,5	71,02		
	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
	Итого за 2 завтрак			1,81	6,6	26,68	147,02	3,6
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,75	2,28	11,44	73,2	6,6	80
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Тефтели рыбные тушеные	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,07	1,57	36,02	3,33	19
	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого за обед			20,12	13,97	98,15	600,81	29,33	
Полдник	Булочка Ванильная	50	3,64	6,24	29,96	179		467
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник			9,12	11,12	39,03	281	2,46	
Итого за пятый день			35,65	35,9	215,79	1293,33	35,42	




УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ

"Детский сад №4 "Родничок"

Петренко Н.Н.


ДЕНЬ № 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная жидкая из манной крупы	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93	
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7	
	Чай с лимоном	180/10/7	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5			
Итого на завтрак			11,67	9,96	40,43	298,7	2,44		
2	Завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	85	
	Бефстроганов из отварного мяса	80/80	20,68	16,57	4,38	248	0,01	278	
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	205	4,8	3,91	47,81	246	0,75	166	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,07	1,57	36,02	3,33	19	
	Компот из сушеных плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376	
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого за обед			33,41	28,25	105,16	809,12	9,1		
Полдник	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215	
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,82	59,58	5,58	12	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,09	351	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
Итого за полдник			15,29	20,65	36,64	394,08	7,25		
Итого за шестой день			60,77	59,26	192,03	1545,9	28,79		


УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.Н.

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	200	2,17	3,89	27,45	154		185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,09	351
Итого на завтрак			6,88	6,19	52,57	294,5	1,07	
2 Завтрак	Ряженка	180	5,8	5	8,4	102,22	0,6	401
	Итого за 2 завтрак			5,8	5	8,4	102,22	0,6
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	77
	Печень, тушенная в соусе	100	14,43	17,43	5,9	253	73,61	261
	Макароны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1		204
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,09	351
	Компот из сушеных плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			28,3	24,35	108,59	783,34	103,13	
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	0,1	447
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	393
Итого за полдник			6,58	3,73	50,46	261	0,13	
Итого за восьмой день			47,56	39,27	220,02	1441,06	104,93	


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Петренко Н.Н.

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,94	94
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			8,4	5,8	41,56	252,1	0,97	
2 Завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19	81
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6	34,22	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	7,05		
Итого за обед			23,59	13,66	87,04	503,91	59,43	
Полдник	Ленивые вареники с творогом	85	11,65	10,31	12,04	188,3	0,15	229
	Кофейный напиток с сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
Итого за полдник			14,3	12,1	30,87	290,3	0,49	
Итого за седьмой день			46,69	31,96	169,27	1090,31	70,89	



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад №4 "Родничок"
 Петренко Н.Н.

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			энергетич. ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206/204
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого на завтрак			16,39	12,99	60,63	425,5	1,31	
2 завтрак	Зефир	20	0,24	0,03	23,94	97,8	0	
	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
	Итого за 2 завтрак			1,14	0,03	42,12	173,8	3,6
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	85/120
	Гуляш из отварного мяса	127	13,2	10,52	3,04	161,02	0,59	277
	Каша рассыпчатая перловая	150	6,11	4,36	43,53	238	0	313
	Салат из овощной с яблоками и свеклой	60	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2	37
	Компот из свежих плодов	180	0,52	0,06	27,18	111,24	0,98	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого за обед			27,33	21,53	116,45	772,12	13,37	
Полдник	Пудинг из творога	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	240
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого за полдник			13,67	10,69	24,62	249	1,36
Итого за девятый день			58,53	45,24	243,82	1620,42	19,64	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №4 "Родничок"
Летренко Н.Н.

ДЕНЬ10 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная жидкая из пшениной крупы	200	3,79	5,48	23,97	160		185
	Чай с лимоном	180/10/7	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого на завтрак			6,23	5,79	45,56	259,5	1,42	
2 Завтрак	Печенье	30	0,24	0,03	23,94	97,8		
	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6	399
	Итого за 2 завтрак			1,14	0,03	42,12	173,8	3,6
Обед	Рассольник домашний	200	1,65	4,08	11,82	90,6	9,45	75
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Тефтели рыбные тушеные	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	Винегрет	80	1,09	4,94	6,75	75,84	8,2	45
	Напиток витаминизированный из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого за обед			20,7	17,84	95,2	625,79	126,06	
Полдник	Пирог открытый	60	3,7	1,93	33,19	165	0,05	459
	Молоко кипяченое	180	4,48	4,08	7,58	85	2,05	400
	Итого за полдник			8,18	6,01	40,77	250	2,1
Итого за десятый день			36,25	29,67	223,65	1309,09	133,18	