

Согласовано:

ГОУ Роспогребнадзора

по Алтайскому краю, Локтевскому

Третьяковскому, Змеиногорском

районах

С.А. Слепнёв

« » 2015 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад

«Золотая рыбка»



Т.А. Костюкова

« » 2015 г.

Десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад
«Золотая рыбка»

Десятидневное меню МБДОУ «Детский сад «Золотая рыбка»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 – 3г. 3 – 7 лет.

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса Пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Макаронные изделия с маслом	200/ 200	14,28	14,28	14,72	14,72	38,96	38,96	362,5	362,5	№ 62
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,51	60,51	№ 1
3	Хлеб пшеничный	15/30	1,17	2,34	0,15	0,30	7,73	15,47	35,34	70,69	
4	сыр	12/12	3,12	3,12	3,22	3,22	-	-	42,24	42,24	№ 13
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/ 200	1,23	1,78	4,24	5,2	9,61	13,6	75,9	101	№ 36
2	Плов с мясом	145/ 170	7,74	17,51	10,38	13,3	19,66	29,46	239,2	342,5	№ 47
3	Компот из сухофруктов с сахаром	150/ 200	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,2	№ 5
4	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,9	
1	Полдник Плюшка	70/80	1,9	2,2	4,01	4,61	16,2	31,2	150,80	190,80	№ 63
2	Какао с молоком	150 / 200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	№ 9
			38,07	52,47	42,03	48,46	96,816	218,25	799,31	1648,24	

День: вторник
Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры.
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Каша пшенная с маслом	200/ 200	6,8	6,8	8,7	8,7	21,2	21,2	136,3	136,3	№ 20
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,51	60,51	№ 1
3	Хлеб пшеничный	15/30	1,17	2,34	0,15	0,30	7,73	15,47	35,34	70,69	
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед Суп гречневый на м/к бульоне	150/ 200	1,36	2,23	3,23	6,4	5,89	9,9	60,25	115,5	№ 31
2	Картофельное пюре с маслом	120/ 150	3,44	4,3	3,1	4,04	20,0	30,3	130,0	198,7	№ 27
3	Гуляш из говядины	67/79	11,1	13,0	4,5	6,3	15,04	15,12	146,0	161,0	№ 60
4	кисель	150/ 200	-	-	-	-	14,7	19,6	60,0	80,0	№ 4
5	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,94	
1	Полдник Печенье	40	2,88	2,88	7,4	7,4	25,92	25,92	184,0	184,0	
2	Кофейный напиток на молоке	150 / 200	4,2	2,8	4,8	3,2	19,0	19,6	132,5	114,8	№ 6
			34,98	39,95	32,39	37,05	167,48	205,5	1104,71	1328,44	

День: среда
Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, Наименование блюда	Масса Пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры.
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Каша ячневая молочная с маслом	200/ 200	6,66	6,66	11,0	11,0	22,64	22,64	216,44	216,44	№ 32
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,15	60,15	№ 1
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/30 5/5	2,1 0,05	2,1 0,05	0,21 3,63	0,21 3,63	14,97 0,07	14,97 0,07	72,0 33,10	72,0 33,10	№ 14
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/ 200	1,4	1,8	3,3	4,4	11,3	15,0	80,0	106,0	№ 39
2	Рыба тушеная с овощами	90/ 150	5,3	10,6	1,22	2,4	5,7	10,6	67,7	139,0	№ 48
3	Рис отварной с маслом	100/ 100	2,25	2,25	3,66	3,66	16,97	16,97	125,7	125,7	№ 26
4	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,7	№ 5
5	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,94	
1	Полдник Пирог с повидлом	70/ 90	4,9	6,3	3,91	5,01	26,2	43,7	160,8	206,8	№ 64
2	Чай с молоком	150 / 200									№ 7
			27,09	35,9	27,44	37,02	156,7	200,1	1056,4	1303,53	

День: четверг
Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, Наименование блюда	Масса Пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры.
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом	200/ 200	7,7	7,7	7,7	7,7	27,3	27,3	170	170	№ 17
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,15	60,15	№ 1
3	Хлеб пшеничный	15/30	1,17	2,34	0,15	0,3	7,73	15,47	35,34	70,69	
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед Суп гороховый на м/к бульоне	150/ 200	11,1	13,7	7,8	10,4	16,2	31,1	163,94	260,1	№ 31
2	Биточки мясные	70/ 80	13,5	15,4	7,5	14,2	17,4	19,9	138,0	158,0	№ 46
3	Вермишель отварная с маслом	100/ 120	3,9	4,68	4,1	4,92	20,84	25,0	138,25	165,90	№ 62
4	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,2	№ 5
5	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,94	
1	Полдник булочка	70/ 80	1,9	2,2	4,01	4,61	16,2	31,2	150,80	190,80	№ 63
2	Какао на молоке с сахаром	150 / 200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	№ 9
			47,9	57,26	36,57	49,24	176,67	239,5	1231,89	1553,68	

День: пятница

Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, Наименование блюда	Масса Пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры.
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Каша рисовая молочная с маслом	200/ 200	6,04	6,04	9,96	9,96	31,32	31,32	239,34	239,34	~ 2
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,15	60,15	~ 7
3	Хлеб пшеничный	15/30	1,17	2,34	0,15	0,3	7,73	15,47	35,34	70,69	
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед щи на м/к бульоне со сметаной	150/ 200	1,23	2,38	3,24	8,2	6,61	10,81	108,75	142,4	~ 35
2	Жаркое по домашнему	150/ 200	13,7	17,64	15,6	23,8	15,68	18,37	221,1	298,75	~ 28
3	Кисель	150/ 200	-	-	-	-	14,7	19,6	60,0	80,0	~ 4
4	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,94	
1	Полдник Ряженка	150/ 200	3,7	5,0	4,0	5,4	16,5	22	115,5	154,0	~ 10
2	Пряник	40	2,8	2,8	10,88	10,88	24,48	24,48	204,80	204,80	
			36,67	41,80	44,34	59,14	155,02	194,36	1204,79	1457,0*	

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рец	Приём пищи, Наименование блюда	Масса Пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры.
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Каша кукурузная молочная с маслом	200/ 200	6,8	6,8	8,7	8,7	21,2	21,2	136,2	136,2	~ 18
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,15	60,15	~ 1
3	Хлеб пшеничный	15/30	1,17	2,34	0,15	0,3	7,73	15,47	35,34	70,69	
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед Суп рыбный из консервы «Сайра»	120/ 150	8,0	10,09	2,2	2,48	13,8	18,0	137,2	147,2	~ 32
2	Гороховое пюре с маслом	150/ 200	7,72	9,65	0,88	1,10	7,92	9,9	121,6	152,0	~ 63
3	Сосиска	60/70	6,6	7,7	14,34	16,73	0,24	0,28	156	182	~ 43
4	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,7	~ 2
5	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,94	
1	Полдник Кофейный напиток	150/ 200	4,2	2,8	4,8	3,2	19,0	19,6	132,5	114,8	~ 6
2	вафли	40 /40	2,8	2,8	10,88	10,88	24,48	24,48	204,80	204,80	
			41,72	48,32	42,55	44,10	123,21	162,09	1224,3	1382,4	

День: вторник
Неделя: вторая

№ реп	Приём пищи, Наименование блюда	Масса Пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры.
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Каша гречневая молочная с маслом	200/ 200	6,98	6,98	10,42	10,42	25,0	25,0	223,38	223,38	№ 21
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,15	60,15	№ 1
3	Хлеб пшеничный	15/30	1,17	2,34	0,15	0,3	7,73	15,47	35,34	70,69	
4	Сыр	10/10	2,6	2,6	2,68	2,68	-	-	35,2	35,2	№ 13
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед Свекольник на к/б со сметаной	150/ 200	1,5	2,0	4,2	7,0	9,1	12,2	68,2	123,0	№ 32
2	Тефтели мясные	50/ 70	7,8	10,93	6,75	9,45	3,04	4,26	105,62	147,0	№ 50
3	Капуста тушеная	150/ 200	2,12	3,18	4,48	6,72	4,65	6,98	79,8	119,70	№ 43
4	Кисель	150/ 200	-	-	-	-	14,7	19,6	60,0	80,0	№ 4
5	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,94	
1	Полдник Какао на молоке с сахаром	150/ 200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	№ 9
2	Булочка косичка	70/80	1,9	2,2	4,01	4,61	16,2	31,2	150,80	190,80	№ 65
			34,3	40,93	23,0	46,29	130,52	176,72	1113,2	1420,2	

День: среда
Неделя: вторая

№ рец	Приём пищи. Наименование блюда	Масса Пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры.
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Каша манная молочная с маслом	200/ 200	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	161,5	174	№ 19
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,15	60,15	№ 1
3	Хлеб пшеничный с маслом	15/30 5/5	1,17 0,05	2,34 0,05	0,15 3,63	0,3 3,63	7,73 0,07	15,47 0,07	35,34 33,10	70,69 33,10	№ 14
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед Суп картофельный с клецками на к/б	150/ 200	3,82	5,1	1,29	1,72	12,68	16,9	85,68	114,24	№ 34
2	Печень по строгановски	60/ 70	6,83	12,3	12,3	17,7	6,93	6,46	111,3	182,5	№ 61
3	Картофельное пюре с маслом	120/ 150	3,44	4,3	3,1	4,04	20,0	30,3	130,0	198,7	№ 27
4	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,2	№ 5
5	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,94	
1	Полдник Молоко кипяченое	150/ 200	4,57	6,1	4,08	5,44	7,58	10,1	85	113,34	№ 8
2	Кукурузные палочки	25 /30	2,0	2,4	2,83	3,39	18,8	22,56	102,75	123,3	
			34,10	44,6	34,79	44,63	161,65	208,3	959,73	1384,16	

День: четверг
Неделя: вторая

№ реп	Приём пищи, Наименование блюда	Масса Пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры.
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Каша сборная «Дружба» молочная с маслом	200/ 200	4,3	4,3	9,58	9,58	25,5	25,5	211,0	211,0	№ 15
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,15	60,15	№ 1
3	Хлеб пшеничный	15/30	1,17	2,34	0,15	0,3	7,73	15,47	35,34	70,69	
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед Борщ на к/б со сметаной	150/ 200	1,23	1,78	4,24	5,2	9,61	13,6	75,9	101	№ 36
2	Котлета мясная	70/ 80	13,5	15,4	7,5	14,2	17,4	19,9	138,0	158,0	№ 46
3	Овощное рагу	120/ 150	4,9	5,7	7,34	8,6	11,7	13,7	130,9	139,0	№ 23
4	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,94	
5	Какао на молоке с сахаром	150/ 200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	№ 9
1	Полдник кисель	150/ 200	-	-	-	-	14,7	19,6	60,0	80,0	№ 4
2	Батон с повидлом	30/25	2,1 0,06	2,1 0,06	0,21 -	0,21 -	14,97 13,05	14,97 13,05	72,0 53,0	72,0 53,0	№ 12
			32,45	42,38	34,4	42,2	165,7	197,5	1213,2	1312,6	

День: пятница
Неделя: вторая

№ реп	Приём пищи, Наименование блюда	Масса Пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ Рецептуры.
			Б		Ж		У		ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1	Завтрак Вермишель молочная с маслом	150/ 200	4,4	6,7	4,5	11,0	22,6	26,0	179,5	209,0	№ 24
2	Чай сладкий	150/ 200	0,13	0,13	0,01	0,01	1,81	1,81	60,15	60,15	№ 1
3	Хлеб пшеничный	15/30	1,17	2,34	0,15	0,3	7,73	15,47	35,34	70,69	
1	Второй завтрак Сок	100/ 100	-	-	-	-	10,4	10,4	42,0	42,0	
1	Обед Суп картофельный с гречками	150/ 200	2,5	3,9	5,2	6,7	19,7	28,3	78,0	104,0	№ 31
2	Колбаса отварная	60/ 70	6,6	7,7	14,34	16,73	0,94	0,28	156	182	№ 45
3	Гречка отварная с маслом	100/ 120	11,4	11,4	9,64	9,64	54,9	54,9	360,68	360,68	№ 25
4	Хлеб пшеничный	50/70	3,90	5,47	0,50	0,70	25,79	36,10	117,81	164,94	
5	Компот из сухофруктов	150/ 200	0,4	0,54	-	-	20,9	27,85	80,7	107,7	№ 5
1	Полдник «Снежок»	150/ 200	3,7	5,0	4,0	5,4	16,5	22	115,5	154,0	№ 10
2	Пирог с повидлом	70 /90	4,9	6,3	3,91	5,01	26,2	43,7	160,8	206,8	№ 64
			59,1	49,4	42,25	55,45	207,4	266,5	1386,4	1669,9	