

Утверждаю:
заведующий МБДОУ д/с № 1 г. Спасска
Л.М.М. О.В. Попова



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МБДОУ д/с № 1 г. Спасска**

Осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
1-й завтрак:	<i>Каша рисовая молочная с сахаром</i>	200	<i>10,06</i>	<i>11,34</i>	<i>41,26</i>	<i>307,00</i>	<i>1,22</i>	<i>№ 177</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	<i>1,53</i>	<i>1,725</i>	<i>9,69</i>	<i>61,86</i>	<i>0,171</i>	<i>№ 360</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	<i>3,06</i>	<i>9,44</i>	<i>18,275</i>	<i>170</i>	<i>0</i>	<i>№ 1</i>
	Итого за 1-й завтрак	387	14,65	22,505	69,225	538,86	1,391	
2-й завтрак:	<i>Фрукт</i>	100	<i>0,48</i>	<i>0,48</i>	<i>11,76</i>	<i>44,4</i>	<i>15,6</i>	-
	<i>Суп с фрикадельками</i>	200	<i>6,64</i>	<i>5,18</i>	<i>15,44</i>	<i>139</i>	<i>11,2</i>	<i>№83</i>
	<i>Запеканка пшеничная</i>	100	<i>2,772</i>	<i>5,28</i>	<i>4,992</i>	<i>152,352</i>	<i>0,0432</i>	<i>№378</i>
	<i>Кисель</i>	180	<i>1,02</i>	<i>0</i>	<i>21,76</i>	<i>87,14</i>	<i>0,3</i>	<i>№384</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	<i>3</i>	<i>0.5</i>	<i>22.165</i>	<i>94.5</i>	<i>0</i>	<i>№ 148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	<i>2.456</i>	<i>0.856</i>	<i>16.744</i>	<i>85.772</i>	<i>0</i>	<i>№147</i>
	Итого за обед	548	24.0565	19.096	101.232	669.8175	23.6875	
Полдник	<i>Выпечка (ракушка)</i>	45	<i>6.288</i>	<i>6.54</i>	<i>19.866</i>	<i>172.38</i>	<i>0.03</i>	<i>№ 140</i>
	<i>Сок</i>	100	<i>0.9</i>	<i>0</i>	<i>18.18</i>	<i>76.806</i>	<i>3.6</i>	<i>№399e</i>
	Итого за полдник:	145	7.85	8.68	98.25	494.206	19.21	
	Итого за первый день:	1180	46,55665	50,281	268,7075	1702,8835	63,4985	

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
1-й Завтрак:	<i>Рожки отварные с сыром</i>	150	7,428	8,004	18,168	174,396	0,108	№206
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	<i>Какао с молоком</i>	150	2.46	2.715	5.025	55.83	0.342	№241
	Итого за 1-й завтрак	337	12.948	20.159	41.468	400.226	0.45	
2-й завтрак:	<i>Ряженка</i>	150	3.48	3	5.04	60.804	0.36	№ 401в
Обед:	<i>Салат свекольный</i>	50	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	№20
	<i>Суп картофельный с рыбой (минтай)</i>	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№41
	<i>Пюре картофельное</i>	120	2.448	3.84	16.356	109.8	14.532	№ 321
	<i>Котлета рыбная</i>	65	13.864	6.44	3.256	126.664	0.664	№268
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№ 399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	Итого за обед	683	25.602	23.879	90.119	771.936	27.074	
Полдник	<i>Запеканка из творога</i>	70	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	<i>Кисель</i>	180	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	Итого за полдник:	250	17,56	12,05	38,91	334,14	0,54	
	Итого за второй день:	1420	56.11	57.088	170.497	1306.302	28.064	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
1-й завтрак:	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	200	6.282	9.378	22.5	200.142	081	<i>№66</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	3,06	9,44	18,275	170	0	<i>№1</i>
	<i>Чай с молоком</i>	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	<i>№394</i>
	Итого за 1-й завтрак	387	11.992	21.148	52.085	447.142	2	
2-й завтрак:	<i>Сок</i>	100	0.9	0	18.18	76.806	3.6	<i>№399с</i>
	<i>Суп с рисом на м/б (говядина)</i>	200	2.35	2.825	16.625	101.25	12	<i>№ 77</i>
	<i>Капуста тушеная с мясом(говядина)</i>	150	8,69	9,43	7,49	149,71	4,87	<i>№89</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	<i>№399</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0,5	22,165	94,5	0	<i>№148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,456	0,856	16,744	85,772	0	<i>№147</i>
	Итого за обед	598	26.108	20.955	77.543	670.814	16.534	
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	70	6.288	6.54	19.866	172.38	0.03	<i>№ 140</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	180	4.575	4.08	7.575	85.005	2.055	<i>№ 400</i>
	Итого за полдник:	250	4,863	10.62	27.441	257.385	3.015	
	Итого за третий день:	1335	42.963	52.723	157.069	1375.341	21.549	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
1-й Завтрак:	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	8,24	8,83	38,15	324,43	2	№5
	<i>Бутерброды с маслом</i>	30/7	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	3,289	2,707	14,245	95,22	3,34	№391
	Итого за 1-й завтрак	387	18,3605	21,475	73,429	620,4285	5,444	
2-й завтрак:	<i>Ряженка</i>	150	3.48	3	5.04	60.804	0.36	№ 401в
Обед:	<i>Суп гороховый на м/б</i>	200	2.35	2.825	16.625	101.25	12	№ 77
	<i>Ленивые голубцы</i>	160	14.144	9.088	20.048	218.672	20.032	№ 298
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	Итого за обед	608	22,115	17,998	87,699	558,9675	26,3049	
Полдник	<i>печенье</i>	15	6.47	8.2	68.31	373	0.01	№ 493
	<i>Конфета</i>	15	0,702	2,628	12,6	73,71	0	-
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	Итого за полдник:	210	4,9	5,584	33,78	202,1	1,19	
	Итого за четвертый день:	1355	45,3755	45,058	194,908	1381,496	32,9389	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блю д а	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (Ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
1-й Завтрак:	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	<i>10,06</i>	<i>11,34</i>	<i>41,26</i>	<i>307,00</i>	<i>1,22</i>	<i>№177</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	<i>3,06</i>	<i>9,44</i>	<i>18,275</i>	<i>170</i>	<i>0</i>	
	<i>Какао с молоком</i>	150	<i>2,96</i>	<i>2,445</i>	<i>12,344</i>	<i>84,1</i>	<i>1,13</i>	<i>№387</i>
	Итого за завтрак	387	10.54	23,225	61.189	431.1	1.13	
2-й завтрак:	<i>Фрукт</i>	100	<i>0,48</i>	<i>0,48</i>	<i>11,76</i>	<i>44,4</i>	<i>15,6</i>	-
Обед:	<i>Борщ на м/б</i>	200	<i>3,52</i>	<i>15.955</i>	<i>9,78</i>	<i>117</i>	<i>9,74</i>	<i>№27</i>
	<i>Суфле из филе курицы</i>	80	<i>2,772</i>	<i>5,28</i>	<i>4,992</i>	<i>152,352</i>	<i>0,0432</i>	<i>№112</i>
	<i>Перловка отварная</i>	130	<i>14.144</i>	<i>9.088</i>	<i>20.048</i>	<i>218.672</i>	<i>20.032</i>	<i>№ 161</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	<i>0,418</i>	<i>0,019</i>	<i>19,194</i>	<i>80</i>	<i>0,38</i>	<i>№399</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	<i>3</i>	<i>0.5</i>	<i>22.165</i>	<i>94.5</i>	<i>0</i>	<i>№148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	<i>2.456</i>	<i>0.856</i>	<i>16.744</i>	<i>85.772</i>	<i>0</i>	<i>№147</i>
	Итого за обед	658	22.549	28.327	92.008	624.8575	10.2175	
Полдник	<i>Сок</i>	100	<i>0,04</i>	<i>0,01</i>	<i>6,99</i>	<i>28</i>	<i>0,02</i>	<i>№392</i>
	<i>Пирожок с повидлом</i>	70	<i>0,73</i>	<i>0,8325</i>	<i>19,375</i>	<i>88,5425</i>	<i>0</i>	<i>№152</i>
			<i>0,702</i>	<i>2,628</i>	<i>12,6</i>	<i>73,71</i>	<i>0</i>	-
	Итого за полдник:	170	1.472	3.4705	38.965	190.2525	0.02	
	Итого за пятый день:	1315	34.561	55.023	192.16	1246.21	22.715	
				25				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
1-й завтрак:	<i>Вермишель молочная с сахаром</i>	200	10,06	11,34	41,26	307,00	1,22	№ 177
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/7/13	6,8315	9,938 5	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Какао молочный</i>	150	1,53	1,725	9,69	61,86	0,171	№360
	Итого за 1-й завтрак	400	18.421 5	23.00 35	71.984	569.6385	1,495	
2-й завтрак:	<i>Фрукт</i>	100	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	-
Обед:	<i>Суп рыбный</i>	200	6,64	5,18	15,44	139	11,2	№83
	<i>Суфле рыбное</i>	65	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№378
	<i>Гороховое пюре</i>	130	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	<i>Салат из свеклы</i>	50						
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180						
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,8	,856	1674	85,772		7
	Итого за обед	693	16.306 6	11.81 6	81.101	558.774	11.5432	
Полдник	<i>Яйцо отварное</i>	50	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.0	0.01	6.9	28	02	№ 392
	<i>Булочка</i>	15						
	Итого за полдник:	245	14.02	19.72 0	21.53	344.86	15,8582	
	Итого за шестой день:	1438	48.33	54.53 95	174.61 5	1473.2725	28.8964	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
1-й Завтрак:	<i>Каша рисовая молочная</i>	200	<i>17,54</i>	<i>12,05</i>	<i>17,15</i>	<i>247</i>	<i>0,24</i>	<i>№237</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	<i>3,06</i>	<i>9,44</i>	<i>18,275</i>	<i>170</i>	<i>0</i>	<i>№1</i>
	<i>Кофейный напиток</i>	150	<i>2.46</i>	<i>2.715</i>	<i>5.025</i>	<i>55.83</i>	<i>0.342</i>	<i>№241</i>
	Итого за 1-й завтрак	387	23.06	24.205	40.45	472.83	0.582	
2-й завтрак:	<i>Ряженка</i>	150	<i>3.48</i>	<i>3</i>	<i>5.04</i>	<i>60.804</i>	<i>0.36</i>	<i>№ 401в</i>
Обед:	<i>Щи на к/б</i>	200	<i>5,3</i>	<i>6,5</i>	<i>25,3</i>	<i>150,3</i>	<i>12,05</i>	<i>№41</i>
	<i>Салат свекольный</i>	50	<i>3.98</i>	<i>4.88</i>	<i>0.68</i>	<i>87</i>	<i>0.75</i>	<i>324</i>
	<i>Котлета</i>	70						
	<i>Перловка отварная</i>	130	2.448	<i>3.84</i>	<i>16.356</i>	<i>109.8</i>	<i>14.532</i>	<i>№ 321</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	<i>0,418</i>	<i>0,019</i>	<i>19,194</i>	<i>80</i>	<i>0,38</i>	<i>№399</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	<i>3</i>	<i>0.5</i>	<i>22.165</i>	<i>94.5</i>	<i>0</i>	<i>№148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	<i>2.456</i>	<i>0.856</i>	<i>16.744</i>	<i>85.772</i>	<i>0</i>	<i>№147</i>
	Итого за обед	630	17.602	16.595	100.439	607.372	27.712	
Полдник	<i>Вафли</i>	33	<i>12.7</i>	<i>11.5</i>	<i>0.7</i>	<i>157.5</i>	<i>0</i>	<i>№ 213</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	180	<i>2,65</i>	<i>2,33</i>	<i>11,31</i>	<i>77</i>	<i>1,19</i>	<i>№394</i>
	Итого за полдник:	213	17.25	14.03	24.31	293.3	1.19	
	Итого за седьмой день:	1380	57,912	54.946	165.199	1373.502	29.484	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
1-й Завтрак:	<i>Каша пшеничная</i>	200	5.688	9.162	23.706	200.844	0.81	№68
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	<i>Какао молочный</i>	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
	Итого за 1-й завтрак	387	11.398	20.932	53.291	447.844	2	
2-й Завтрак:	<i>Сок</i>	100	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399 ₂
Обед:	<i>Суп с вермишелью на м/б</i>	200	2,7	2,828	17,15	104,75	8,25	№82
	<i>Овощное рагу с мясом</i>	150	8,69	9,43	7,49	149,71	4,87	№89
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№399
	Итого за обед	598	17.264	13.633	82.743	514.732	13.5	
Полдник	<i>Блины</i>	80	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37	№164
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.0	0.01	6.9	28	02	№ 392
	Итого за полдник:	260	4.26	2,2	38	189.206	3.6	
	Итого за восьмой день:	1345	32.922	36.765	174.014	1151.05	18.72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
1-й Завтрак:	<i>Каша гречневая</i>	200	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№378
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	<i>Какао</i>	150	3,289	2,707	14,245	95,22	3,34	№391
	Итого за завтрак	387	14,589	20,977	70,67	589,65	5,34	
2-й Завтрак:	<i>Ряженка</i>	150	3,48	3	5,04	60,804	0,36	№ 401в
Обед:	<i>Свекольник</i>	200	0,392	2,46	1,492	29,68	7,472	№33
	<i>Суфле куриное</i>	80	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№41
	<i>Вермишель отварная</i>	130	14,144	9,088	20,048	218,672	20,032	№ 161
	<i>Салат из свежей капусты</i>	70	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№161
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	№147
	Итого за обед	708	34,48	38,761	227,442	748,239	21,38	
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	70	6,47	8,2	68,31	373	0,01	№ 493
			0,702	2,628	12,6	73,71	0	-
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	Итого за полдник:	250	7,977	9,36	9,033	215,061	2,055	
	Итого за девятый день:	1495	57,046	69,098	316,178	1552,95	28,775	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
1-й Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом и с сыром</i>	30/7/13	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Каша геркулесовая молочная жидкая</i>	200	6.282	9.378	22.5	200.142	081	№66
	<i>Кофе молочный</i>	150	2,96	2,445	12,344	84,1	1,13	№387
	Итого за завтрак	400	19.852	23.724	74.638	591.8785	2.454	
2-й Завтрак:	<i>Фрукт</i>	100	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	-
Обед:	<i>Суп рыбный</i>	200	3,52	15.955	9,78	117	9,74	№27
	<i>Салат из сельди</i>	45	9.023	7.133	2.296	109.375	0.483	№277
	<i>Картофельное пюре</i>	120	5.50	3.01	17.63	112	0	№ 317
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№399
	<i>Хлеб ржаной</i>	38	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,456	0,856	16,744	85,772	0	№147
	Итого за обед	613	24.077	18.588	86.609	599.647	20.273	
Полдник	<i>Ватрушка с повидлом</i>	70	6.288	6.54	19.866	172.38	0.03	№ 140
	<i>Чай</i>	180	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399г
	Итого за полдник:	150	9.95	11.2	73.35	433.804	0.37	
	Итого за десятый день:	1363	44,04	53.512	234.597	1625.3295	23,097	