Согласованно на совете по питанию
протокол от 11.01.2021 г. № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 27
_____Т.С. Филатова
приказ от 11.01.2021 г. № 5

Меню 10-дневное, 10,5 часов
Весенний период
Возраст детей 3- 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 (понедельник)							
завтрак:	Макароны отварные с сыром	180	6,9	8,5	28,7	219,8	206
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	190	3,5	2,9	15,9	104,6	395
	Батон с маслом	23/7	2,1	6,4	14,5	124,2	3
II завтрак:	кефир	100	5,2	4,5	7,2	95,4	435
обед:	салат "Свеколка"	50	0,4	0	1	5,6	22
	суп картофельный с горохом	180	4,8	4,9	17,5	134,1	99
	жаркое по -домашнему	150	14,1	16,4	14,1	259,7	258
	компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	13,9	58,8	394
	хлеб пшеничный	26	2,1	0,2	24,6	108,8	1
	хлеб ржаной	37	2,4	0,3	15,3	73,4	2
полдник:	запеканка из творога с повидлом	150	20,9	13,1	24	300,6	224

	чай с молоком	180	3,5	2,9	15,9	104,6	396
Итого за первый день:			66,1	60,3	192,6	1589,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецетуры
			Б	Ж	У		
День 2 (вторник)							
завтрак:	каша пшенная жидкая	180	5,6	6,9	23,9	181,1	189
	какао с молоком	180	4,1	3,4	14	103,2	433
	батон с сыром	30/10	4,5	3,9	13,6	108,8	4
II завтрак:	яблоко	100	0,5	0,5	12,1	57,9	21
обед:	салат из свежих помидоров	50	0,6	2,1	1,7	29,3	29
	суп свекольный со сметаной	180	2,6	3,8	15	104	77
	печень по -строгановски	80	15,4	7,7	3,5	169,2	256
	пюре картофельное	130	3,6	7,4	16,6	146,8	321
	кисель из яблок с витамином "С"	180	0,2	0,2	22,6	93,7	405
	хлеб пшеничный	26	2,1	0,2	24,6	108,8	1
	хлеб ржаной	38	2,4	0,3	15,3	73,4	2

полдник:	**булочка «Веснушка»**	**70**	**8,7**	**4,5**	**59,5**	**312,4**	**471**
	кефир	**180**	**6**	**0,2**	**8**	**62**	**435**
Итого за второй день:			**56,3**	**41,1**	**230,4**	**1550,6**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (калл)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
День 3 (среда)							
завтрак:	**каша манная молочная жидкая**	**180**	**5,5**	**5,8**	**24,1**	**170,4**	**189**
	чай с лимоном	**180/5**	**0,1**	**0**	**9**	**37,6**	**14**
	батон с маслом	**30/7**	**2,1**	**6,4**	**14,5**	**124,2**	**3**
II завтрак:	**сок фруктовый**	**100**	**1**	**0,2**	**20,2**	**86**	**442**
	вафли	**20**	**0,6**	**0,7**	**15,5**	**70,8**	**17**
обед:	**салат из свежих помидоров**	**50**	**1,8**	**3,1**	**14,3**	**92,3**	**50**
	суп "Любиельский"	**180**	**2,5**	**5,5**	**14,8**	**123,1**	**76**
	плов из птицы	**150**	**15,1**	**19,4**	**21,6**	**322,4**	**304**
	компот из свежих плодов	**180**	**0,2**	**0,2**	**13,9**	**58,8**	**394**
	хлеб пшеничный	**25**	**2,1**	**0,2**	**24,6**	**108,8**	**1**

	хлеб ржаной	38	2,4	0,3	15,3	73,4	2
полдник:	рагу из овощей	130	4,3	2,4	24,6	139,7	142
	кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,9	15,9	104,6	395
	хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87,1	1
Итого за третий день:			42,9	47,3	248	1599,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 (четверг)							
завтрак:	морковь с зеленым горошком	100	1,7	0,2	6,3	33,8	129
	омлет натуральный	110	8,7	10,9	2,2	142	286
	кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,9	15,9	104,6	395
	батон с сыром	30/10	4,5	3,9	13,6	108,8	4
II завтрак:	яблоко печеные	100	0,3	0,3	15,4	67	423
обед:	борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	3,6	5,3	19,8	149,9	76
	икра кабачковая консервированная	50	5,2	7,8	1	96,2	60
	гуляш из отварного мяса	150	2,4	6,9	20	152,1	277
	пюре картофельное	150	3,4	6,2	21,8	155,7	335

	хлеб пшеничный	**25**	**2,1**	**0,2**	**24,6**	**108,8**	**1**
	хлеб ржаной	**38**	**2,4**	**0,3**	**15,3**	**73,4**	**2**
	компот из свежих плодов	**180**	**0,2**	**0,2**	**13,9**	**58,8**	**372**
полдник:	**каша ячневая молочная жидкая**	**150**	**4,6**	**5,5**	**23,3**	**161,5**	**189**
	чай с лимоном	**180**	**0,2**	**0**	**8,3**	**34,8**	**40**
	печенье	**30**	**2,1**	**2,8**	**21,2**	**118,8**	
Итого за четвертый день:			**41,5**	**47,2**	**200,8**	**1410,5**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (калл)**	**№ рецептуры**
			Б	**Ж**	**У**		
День 5 (пятница)							
завтрак:	**каша гречневая молочная жидкая**	**200**	**5,8**	**7**	**21,7**	**173,6**	**184**
	кофейный напиток с молоком	**200**	**0,1**	**0**	**12,3**	**49,7**	**432**
	батон с маслом	**30/7**	**2,1**	**6,4**	**14,5**	**124,2**	**3**
II завтрак:	**сок фруктовый**	**100**	**1**	**0,2**	**20,2**	**86**	**442**
обед:	**суп картофельный с гренками**	**180/10**	**1,9**	**3,3**	**12,9**	**88,5**	**99**
	рыба, тушенная в томате с овощами	**80**	**12,8**	**4,5**	**5,4**	**114**	**231**
	каша пшенная рассыпчатая	**110**	**3,9**	**5,8**	**23,7**	**161,9**	**323**

	кисель из яблок	180	0,2	0,2	22,6	93,7	405
	хлеб пшеничный	25	2,1	0,2	24,6	108,8	1
	хлеб ржаной	38	2,4	0,3	15,3	73,4	2
полдник:	капуста тушеная	150	7,5	4,9	12	125,1	346
	чай с лимоном	180/5	0,2	0	10,2	42,7	41
	хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87,1	1
Итого за пятый день:			41,7	33	215,1	1328,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6 (понедельник)							
завтрак:	каша рассыпчатая рисовая с яблоками	165	2,1	4,4	29,6	167,4	183
	какао с молоком	200	4,1	3,4	14	103,2	433
	батон с маслом	30/7	2,1	6,4	14,5	124,2	3
II завтрак:	кефир	100	5,2	4,5	7,2	95,4	435
обед:	суп картофельный с рыбой	200	10,2	3,7	13,5	128	84
	голубцы ленивые	160	14,9	13,6	11,9	230,9	306

	компот из сушеных фруктов	180	0	0	7,8	30,9	376
	хлеб пшеничный	25	2,1	0,2	24,6	108,8	1
	хлеб ржаной	38	2,4	0,3	15,3	73,4	2
полдник:	вареники ленивые со сладким соусом	100	27,1	19,1	55,6	511,7	178
	молоко кипяченное	180	6,1	5,3	10,1	113	434
Итого за шестой день:			76,3	60,9	204,1	1686,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецетуры
			Б	Ж	У		
День 7 (вторник)							
завтрак:	каша овсяная «Геркулес» жидкая	180	5,8	7,5	22,6	181,8	189
	чай с лимоном	180/5	0,1	0	9	37,6	40
	печенье с маслом	30/7	1,5	7,6	15	134,2	12
II завтрак:	яблоко	100	0,5	0,5	12,1	57,9	21
обед:	салат из свежих помидоров	50	0,8	2	1,9	28,7	29
	суп картофельный с клецками	180	4,1	3,9	24,4	148,2	85

	гуляш из птицы	70	13,4	15,9	2,7	208,4	310
	пюре картофельное	130	3,6	7,4	16,6	146,8	321
	компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	13,9	58,8	394
	хлеб пшеничный	25	2,1	0,2	24,6	108,8	1
	хлеб ржаной	38	2,4	0,3	15,3	73,4	2
полдник:	пирожки печеные с повидлом	60	10,3	4,6	67,9	353,9	454
	молоко кипяченное	180	6,1	5,3	10,1	113	434
Итого за седьмой день:			50,9	55,4	236,1	1651,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 (среда)							
завтрак:	каша молочная «Дружба»	180	5,5	6	25,7	178,8	190
	кофейный напиток	180	0,1	0	12,3	49,7	432
	батон с сыром	30/10	4,5	3,9	13,6	108,8	4
II завтрак:	напиток витаминизированный	100	0,8	0,2	15,2	64,5	12

	вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	17
обед:	салат из свежих огурцов	60	0,6	2,1	1,7	29,3	26
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,9	4,4	20,3	133,1	82
	тефтели из говядины с рисом, с соусом сметанным	100	14,4	16,7	8,7	250	285
	компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	13,9	58,8	372
	хлеб пшеничный	25	2,1	0,2	24,6	108,8	1
	хлеб ржаной	38	2,4	0,3	15,3	73,4	2
полдник:	запеканка из творога с морковью	100	25,3	6	21,1	241,7	238
	чай с лимоном	180	0,2	0	8,3	34,8	14
Итого за седьмой день:			59,6	40,7	196,2	1402,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 (четверг)							
завтрак:	яйца вареные	120	5,1	4,6	0,3	67	213
	икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28

	чай с молоком	200	3,5	2,9	17,5	110,9	11
	батон с маслом	30/7	2,1	6,4	14,5	124,2	3
II завтрак:	яблоки	100	0,5	0,5	12,1	57,9	91
обед:	салат из огурцов и помидор соленых	50	0,8	1,9	2	29,5	24
	щи из свежей капусты с картофелем	180	2,5	3,2	12,9	91,5	85
	макароны "По-флотски"	130	3,9	6,9	24,7	176	317
	компот из сушеных фруктов	180	0	0	7,8	30,9	376
	хлеб пшеничный	25	2,1	0,2	24,6	108,8	1
	хлеб ржаной	38	2,4	0,3	15,3	73,4	2
полдник:	пирожок с повидлом	100	5,1	4,7	21,8	151	189
	чай с молоком	150	1,9	0,7	12,9	65,5	13
Итого за седьмой день:			26,7	36,6	142,8	1019,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 (пятница)							
завтрак:	каша пшеничная молочная жидкая	180	5,6	5,8	23,5	169,8	189

	какао с молоком	180	4,1	3,4	14	103,2	433
	батон с маслом	30/7	2,1	6,4	14,5	124,2	3
II завтрак:	кефир	100	6	0,2	8	62	435
обед:	икра свекольная	50	2,3	5	12,4	104,5	56
	суп из овощей с фасолью	180	3,2	3,2	15,1	102,9	102
	котлеты, биточки	70	16,3	17	5,9	240	272
	каша гречневая рассыпчатая	110	3,6	7,4	16,6	146,6	181
	компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	13,9	58,8	372
	хлеб пшеничный	25	2,1	0,2	24,6	108,8	1
	хлеб ржаной	38	2,4	0,3	15,3	73,4	2
полдник:	рыба, запеченная с яйцом	100	12,8	4,5	5,4	114	231
	кофейный напиток с молоком	180	0,1	0	12,3	49,7	432
	хлеб пшеничный	25	2,1	0,2	24,6	108,8	1
Итого за седьмой день:			62,9	53,8	206,1	1566,7	-

Мбдоу Д/С № 27, МУ, Филатова Татьяна Станиславовна
21.05.2021 10:43 (MSK), Простая подпись