

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
МБДОУ ДС «Парус»
г.Волгодонска**

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	-	
	Макаронные изделия отварные	130	5	4,78	32,15	191,85	-	134
	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	4,2	
	Чай с сахаром	180	0,1	-	10,84	43,78	-	184
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	455	14,03	17,58	66,82	484,03	4,2	
Второй завтрак								
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	
Обед								
	Суп картофельный с рисом	180	1,66	5,56	21,1	121,2	5,9	28
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	85	18,78	22,85	45,12	461,23	-	96
	Картофельное пюре	150	3,16	6	23,3	160,4	5,6	142
	Овощная закуска**	50	0,56	1,88	3,1	33,2	4,45	
	Компот из плодов сушеных	180	0,3	-	20,39	82,78	-	239
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	685	27,1	36,77	52,31	931,21	15,95	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога	150	19,23	9,06	41,8	256,73	0,5	80
	Соус молочный	40	1,34	2,76	3,69	44,93	-	154
	Молоко кипяченое	200	5,19	6,38	9,38	117,31	-	178
	Булочка «Домашняя»	60	1,37	7,07	36,8	228,2	-	194
	Итого за уплотненный полдник :	450	27,13	25,27	91,67	647,17	0,5	
	Итого за день:	1790	69,26	79,82	231	2154,41	24,65	

Стоимость дня составляет: 139,33 руб.

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,04	5,5	17,76	140,4	0,58	30
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,87	17,74	106,82	0,36	176
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Сыр	20	4,64	5,92	-	72,8	0,16	
	Итого за завтрак:	425	15,43	18,29	54,85	447,42	1,1	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,32	4,5	7,28	94,56	-	
Обед								
	Свекольник	180	1,39	4,55	7,24	75	5,04	22
	Азу с картофелем	230	14,76	19,98	48,29	392,02	10,12	63
	Овощная закуска**	50	0,56	1,88	3,1	33,2	4,45	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	-	13,49	54,58	4,86	167
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	680	19,49	26,89	85,8	627,2	24,47	
Уплотненный полдник								
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	-	75
	Свекла отварная	100	1,1	3,75	6,2	63,9	8,9	146
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-	
	Итого за уплотненный полдник:	620	16,66	22,79	55,28	498,52	8,9	
	Итого за день:	1905	97,02	72,47	203,21	1667,70	34,47	

** По сезону

Стоимость дня составляет: 143,30 руб.

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная из крупы*	200	5,12	6,66	32,6	210,13	-	67
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	172
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	445	12,14	14,59	77,9	491,45	2,6	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,32	4,5	7,28	94,56	-	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	1,86	3,2	10,88	79,04	0,8	24
	Оладьи из печени с морковью	80	12,01	7,55	25,65	163,74	21,35	62
	Капуста тушеная	150	3,87	4,83	20	156,9	25,5	138
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	-	
	Итого за обед:	680	22,04	16,38	93,83	582,18	51,65	
Уплотненный полдник								
	Сельдь слабосоленая	50	9,9	7,7	-	108,5	-	
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,2	191,5	21,75	141
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Кондитерское изделие	40	2,8	7,2	26,8	184	-	
	Итого за уплотненный полдник:	480	19,1	22,34	88,61	640,02	23,95	
	Итого за день:	1785	58,6	57,81	267,62	1808,21	78,2	

*Из имеющегося ассортимента на складе

Стоимость дня составляет: 119,35 руб.

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой*	200	4,96	6,08	18,64	148,8	0,5	29
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	-	183
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Сыр	17	3,94	5,03	-	61,88	0,14	
	Итого за завтрак:	462	13,55	16,71	55,33	427,4	0,64	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,32	4,5	7,28	94,56	-	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	7,82	9,12	114,32	16,4	36
	Кнели из кур с рисом	80	13,6	15,47	16,35	219	-	121
	Макаронные изделия отварные	150	5,77	5,51	37,1	221,37	-	134
	Овощная закуска**	50	0,2	0,05	0,9	6,5	-	
	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,81	93,66	-	169
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	700	25,03	29,55	89,96	727,25	16,4	
Уплотненный полдник								
	Запеканка морковная с творогом	150	5,78	3,65	37,75	309,33	-	81
	Повидло яблочное	40	-	-	24,4	86	-	
	Молоко кипяченое	200	5,19	6,38	9,38	117,31	-	178
	Пирожки с яблоками	70	2,2	3,8	33,7	157,51	-	213
	Итого за уплотненный полдник:	460	13,17	13,83	105,23	670,15	-	
	Итого за день:	1802	57,07	64,59	257,8	1919,36	17,04	

*Из имеющегося ассортимента на складе

**По сезону

Стоимость дня составляет: 121,20 руб.

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная из крупы*	200	6,04	7,26	33,84	222,04	-	66
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	176
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	445	12,08	14,45	72,9	468,13	0,4	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,32	4,5	7,28	94,56	-	
Обед								
	Рассольник «Ленинградский»	200	4,02	9,04	25,9	119,7	-	21
	Жаркое по-домашнему	70/150	18,76	16,98	38,29	392,02	10,12	106
	Овощная закуска**	50	0,63	5,07	14,16	84,63	-	1
	Компот из плодов сушеных	200	0,33	-	22,66	91,98	-	239
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	710	26,38	31,57	114,69	760,73	10,12	
Уплотненный полдник								
	Омлет натуральный	130	11,64	18	3,03	221	-	75
	Пюре из свеклы	120	2,14	7,48	21,68	166,28	-	147
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	-	
	Итого за уплотненный полдник:	610	18,46	26,56	75,97	630,08	4	
	Итого за день:	1945	62,24	77,08	270,84	1953,5	14,52	

*Из имеющегося ассортимента на складе

**По сезону

Стоимость дня составляет: 133,64 руб.

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой*	200	4,96	6,08	18,64	148,8	0,4	29
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	172
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	445	11,98	14,01	63,94	430,12	3,0	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,32	4,5	7,28	94,56	-	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,07	8	83,2	8,64	17
	Гуляш из мяса	70/50	21,68	24,21	6,74	331,5	-	105
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,57	4,7	39	228,8	-	127
	Овощная закуска**	60	0,67	2,25	3,73	39,85	5,34	146
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	5,4	167
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	750	33,24	36,71	86,14	816,39	19,38	
Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые	157,5	24,75	7,48	25,31	257,6	-	79
	Повидло	50	-	-	30,5	120	-	
	Молоко кипяченое	200	5,19	6,38	9,38	117,31	-	178
	Кондитерское изделие	50	3,5	9	33,5	135,72	-	
	Итого за уплотненный полдник:	457,5	33,44	22,86	98,69	630,63	-	
	Итого за день:	1832,5	83,98	78,08	256,05	1971,7	22,38	

*Из имеющегося ассортимента на складе

**По сезону

Стоимость дня составляет: 147,14 руб.

День: седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный	130	11,64	18	3,03	221	-	75
	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	4,2	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	184
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	435	15,61	26,2	38,62	455,24	4,2	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,32	4,5	7,28	94,56	-	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,0	2,06	15,6	99,3	-	25
	Суфле рыбное	150	20,9	13,48	33,76	339,72	-	56
	Картофельное пюре	130	2,74	5,2	20,19	139,0	4,8	142
	Овощная закуска**	50	1,75	5,65	2,3	66	-	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	770	31,03	27,07	105,73	808,42	4,8	
Уплотненный полдник								
	Пудинг из творога с рисом	130	19,0	4,66	25,0	218,12	-	86
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,9	63,3	-	154
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-	
	Итого за уплотненный полдник:	530	20,51	11,19	56,91	413,54	2,2	
	Итого за день:	1915	72,47	68,96	208,54	1771,76	11,2	

**По сезону

Стоимость дня составляет: 160,37 руб.

День: восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная из крупы*	200	6,2	8,0	31,04	222	-	62
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	-	183
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Сыр	15	3,48	4,44	-	54,6	0,12	
	Итого за завтрак:	460	14,33	18,04	67,73	493,32	0,12	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,32	4,5	7,28	94,56	-	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	5,04	3,98	24,4	125,76	-	27
	Запеканка из печени с рисом	185	13,59	14,22	25,51	223	8,71	86
	Овощная закуска**	60	0,96	6	5,15	66,36	6,4	6
	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,81	93,66	-	169
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	665	22,45	24,9	91,55	581,18	15,11	
Уплотненный полдник								
	Котлеты рыбные	80	8,84	2,21	7,76	98,2	-	94
	Картофель отварной	130	2,71	6,09	23,57	165,96	18,85	141
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Кондитерское изделие	15	1,05	5,1	7,95	82,5	-	
	Итого за уплотненный полдник:	465	15,92	13,8	70,62	489,7	18,85	
	Итого за день:	1770	58,02	61,24	237,18	1658,76	34,08	

*Из имеющегося ассортимента на складе

**По сезону

Стоимость дня составляет: 159,00 руб.

День: девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой*	200	4,96	6,08	18,64	148,8	0,5	29
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,4	176
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	445	11	13,27	57,7	394,89	0,9	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,32	4,5	7,28	94,56	-	
Обед								
	Суп лапша «Домашняя»	200	4,48	5,1	6,5	90,02	-	30
	Плов из птицы	220	16,72	14,3	59,82	363	-	492
	Овощная закуска**	50	0,63	5,07	14,16	84,63	-	1
	Компот из плодов сушеных	200	0,33	-	22,66	91,98	-	239
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	710	24,8	24,95	116,82	702,03	-	
Уплотненный полдник								
	Запеканка картофельная с овощами	250	6,2	18,55	39,31	349	7,25	79
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	-	
	Итого за уплотненный полдник:	690	10,27	19,76	93,52	599,02	9,45	
	Итого за день:	2025	51,39	62,48	275,32	1790,5	10,35	

*Из имеющегося ассортимента на складе

**По сезону

Стоимость дня составляет: 129,92 руб.

День: десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная из крупы*	200	7,4	8,05	35,3	243,9	-	66
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	172
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33	-	
	Итого за завтрак:	445	14,42	15,98	80,6	525,12	2,6	
Второй завтрак								
	Кисломолочный напиток	180	5,32	4,5	7,28	94,56	-	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,73	-	26
	Капуста тушеная с мясом	220	4,75	5,9	54,3	265,9	30,6	38
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	-	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-	
	Итого за обед:	660	15,83	12,43	102,51	570,03	30,6	
Уплотненный полдник								
	Котлеты из птицы	70	11,02	14,42	7,49	185,5	0,56	122
	Рагу из овощей	150	2,79	11,16	16,92	179,2	12	54
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	181
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Итого за полдник:	460	17,13	25,98	55,75	507,74	12,56	
	Итого за день:	1745	52,7	58,89	246,14	1697,45	45,76	

*Из имеющегося ассортимента на складе

Стоимость дня составляет: 131,21 руб.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее значение за период	1846,5	62,19	67,94	252	1833,69

Средняя стоимость дня составляет – 138,45 руб.