

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ёлочка»
Хотынецкого района Орловской области

303951, Орловская область, Хотынецкий район, п.Звезда

телефон :8 (48642) 2 – 41-69 электронная почта:hot-elochka@mail.ru

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ детский сад «Ёлочка»



01.09.2021 года, приказ №52-пд



**ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню МБДОУ
детский сад «Ёлочка»
(от 3 до 7 лет)**

п.Звезда

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак -							
	Каша гречневая Молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,1	119.38	236
	Чай с сахаром	200	0,24		16,4	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом,	40/10/	4,4	9,84	13,2	146.3	1-7
Завтрак – 2							
	Сок	100	0,45		12,9	108	532
Обед							
	Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	69	79
	Суп с клецками	200	2,34	3,89	13,6	118.13	160
	Рыбные котлеты	70	6,13	4,62	7,84	81.62	448
	Отварной рис	140	10,5	2	35,7	225.7	424
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,56		27,9	94.20	868
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
Полдник							
	Хлеб пшеничный	40	0,2	0,18	9,78	104.8	125
	Кефир	200	4,85	5,04	32,7	100	530
Итого за 5 день			53,5	51,8	199	1282.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак - 1							
	Омлет натуральный	60	6,55	8,33	35,1	123,8	438
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	86	945
	Хлеб пшеничный с маслом	40\6	2,88	8,76	16,4	146.3	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	1,95	0,65	27,3	44	368
Обед							
	Салат из моркови	50	0,67	6	6,23	77.69	61
	Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне мясо птицы	200	13,2	4,11	6,7	150.0	36
	Плов из отварной птицы	210	19	14,5	4,04	311.65	416
	Кисель из повидла	200	0,15		38,71	121.52	517
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	10,9	104.8	125
Полдник							
	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	116	951
	Булочка домашняя	60	2,25	3,54	18,2	177.7	274
Итого за 6 день			64	56,5	236	1396.46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак - 1							
	Лапша молочная	200	16,5	4,04	21,6	155,00	44
	Чай с сахаром	200	1,42		22,4	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом,	40/6	4,4	9,84	13,2	146.3	107
Завтрак – 2							
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,2	108	532
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	5,04	3,88	61	21
	Щи из белокочанной капусты на м	200	1,54	4,69	10,07	95.49	156
	Тефтели припущенные	70	9,43	10,66	6,42	135.21	608
	Картофельное пюре	140	3	5,1	19,6	145.29	441
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,6		27,9	94.20	848
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	10,9	104.8	125
Полдник							
	Кондитерское изделие	30	7,21	11	23	208.5	235
	Какао с молоком	200	5,6	6,4	9	118.67	397
Итого за 7 день			57,7	57,3	198	1487.46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак - 1							
	Каша манная молочная жидкая	200	8	7,27	34,3	106.05	236
	Чай с сахаром	200	0,24		16,4	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,88	8,76	16,4	146.3	107
Завтрак – 2							
	Сок фруктовый	100	1,86	0,4	16,1	108	532
Обед							
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	76.17	90
	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	111.74	169
	Макаронные изделия отварные, гуляш из птицы	140 70	12,5	4,97	31,4	171 164.8	204 152
	Кисель из повидла	200	0,2		26,1	121.52	517
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	9,78	104.8	125
Полдник							
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,9	118.67	397
	Пудинг из творога с рисом	70	27,12	5,24	44,67	224	236
Итого за 8 день			57	45,1	225	1568.07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак - 1							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,26	9,02	1,52	266.89	282
	Чай с сахаром	150	1,4	2	22,4	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	0,24	6	12,3	146.3	107
Завтрак – 2							
	Сок фруктовый	100	0,74	0,08	25,5	108	532
Обед							
	Салат витаминный	50	0,68	6,08	6,92	84	1
	Щи из белокочанной капусты	200	1,54	4,69	10,7	95.49	156
	Рыба припущенная	70	13,8	5,4	13,7	112	137
	Картофельное пюре	140	3	5,13	19,6	145.29	441
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	3,2		26,1	94.20	868
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	10,9	104.8	125
Полдник							
	Кондитерское изделие	30	3,29	7.8	27,67	208.5	235
	Какао с молоком	200	3,29	2	22,4	118.67	397
Итого за 9 день			54,8	55,4	194	1599.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак - 1							
	Молочная каша «Дружба»	200	5,17	8,67	30,6	215.28	275
	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	17,3	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	0,3	7,52	13,2	146.3	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	0,45		12,9	44	368
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	69	79
	Суп вермишелевый на м/к бульоне м,птицы	200	2,26	2,24	17,41	104.75	82
	Тефтели из м.птицы припущенные	70	9,43	10,66	6,42	135.21	608
	Свёкла тушенная	140	2,45	5,91	13,1	95.95	59
	Кисель с витамином (С)	200	0,15		38,71	121.52	517
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
Полдник							
	Какао с молоком	200	6	4,72	26	118.67	397
	Хлеб пшеничный	40	2,3	1,7	9,78	104.8	125
Итого за 10 день			54,1	57,4	210,6	1270.48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак - 1							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	14	2	22,4	266.89	282
	Чай с сахаром	200	0,24		16,4	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом,	40/6	4,6	12,2	16,5	146.3	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	1,95	0,65	27,3	44	368
Обед							
	Салат из моркови	50	0,7	2,46	1,62	77.69	61
	Суп картофельный на м/к бульоне м,птицы	200	15,5	6,56	25,3	97.42	202
	Капуста тушенная с мясом птицы	210	15,2	10,8	26,5	280	200
	Кисель из повидла	200	0,15		38,71	121.52	517
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	10,9	104.8	125
Полдник							
	Ватрушка с творогом	60	7.2	2,63	41,81	159.73	555
	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,93	25,95	116	951
Итого за 3 день			55,8	47,7	213,1	1529.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак - 1							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,3	3,73	16,8	236.21	283
	Чай с сахаром	200	0,24		16,4	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,88	8,76	16,4	146.3	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	0,45		12,9	44	368
Обед							
	Салат витаминный	50	0,63	5.07	1,35	84	1
	Свекольник	200	6	11,2	19,9	115.78	145
	Печень по-строгановски	70	13.91	12.78	7.94	141.18	102
	Картофельное пюре	140	3	5,1	19,6	145.29	441
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,6		27,9	94.2	868
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	10,9	104.8	125
Полдник							
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	118.67	397
	Кондитерское изделие	30	3,29	7,8	27,67	208.5	235
Итого за 4 день			45,9	42,6	186,2	1553.93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак - 1							
	Лапша молочная	200	6,2	4	30,1	155	44
	Чай с сахаром	200	0,2		15,4	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом,	40/6	4,6	12,2	16,5	146.3	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	0,93	0,2	8,1	44	368
Обед							
	Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	69	79
	Борщ из свежей капусты	200	1,52	5,33	8,65	101.56	142
	Жаркое по-домашнему м,птицы	210	21,16	34,25	24,65	313.55	379
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"	200	0,2		26,1	94.2	868
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
Полдник							
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	10,9	104.8	125
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	951
Итого за 2 день			62,4	56,9	201,3	1259.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак - 1							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,55	8,33	35,1	227.19	281
	Чай с сахаром с вит. С	200	1,40	1,6	17,3	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,88	8,76	16,4	146.3	107
Завтрак - 2							
	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,2	108	532
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,76	6,05	4,66	56.34	33
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне м,птицы	200	3,8	2,3	0,38	127.49	142
	Гуляш из мяса птицы	70	9	5,48	9,2	164.8	152
	Гречка рассыпчатая	140	3	5,13	19,6	208.08	252
	Компот из смеси сухофруктов с (С)	200	0,6		27,9	94.2	868
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	10,9	104.8	125
Полдник							
	Блинчики с маслом с сахаром	100	6,2	5,87	10,9	234	265
	Чай	200	5.6	6.4	9	28	943
Итого за 1 день			41,1	49,7	190,2	1614.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак - 1							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,3	3,73	16,8	236.21	283
	Чай с сахаром	200	0,24		16,4	28	943
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	2,88	8,76	16,4	146.3	107
Завтрак – 2							
	Фрукты	100	0,45		12,9	44	368
Обед							
	Салат витаминовый	50	0,63	5.07	1,35	84	1
	Свекольник	200	6	11,2	19,9	115.78	145
	Тефтели припущенные	70	13.9 1	12.7 8	7.94	135.21	608
	Картофельное пюре	140	3	5,1	19,6	145.29	441
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,6		27,9	94.2	868
	Хлеб ржаной	50	2,3	1,7	14,3	87	123
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	10,9	104.8	125
Полдник							
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	118.67	397
	Кондитерское изделие	30	3,29	7,8	27,67	208.5	235
Итого за 4 день			45,9	42,6	186,2	1553.93	

