



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ «САВИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1»
ПАЛАСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Каша манная молочная жидкая.	130/150	6,2	7,4	30,9	215,4	1,38	№ 268 1
		150/200	6,2	7,4	30,9	215,4	1,38	
Завтрак	Бутерброд с маслом.	25/5	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№ 6/Н 2
		35/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	
	Чай с лимоном	150/180	0,1	0,0	15,2	61	2,8	№ 504 3
		180/200	0,1		15,2	61	2,8	
II-завтрак	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,33	44,76	9,52	№ 118 4
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Салат из свежих помидор с луком (лето) Винегрет (зима)	60/40	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	№ 23 5
		40	0,452	2,476	1,888	31,64	8,168	
			2,6	21,6	13,6	260	16,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем.	130/150	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	№ 147 7
		150/200	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	
	Каша гречневая рассыпчатая.	110/120	5,7	5,23	24,72	68,7	0	№ 243 8
		130/150	5,7	5,23	24,72	168,7		
	Гуляш из говядины.	50/60 70/80	20,6	22	4,2	297	1,3	№ 373 9
			20,6	22	4,2	297	1,3	
	Компот из смеси сухофруктов.	150/180	0,5	0	27,0	110	0,5	№ 527 10
		180/200	0,5		27,0	110	0,5	
	Хлеб пшеничный.	60	1,50	0,19	9,18	44,33	0	№ 6/Н 11
		80	1,79	0,23	10,96	52,96		
Полдник	Булочка ванильная.	50 80	4,7	4,8	33,9	198	0,225	№ 582 12
			4,7	4,8	33,9	198	0,225	
	Чай с сахаром.	150/180	0,1	0	15,0	60	0	№ 502 13
		180/200	0,1		15,0	60		
Итого за 1 день			43,754	49,882	191,24	1290,28	44,485	
			45,15	51,06	200,05	1442,66	51,475	

	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Каша рисовая молочная жидкая.	130/150 150/200	5,54 6,932	9,03 11,292	32,5 40,62	229,4 295,26	1,53 1,917	№ 274 14
Завтрак	Бутерброд с повидлом	25/5 35/5	2,03 2,7	3,21 4,28	22,55 30,06	127,63 170,17	0,08 0,1	№ 1 15
	Чай с сахаром.	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502 13
II-завтрак	Фрукты свежие.	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,33 9,8	44,76 47	9,52 10	№ 118 4
	Салат из свежих огурцов (лето); Салат из свеклы с зеленым горошком. (зима)	60/40 60/40	0,46 0,304 1,00 0,664	3,65 2,436 2,51 1,672	1,43 0,952 4,91 3,276	40,38 26,92 46,26 30,84	5,7 3,8 5,88 3,92	№ 20 16 № 53 14
Обед	Суп - лапша с курицей.	150/200	19,4 32,39	5,9 9,84	91,46 152,44	496,65 827,75	- -	№ 86 50
	Рагу из овощей с мясом птицы.	110/120 130/150	16,3 21,71	13,28 16,55	11,03 15,02	228 196	3,71 5,20	№ 112 33
Полдник	Кисель фруктовый	150/180 180/200	1,4 1,4	0	29,0 29,0	122,0 122,0	0	№ 516 18
	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ 6/н 11
	Булочка домашняя.	50 80	4,3 4,3	7,8 7,8	36,2 36,2	233 233	0	№ 583 19
Итого за 1 день	Йогурт	150/180 180/200	10 10	6,4 6,4	17,0 17,0	174 174	1,2 1,2	№ 536 20
			43,998 52,394	48,054 55,676	194,362 220,596	1392,38 1508,98	16,44 24,617	

Среда нед. 1-ая

	Наименование блюда	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	130/150	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	№272 21
		150/200	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	
Завтрак	Бутерброды с сыром.	25/5	6,7	9,5	9,9	153	0,1	№ 96 22
			6,7	9,5	9,9	153	0,1	
II-завтрак	Чай с молоком.	150/180	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№ 394 23
		180/200	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
II-завтрак	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,33	44,76	9,52	№ 118 4
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
II-завтрак	Огурец соленый.							№ 149 25
II-завтрак	Суп картофельный с бобовыми.	130/150	2,292	4,465	9,927	100,515	12,262	№ 149 25
		150/200	2,292	4,465	9,927	100,515	12,262	
II-завтрак	Плов из отварной говядины.	110/120	23,6	10,9	33,8	316	0	№173 26
		130/150	26,8	12	33,8	339	0	
II-завтрак	Компот из смеси сухофруктов.	150/180	0,5	0,00	27,0	110	0,5	№ 527 10
		180/200	0,5	0,00	27,0	110	0,5	
Полдник	Хлеб пшеничный.	60	1,50	0,19	9,18	44,33	0,0	№ 6/Н 11
		80	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	
Полдник	Пирог с повидлом.	60	4,7	5,6	33,3	202,4	0,0	№ 142 27
Итого за 1 день	Чай с сахаром.	200	0,1	0	15,0	60	0,0	№ 502 13
Итого за 1 день		50,346	50,346	45,085	210,906/2	1333,349	26,16	
		53,876	53,876	46,255	12,178	1379,219	26,65	

	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Каша «Дружба».	130/150	5,2	34,8	75	678,6	3,96	№ 266 28
		150/200	5,2	34,8	75	678,6	3,96	
Завтрак	Бутерброд с маслом.	25/5 35/5	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№ 0 2
		150/180	2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	
	Кофейный напиток с молоком.	150/180	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№513 29
		180/200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	
II-завтрак	Сок фруктовый	100/20	0,5	0	10,1	42,67	2	№399 30
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов (лето) Салат винегрет (зима)	30/40 50/60	0,516	1,26	1,566	46,374	5,67	№19 31
		130/150	0,966	3,114	5,04	54,906	6,6	№ 2 6
		150/200	1,76	2,36	11,76	75,4	8,86	№ 154 32
		100/150	1,76	2,36	11,76	75,4	8,86	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	100/150	5,5	6,2	33,8	96,6	0	№ 297 33
		150/200	7,3	8,3	45,1	144,9	0	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	83,506	2,36	№ 229 39
	Кисель фруктовый.	150/180	1,4	0	29,0	122,0	0	№ 516 18
		180/200	1,4	0	29,0	122,0	0	
	Хлеб пшеничный.	60	1,50	0,19	9,18	44,33	0	№ 6/н 19
		80	1,79	0,23	10,96	52,96	0	
Полдник	Блины с повидлом.	50/ 20	4,504	4,624	2,088	147,376	0,0282	№ 399.2 34
		150/180	0,1	0	15,0	60	0	№ 502 13
Итого за 1 день	Чай с сахаром.	180/200	0,1	0	15,0	60	0	
			30,818	56,538	205,796	1582,586	23,0782	
			34,188	60,092	224,69	1679,078	24,0082	

	Наименование блюда	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Каша пшеничная молочная жидкая.	130/150	7,7	9,4	35,8	1,4	№ 273 35	
		150/200	7,7	9,4	35,8	1,4		
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром.	20/5/4	2,094	4,998	10,320	0,045	№ 1 36	
		20/5/6	2,094	4,998	10,320	0,045		
II-завтрак	Какао с молоком.	150/180	3,6	3,3	25,0	1,3	№ 508 37	
		180/200	3,6	3,3	25,0	1,3		
Обед	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,33	9,52	№ 118 4	
		100	0,4	0,4	9,8	10		
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем.	130/150	2,06	2,22	14,84	4,86	№ 164 38	
		150/200	2,06	2,22	14,84	4,86		
Обед	Капуста тушеная.	110/120	1,88	1,95	5,90	40,32	№ 321 40	
		130/150	1,88	1,95	5,90	40,32		
Обед	Тефтели мясные.	50/60 70/80	8,87	9,83	11,71	0,85	№ 279 41	
			11,78	12,91	14,90	1,13		
Обед	Компот из смеси сухофруктов.	150/180	0,5	0	27,0	0,5	№ 527 10	
		180/200	0,5	0	27,0	0,5		
Обед	Хлеб пшеничный.	60	1,50	0,19	9,18	0	№ 6/н 11	
		80	1,79	0,23	10,96	0		
Обед	Пирог с повидлом.	50	0,30	0,16	2,76	0,004	№ 459 27	
			0,54	0,25	4,42	0,006		
Обед	Чай с сахаром.	150/180	0,1	0	15,0	0	№ 502 13	
		180/200	0,1	0	15,0	0		
Итого за 1 день			28,984	63,612	166,84	58,799		
			32,444	35,658	173,94	59,561		

	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Каша манная молочная жидкая.	130/150	6,2	7,4	30,9	215,4	1,38	№ 268 1
		150/200	6,2	7,4	30,9	215,4	1,38	
Завтрак	Бутерброд с маслом.	25/5 35/5	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№ 0 2
			2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	
	Какао с молоком.	150/180	3,6	3,3	25,0	144	1,3	№ 508 37
		180/200	3,6	3,3	25,0	144	1,3	
II-завтрак	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,33	44,76	9,52	№ 118 4
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (лето)	100	1,4	4,1	3,3	74,2	16,76	№ 19 31
		60	0,9	2,7	26,3	88,3	3,78	
	Салат витаминный (зима)							№ 40 42
	Суп фасолевый .	130/150	6,319	0,797	27,576	135,855	17,820	№ 39 33
		150/200	6,319	0,797	27,576	135,855	17,820	
	Жаркое по - домашнему.	110/120	1,83	4,7	16,32	180,88	6,4	№ 276 59
		130/150	24,47	6,27	21,76	241,17	8,54	
	Кисель фруктовый.	150/180	1,4	0	29,0	122,0	0	№ 516 18
		180/200	1,4	0	29,0	122,0	0	
	Хлеб пшеничный.	60	1,50	0,19	9,18	44,33	0	№ 6/н 11
		80	1,79	0,23	10,96	52,96	0	
Полдник	Запеканка из творога.	150	24	25,2	23,9	425	0,6	№ 319 43
		200	24	25,2	23,9	425	0,6	
	Чай с сахаром	150/180	0,1	0	15,0	60	0	№ 502 13
		180/200	0,1	0	15,0	60	0	
Итого за 1 день			63,659	48,419	201,784	1501,944	50,92	
			71,634	56,419	210,856	1596,434	53,54	

	Наименование блюда	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Каша молочная кукурузная жидкая.	130/150 150/200	6,2 6,2	7,4 7,4	37,0 37,0	240,0 240,0	1,3 1,3	№ 271 44
Завтрак	Бутерброд с маслом.	25/5 35/5	2,01 2,81	3,87 3,97	12,13 16,96	91,33 114,66	0,00 0,00	№ 0 2
	Чай с сахаром	150/180 180/200	0,1 0,1	0	15,0 15,0	60 60	0	№ 502 13
II-завтрак	Фрукты свежие.	95 100	0,38 0,4	0,38 0,4	9,33 9,8	44,76 47	9,52 10	№ 118 4
	Салат из свежих помидор с луком (лето) Огурец соленый (зима).	60/40	0,68 0,452	3,71 2,476	2,83 1,888	47,46 31,64	12,25 8,168	№ 23 5 24
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	130/150 150/200	1,45 1,45	4,0 4,0	8,52 8,52	76 76	8,26 8,26	№ 133 45
	Макаронные изделия отварные.	100/150	5,5 7,3	6,2 8,3	33,8 45,1	96,6 144,9	0	№ 297 33
Полдник	Фарш мясной с луком.	50/60 70/80	13,26 17,248	6,49 8,44	0,97 1,272	115,44 150,08	0,88 1,144	№ 497 46
	Компот из смеси сухофруктов.	150/180 180/200	0,5 0,5	0	27,0 27,0	110 110	0,5 0,5	№ 527 10
Полдник	Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	0	№ 6/Н 71
	Пирожки печеные с картошкой.	50 80	1,8 1,8	0,3 0,3	12,2 12,2	83,0 83,0	0	№ 451 47
Итого за 1 день	Йогурт	150/180 180/200	10 10	6,4 6,4	17,0 17,0	174 174	1,2 1,2	№ 536 20
			40,171	39,897	156,941	1399,508	22,926	

Среда нед. 2-ая

	Наименование блюда	Выход блюд 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Каша молочная пшеничная жидкая.	130/150	7,4	7,48	36,5	243,0	1,34	№ 270 48
		150/200	7,4	7,48	36,5	243,0	1,34	
Завтрак	Бутерброд с маслом.	25/5 35/5	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№ 0 2
			2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	
II-завтрак	Кофейный напиток с молоком.	150/180	3,2	2,7	15,9	79	1,3	№513 29
		180/200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	
Обед	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,33	44,76	9,52	№ 118 4
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов(лето); Салат из белокочанной капусты (зима)	100	1,4	4,1	3,3	74,2	16,76	№19 31
		60/40	0,85-0,564	3,05-2,032	5,19-3,46	51,54-34,36	20,97-13,98	
Обед	Суп рисовый с мясом.	130/150	2,1	1,675	19,890	127,721	22,53	№ 109 54
		150/200			19,890	127,721	22,53	
Обед	Картофельное пюре.	110/120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	№ 206 49
		130/150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	
Обед	Котлеты или биточки рыбные в томатном соусе.	50/60 70/80	13,9	2,1	9,6	113	0,4	№ 351 51 № 119 1
			0,49	0,03	2,74	12,62	5,71	
Обед	Кисель фруктовый	150/180	1,4	0	29,0	122,0	0,0	№ 516 18
		180/200	1,4		29,0	122,0		
Обед	Хлеб пшеничный.	60	1,50	0,19	9,18	44,33	0,0	№ 6/Н 11
		80	1,79	0,23	10,96	52,96		
Обед	Ватрушка с творожным сладким фаршем.	50	3,6	1,7	22,2	118	0,0	№ 626 52
		80	3,6	1,7	22,2	118		
Обед	Чай с сахаром.	150/180	0,1	0	15,0	60	0,0	№ 502 13
		180/200	0,1		15,0	60		
Итого за 1 День			53,87/53,	45,323/45	177,419/1	1301,52/	68,085/	
			96	,329	78,691	1306,98	64,085	

	Наименование блюд	Выход блюд 1,5-3/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Каша ячневая вязкая с маслом.	130/150	4,98	5,69	21,10	153	1,46	№ 99 53
		150/200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром.	20/5/4	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№ 1 36
		20/5/6	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	
II-завтрак	Какао с молоком.	150/180	3,6	3,3	25,0	144	1,3	№ 508 37
		180/200	3,6	3,3	25,0	144	1,3	
Обед	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	2	№ 399 30
		100	0,5	0	10,1	42,67	2	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов(лето); Салат из свеклы с зеленым горошком (зима)	30/40	1,4	4,1	3,3	74,2	16,76	№ 19 31
		50/60	1	2,51	4,91	46,26	5,88	
Полдник	Суп «крестьянский».	130/150	1,38	4,64	9,25	84,35	11,0	№ 55
		150/200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	
Полдник	Плов из отварной птицы.	110/120	16	15,9	37,9	359	1,3	№ 411 54
		130/150	16	15,9	37,9	359	1,3	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов.	150/180	0,5	0	27,0	110	0,5	№ 527 10
		180/200	0,5	0	27,0	110	0,5	
Полдник	Хлеб пшеничный.	60	1,50	0,19	9,18	44,33	0,0	№ 6/н 11
		80	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	
Полдник	Макаронные изделия отварные.	100/150	5,5	6,2	33,8	96,6	0,0	№ 297 33
		150/180	7,3	8,3	45,1	144,9	0,0	
Полдник	Чай с сахаром	150/180	0,1	0	15,0	60	0,0	№ 502 13
		180/200	0,1	0	15,0	60	0,0	
Итого за 1 день	Печенье	12	4,5	5,88	44,64	290,2	0,0	№ 609 55
		20	4,5	5,88	44,64	290,2	0,0	
			49,503/49 ,761	41,599/40 ,957	173,868/17 6,82	1629,23/16 36,25	34,99 / 45,904	

	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3г/3-7г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Суп молочный с макаронными изделиями.	130/150 150/200	7,14 7,14	6,56 6,56	21,56 21,56	1,14 1,14	№ 171 66	
Завтрак	Бутерброд с маслом	25/5 35/5	2,01 2,81	3,87 3,97	12,13 16,96	0,00 0,00	№ 0 2	
II- завтрак	Кофейный напиток с молоком.	150/180	3,2	2,7	15,9	1,3	№ 513 29	
		180/200	3,2	2,7	15,9	1,3		
Обед	Фрукты свежие.	95	0,38	0,38	9,33	9,52	№ 118 4	
		100	0,4	0,4	9,8	10		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком (лето) Салат из белокочанной капусты (зима)	30/40 50/60	0,452/0,68 0,564/0,85	2,476/3,71 2,032/3,05	1,888/2,83 3,608/5,41	8,168/12,25 12,98/19,47	№ 23 № 45 5 49	
		Суп картофельный с клецками.	150/180 180/200	3,12 4,16	4,26 5,68	11,45 15,27	3,21 4,28	№ 37 54
	Картофельное пюре.	110/120 130/150	2,44 3,06	3,84 4,8	16,34 20,43	14,5 18,15	№ 206 49	
		Котлета мясная соус томатный	50/60	10,6 0,49	10,5 0,3	8,5 2,74	171,6 12,62	№ 386 № 119 56 7
	Кисель фруктовый	150/180 180/200	1,4 1,4	0 0	29,0 29,0	0 0	№ 6/н 11	
		Хлеб пшеничный.	60 80	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	44,33 52,96	№ 306 58
Полдник	Яйцо вареное.	1 1	5,1 5,1	4,6 4,6	0,3 0,3	63 63	№ 6/н 11	
	Хлеб пшеничный.	30 40	1,50 1,79	0,19 0,23	9,18 10,96	0 0	№ 6/н 11	
		Чай с сахаром	150/180 180/200	0,1 0,1	0 0	15,0 15,0	60 60	№ 502 13
	Печенье.	12 20	4,5 4,5	5,88 5,88	44,64 44,64	290,2 290,2	№ 609 55	
Итого за		56,77 611	47,903	156,694	1261,148	37,94		