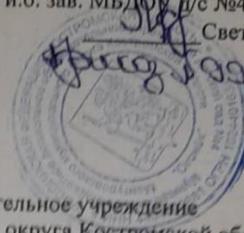


Утверждаю
и.о. зав. МБДОУ д/с №4 «Огонек»
Светкова А.М.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 4 «Огонек» Мантуровского муниципального округа Костромской области.

Примерное десятидневное МЕНЮ

В группах от 3-х до 7 лет
(сад)

1 день (ясли)

	Наим	№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
					Белки	Жиры	углеводы		
	завтрак		завтрак						
1	Каша герк	1	Каша геркулесовая молочная	200/5	3.7	6.97	15.98	114	
2	какао с мо	2	какао с молоком	150	2.15	3.0	14.17	53.28	
3	Батон с ма	3	Батон с маслом	30/5	1.26	3..15	13.02	113	
	Итого за з		Итого за завтрак		7.11	13.12	43.17	280.28	
	обед		обед						
1	Салат «Зд	1	Салат «Здоровье»	30	0.43	2.52	1.95	49	
2	Суп «Круж	2	Суп «Кружевница» со сметаной	150/5	2.07	2.11	17.12	95.62	
3	Гуляш из	3	Гуляш из говядины	50	16.5	7.02	4.79	117	
4	Рожки отв	4	Рожки отварные	130	2.65	2.2	23.25	86	
5	Компот из	5	Компот из сухофруктов	150	0	0	6.98	78	
6	Хлеб ржан	6	Хлеб ржаной	35	2.5	0.5	20.2	86.7	
	Итого за о		Итого за обед		24.15	14.35	74.29	512.32	
	полдник		полдник						
1	Кефир	1	Кефир	150	2.2	4.8	11.85	108	
	Плюшка п		Плюшка песочная	60	1.9	2.34	15.98	65.6	
	Итого за п		Итого за полдник		4.1	7.14	27.83	173.6	
	ужин		ужин						
1	Капуста ту	1	Капуста тушеная	150	1.01	0.8	5.14	67	
2	Яйцо варен	2	Яйцо вареное	20	0.08	1.33	0.15	19.4	
3	Чай сладк	3	Чай сладкий	150	0.1	0.037	10.35	42.74	
4	батон	4	батон	20	1.2	1.07	6.09	66.6	
	Мандарин		Мандарин	80	0.4	0	4.3	79.5	
	Итого за у		Итого за ужин		2.39	7.96	26.09	244.88	
	Итого за д		Итого за день		37.75	42.57	171.38	1211.08	
	Среднее з		Среднее значение за период						

2 день (ясли).

№2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	<i>завтрак</i>						
1	Каша гречневая молочная	200/5	8.73	4.75	33.94	36,0	
2	Кофейный напиток с	150	1,05	1,2	16,0	31,5	
3	Батон с сыром	30/10	3.76	3.25	10.94	113	
	Итого за завтрак		13.54	9.2	60.88	180.5	
	<i>обед</i>						
1	зеленый горошек отварной	30	1.05	1,0	1.55	33.2	
2	Свекольник со	150	0.5	2.2	6.1	68.2	
3	Тефтели мясные	65/25	0.20	1.25	1.22	28.38	
4	Рагу овощное	100	0,81	1,92	3,56	84	
5	компот из изюма	150	0,3	0	13,87	73	
6	хлеб ржаной	30	2,13	0,46	19,06	85,33	
	Итого за обед		4,99	6,83	45,36	372,13	
	Полдник						
1	Вафли	50	0.85	7.55	16.17	134	
2	Йогурт	150	3,2	1,7	2,8	40	
	Итого за полдник		4.05	9.25	45,3	174.0	
	<i>ужин</i>						
1	Запеканка рыбная	100	12,3	6.28	3.21	119	
2	Рис отварной с маслом	100	1,30	3,2	11,4	126	
3	Сок персиковый	150	0,4	0	16,4	140	
4	Банан	100	2,7	1,2	12.2	142	
	Итого за ужин		16.7	10.68	43.21	645	
	Итого за день		38.28	35.96	187.5	1291.0	

3 день (ясли)

№2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	200/5	6.18	8.1	32.46	218	
2	Чай с молоком	150	1,15	1,21	7,02	42	
3	Батон с повидло	30/5	1,07	2.5	18.3	102.4	
	Итого за завтрак		18,43	11.81	57.78	362.4	
	обед						
1	Огурцы порционные свежие	50	0.20	0,025	0,65	3,5	
2	Куриный бульон с гренками	150	1,01	3.35	5.58	48.5	
3	Картофель тушеный	100	1,38	7,77	7,07	43	
4	Котлета рубленая	50	14,5	7,16	7,21.	93	
5	Компот из кураги	150	0.18	0	31,3	72,7	
6	Хлеб ржаной	40	2.13	0.46	19.06	85.33	
	Итого за обед		19,4	18,7	70,87	346.03	
	ПОЛДНИК						
	Снежок	150	32	17	28	40	
2	Пряник	50	2.12	1.56	12.06	112.8	
3	Яблоко	50	0.23	0	10.08	41.3	
	Итого за полдник		5.55	3.26	528	1941	
	ужин						
	Запеканка из вермишели и творога	150	247	6.4	230	200	
2	Молочный соус	50	0.14	303	19	37.8	
3	Напиток лимонный	180	0.11	10	446	127	
4	батон	40	1.05	2.0	4.55	33.2	
	Итого за ужин		3.77	6.43	33.91	398	
	Итого за за день		47.15	12.43	215.27	1410.53	
	Среднее значение						

4 день (ясли)

№2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша молочная «Дружба»	200/5	4,86	10,04	33,16	204	Организация рационального питания в ДОУ 2008г Воронеж
2	Какао с молоком	150	1,05	1,2	6,0	31,5	Сборник рецептов 1981 г
3	Батон с маслом	30/5	1,77	6,86	11,26	114,75	Сборник рецептов 1981 г
	Итого за завтрак		7,68	18,1	50,42	350.25	
	обед						
1	Икра кабачковая	50	0.47	1,22	1,92	29,7	Сборник рецептов 1981 г
2	Суп овощной с мясом	150/10	2,32	0.26	8,3	66,6	Организация рационального питания в ДОУ 2008г Воронеж
3	Биточки рыбные	50	3.80	1.95	6.46	10.6	Сборник рецептов 1981 с
5	Картофельное пюре	100	2.66	1.69	20.2	102.46	Сборник рецептов 1981 г
6	Компот из чернослива	150	0.96	0	16,9	79,5	Сборник рецептов 1981 г
	Хлеб ржаной	40	2.1	0.46	9.06	85.33	Организация рационального питания в ДОУ 2008г Воронеж
	Итого за обед		12,3	5.58	52.8	274.19	
	ПОЛДНИК						
1	Кефир с сахаром	150	4,2	4,8	11,85	89	Питание детей 2008 г'
2	Пирог с повидлом	60	4.9	3.91	34.2	100.8	Организация рационального питания в ДОУ 2008г Воронеж
	Итого за полдник		9,1	7,71	36,05	190.6	
	ужин						
1	Макароны отварные с сыром	200	6.38	9.78	20.28	290.66	Рецептура блюд для детских учреждений Ростов на Дону 2013г
2	мандарин	100	0.4	0	4.3	55.8	Питание детей 2008 г
3	Чай сладкий	150	0.15	0.037	11.35	42.75	
	Итого за ужин		6.93	9.81	45.9	389.2	
	Итого за день		36.01	41.19	185.17	1204.0	
	Среднее значение						

5 день (ясли)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
	Завтрак						
1	Каша манная молочная	200/5	4.96	5.8	31,02	204	Сборник рецептов 1981 г
2	Кофейный напиток	150	3,15	3,6	5,2	64,9	Сборник рецептов 1981 г
3	Батон с сыром	30/10	3,76	3,25	10,94	103	Сборник рецептов 1981 г
	Итого за завтрак		11.87	10.65	47.16	271.9	
	Обед						
1	Помидоры свежие	50	0.40	1.0	4.80	48.0	Сборник рецептов 1981 г
2	Суп картофельный с клёцками	150	2.50	2.0	16.90	102	.Сборник рецептов 1981 г
3	Суфле из говядины	60	4,1	1,9	8,2	103,5	
3	Рис с овощами	100	2,64	7,8	4,3	120	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2008 г
5	Компот из сухофруктов	150	0	0	6,98	78	Сборник рецептов 1981 г
6	Хлеб ржаной	40	2.13	0.46	19.06	85.33	Организация рационального питания детей
	Итого за обед		11,7	11,1	60.22	346,83	
	Полдник						
1	Йогурт	150	3.2	1.7	2.8	40	питание детей 2008г
2	Яйцо варёное	20	1.32	1.33	0.15	19.4	Сборник рецептов 1981г.
3	Хлеб пшеничный	30	1,32	5,37	10,09	102,34	
	Итого за полдник		5.84	8.4	12.95	161.74	
	Ужин						
1	Сырники	150	7,0	5,35	20,9	106	Сборник рецептов 1981г,
2	Соус молочный	50	0,44	3,03	1,9	37,8	Рецептура блюд 2003г

6 день(ясли)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
завтрак							
1	Горошек зеленый отварной	50	1,05	1,0	4,55	33,2	Сборник рецептов 1981 с
2	Омлет натуральный	110	6.04	8.04	2.04	118	
2	Чай с молоком	150	1,05	1,2	11,0	31,5	Сборник рецептов 1981 с
3	Батон с повидло	30/5	1,77	6,86	10,26	67.4	Сборник рецептов 1981 г.
Итого за завтрак			9.91	17,8	27,85	250.1	
обед							
1	Салат из свеклы	30	0,42	0,51	2.53	34,5	Дошкольное воспитание 1989 г
2	Рассольник со сметаной.	150	1.41	2.93	12.74	60.4	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 г
3	Голубцы ленивые	60/30	9,16	7,80	3,89	50	Сборник рецептов 1981 г
4	Картофельное пюре с морковью	100	3,83	2,41	22,71	18	Сборник рецептов 1981г
4	Компот из изюма	150	0,09	0	18,67	72,75	Сборник рецептов 1981 с
5	Хлеб ржаной	30	2.13	0.46	19.06	85.33	Организация рационального питания детей в дои г Воронеж 2010 г
Итого за обед			17,04	16,11	70,6	327,98	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	60	1,87	1,68	23.78	136,0	Питание детей 2008 г.
2	Снежок	150	3.2	1.7	2.8	40,0	Питание детей 2008г
Итого за полдник			5.07	3.38	26.58	176	
Ужин							
1	Картофель и овощи тушёные в соусе	125/25	1.84	3,92	21,08	51	Сборник рецептов 1981 с
2	Сок абрикосовый	200	0,39	0,1	21,8	103	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 с Сборник рецептов 1981 г
3	Груша	80	0.4	0	4,3	79,5	
4	батон	30	1.32	5.37	10.09	102.34	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 г.
Итого за ужин			3,95	9,39	57,27	335.84	

7 день (ясли)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша пшенная молочная	200/5	6.18	4.80	32.46	218	Организация рационального питания в ДОУ 2008г г Воронеж
2	Какао с молоком	150	3,15	3,6	5,2	64,9	Сборник рецептур 1981 г
3	Батон с маслом	30/5	1.77	6.86	11.26	114.75	Сборник рецептур 1981 с
	Итого за завтрак		10.1	19,2	48,92	367,65	
	обед						
1	Сельдь с картофелем и маслом ррастительным	10/10/2	0,73	0,2	2,7	42	Сборник рецептур «Школьник»
2	Борщ	150	0,23	1,24	6,61	6,9	Медицинское обслуживание организация питания в ДОУ 2112с
3	Бефстроганов	50/50	10,55	9,4	3,68	105	Сборник рецептур 1981 г
4	Вермишель отварная.	100	2,65	1.32	18,55	76	Сборник рецептур 1981 г
5	Компот из кураги	150	0.18	0	37,3	72,7	Сборник рецептур 1981 г
6	хлеб	35	2.13	0.46	19.06	85.33	Организация питания детей в ДДОУ 2012г
	Итого за обед		10.7	12,6	85,9	387,93	
	полдник						
1	Молоко кипяченое	150	4,43	5,63	7,43	91,5	Организация питания детей в ДДОУ 2012г
2	Пряник	50	1.5	0,36	12,88	62,7	Организация питания детей в ДДОУ 2012г
	Итого за полдник		5,93	5,99	20,31	154	
	Ужин						
1	Салат из свежих фруктов с йогуртом	60/20	0.28	0.12	5.25	23.8	Питание детей 2008г
2	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	8.03	9.27	23.68	233	Справочник рецептурных блюд 2003
3	Чай с лимоном	150/5	0.19	0.03	8.4	44.2	Сборник рецептур 1981г
	Итого за ужин		8.5	9.42	37.33	301	
	Итого за день		34.23	38.45	162.4	1110.5	
	Среднее значение						

8 день (ясли)

№	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
				белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак							
1	Каша кукурузная молочная	200/5		3.3	8.5	25.5	111	Сборник рецептов 1981 г
2	Кофейный напиток	150		2,15	3.6	5,2	64,9	Сборник рецептов 1981 с
3	батон с сыром	30/10		1.77	6.86	11.26	114.7	Сборник рецептов 1981 г
	Итого за завтрак			7.22	18.96	41.96	290.6	
	обед							
1	Салат « Бурячок»	50		0.2	1.55	2.37	34	Дошкольное воспитание 1989 г
2	Суп гороховый	150/10		2,73	1,09	0,9	79	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 г
3	Кура отварная	50		6,28	1,90	0,56	97	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 г
4	Рис отварной	100		1.81	2,29	13,46	67,6	Сборник рецептов 1981 с
5	Компот из сухофруктов	150		0	0	6,98	78	Организация рационального питания детей В ДОУ г .Воронеж 2010 г.
6	Хлеб	30		2,13	0,46	19,06	85,33	Сборник рецептов 1981г
				13.15	7.29	43.33	340.9	
	Итого за обед							
	Полдник							Питание детей 2008г
1	Кефир	150		4,2	4,6	11,65	108	Организация питания детей 2008г г
2	Пирог с картошкой	60		1,0	2,34	10,08	105,6	
	Итого за полдник			5.2	6.94	21.73	213.6	
	Ужин							Сборник рецептов 1981г
1	Рыба по-польски	60		9,2	3,87	2,56	106,1	Сборник рецептов 1981г
2	Сок персиковый	200		0,4	0	26,4	140	Рецептура блюд 2008г
3	Банан	200		2,7	1,2	42,5	140	Питание детей 2008г
4	Батон	30		1,32	6,37	10,09	102,34	Питание детей 2008 г
	Итого за ужин			13.62	10.44	81.55	396	

9 день (ясли)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	200/5	5.18	8.80	22.46	120.0	Сборник рецептур 1981 с
2	Молоко кипяченое	150	1,05	1,2	7,05	31,5	Сборник рецептур 1981 г
3	Батон с повидло	30/10	5.76	5.25	14.94	103.0	Сборник рецептур 1981 г
	Итого за завтрак		11,9	15,2	44,45	254,5	
	обед						
1	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0.48	4	Справочник рецептурных блюд 2003 с
2	Щи со сметаной	150	5.32	12.24	8.32	82.20	Сборник рецептур 1981 г
3	Рулет мясной с яйцом	80	7.60	1.40	8.60	139.0	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 с
5	Картофельное пюре	100	5,5	4,04	30,3	98,7	Сборник рецептур 1981 с
6	Компот из чернослива	150	0,96	0	17,9	79,5	Организация рационального питания детей В ДОУ сВоронеж 2010 с
7	хлеб ржаной	40	2,13	0,46	19,06	85,33	
	Итого за обед		11,7	18,1	67,36	488,73	
	ПОЛДНИК						
1	Йогурт	150	3,2	2,7	5,8	60	Справочник рецептурных блюд 2003 с
2	Гренки из пшеничного хлеба	50	6,22	0,79	28,04	184,1	Сборник рецептур 1981 г
	Итого за полдник		9.42	3.49	33.84	244.1	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 с
	Ужин						Сборник рецептур 1981 с
	Винегрет	150	0,81	0,92	4,08	104	Организация рационального питания детей В ДОУ сВоронеж 2010 с
	Чай с мармеладом	150/30	0,18	0,01	2,98	12,5	Сборник рецептур 1981 с
	Батон	30	1,32	6,37	10,09	102,34	Организация рационального питания детей В ДОУ сВоронеж 2010 с
	Мандарин	80	0,43	0	10,08	41	
	Итого за ужин		2.74	7.3	27.23	260.	
	Итого за день		35.76	44.09	172.98	1246.8	
	Среднее значение						

10 день (ясли)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200/5	3,98	9,8	28,14	156	Организация рационального питания детей В ДОУ с г Воронеж 2010 г
2	Чай с молоком	150	3,43	3,63	7,43	91,5	Сборник рецептур 1981 г
3	Батон с маслом	30/5	1.77	6.86	11.26	14.75	Сборник рецептур 1981 г
	Итого за завтрак		9,18	20,29	46,83	162,25	
	обед						
1	Салат «пёстрый»	60	0.23	0,55	1,59	29,5	Сборник рецептур 1981 г
2	Суп картофельный с рыбными иикконсервами	150	3,19	4,07	7,95	90,37	Организация рационального питания детей В ДОУ г Воронеж 2010 г
3	Котлета мясная	50	5,85	4.51	7.89.	123,0	Сборник рецептур 1996 г
4	Капуста тушёная	100	1,61	2,53	8,46	84,9	Сборник рецептур 1981 г
5	Компот из изюма	150	0,3	0	18,87	73	Сборник рецептур 1981г
6	Хлеб ржаной	40	2.13	0.46	19.06	85.33	Организация рационального питания детей Д ОУ г Воронеж 2010 г
	Итого за обед		13,0	12,12	53,82	386,1	
	ПОЛДНИК						
1	Сок абрикосовый	200	0.4	0	26.4	200	Питание детей 2008г
2	Ватрушка с морковью и картофелем	50	2.17	1.81	15.34	3.3	Сборник рецептур 1981г
	Итого за полдник		2.57	1.81	41.7	203.3	
	ужин						
1	Пудинг творожный с йогуртом	200/20	11.1	6.82	22.46	144	Сборник рецептур 1981г
2	Напиток из шиповника	200	0.52	0.15	31.76	170	Питание детей 2008г
3	груша	80	0.6	0	6.05	164	Питание детей 2008г
	Итого за ужин		12.2	6.97	60.2	478	
	Итого за день		36.8	41.19	182.55	1229.65	
	Среднее значение						

10 день (ясли)