

Утверждаю
Звездующий МБДОУ
Знаменский детский сад
«Малыш»
Л. Д. Щебет
01.09.2021 год



10 –дневное меню для питания детей в
МБДОУ Знаменский детский сад «Малыш»

1 день.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная манная	200	6,24	10,03	13,98	232
Кофе напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	114,8
Хлеб с повидлом	30-12	2,31	0,72	16,2	76,2
Завтрак 2					
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
обед					
Борщ со сметаной на м, б	200	2,04	5,0	14,10	110,0
Плов из мяса курицы	200	21,47	19,69	35,68	406
салат из моркови	60	1,1	4,09	7,19	70,02
Компот из сухофруктов.	200	0,6		33,66	129,8
Хлеб.	40	1,8	0,65	11,5	154,56
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Овощное рагу	200	8,41	18,31	39,84	359,0
хлеб	35	1,8	0,72	16,2	76,2.
Печенье(пряник)	50	7,2	4,1	34,1	186,0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
итого		56,08	65,52	259,0	1,998.
Рекомендуется		54,0	60,0	261,0	1,800
Отклонение.		2,08	5,52	2,0	198

2 день.

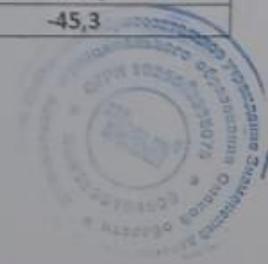
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная Дружба	200	6,24	10,03	13,98	232,0
Какао напиток	200	3,66	3,9	23,91	133,3
Хлеб с маслом	30-5	1,7 0,90	8,0 1,27	9,8 0,16	118,0
Завтрак 2					
фрукт	100	0,4	0,6	9,8	44,0
обед					
Суп гороховый с гречками на м,б	200 -20	3,22	2,97	21,43	128,6
бефстроганые	80	15,58	7,77	3,57	147,7
Картофельное пюре	150	2,63	5,38	19,6	141,3
Салат из сладкой кукурузы	40	0,28	2,84	0,9	31,3
Компот из кураги и изюм	200	0,54		19,58	82,9
Хлеб.	40	2,77	0,35	14,49	71
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Макароны отварные с тертым сыром	200	11,71	4,59	10,28	207,7
хлеб	30	2,77	0,35	14,49	71,0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
Всего		52,46	48,34	258,0	1,745,29.
Рекомендуется.		54,0	60,0	261	1,800
Отклонение.		- 1,54	- 11,66	- 3,0	- 55

3 день.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша пшеничная	200	6,24	10,03	13,98	232,0
Кофе напиток	200	2,65	1,79	18,83	102,0
Хлеб с маслом	35-10	1,7	8,0	9,8	118,0
обед					
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
свекольник на м, б со сметаной	200 20-15	2,04	5,0	14,10	110,0
рис	150	3,9	5,5	39,1	196,0
рыба	80	11,62	2,4	3,45	83,0
подлив	40	0,42	1,5	1,77	22,0
Икра кабачковая	60	0,53	2,76	3,48	41,0
Компот из сухофруктов	200	0,21		19,96	82,9
Хлеб.	40	2,77	0,35	14,49	71,0
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Пирог с повидлом	120-20	5,52	5,96	40,6	145,6
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
Всего:		65,5	78,6	267,7	1748,1
Рекомендуется:		54,0	60,0	261,0	1800,0
Отклонения:		-11,5.	-18,6	-6,0	-51,9

4 день.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша геркулесовая	200	7,59	11,01	24,48	280,9
Чай со сгущ. молоком	200	2,67	2,34	14,3	89,0
Хлеб с маслом	35-15	1,7	8,0	9,8	118,0
сок					
обед					
Суп вермишелевый с курицей	20-15	8,85	20,27	17,69	209,0
гречка	150	3,9	5,5	29,1	196,0
Курица порционно	80	9,84	8,02	7,16	139,13
С подливом	40	0,42	1,5	1,77	22,0
Салат из свеклы	40	0,65	2,84	9,05	69,0
Компот из кураги.	200	0,6		26,0	98,0
Хлеб.	40	2,77	0,35	14,49	71,0
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Омлет с зеленым горошком	200	9,2	12,18	5,9	185,0
хлеб	35	2,77	0,35	14,49	71,0
печенье	35	7,2	4,1	34,1	186,0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,
Всего:		50,6	55,9	244,5	1754,7
Рекомендуется:		54,0	60,0	261,0	1800,0
Отклонения:		-3,4	-4,2	-16,4	-45,3



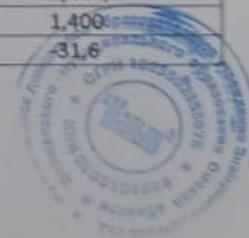
5 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	200	5,76	6,63	10,29	156,0
Кофе напиток	200	2,65	1,79	18,83	102,0
Хлеб с маслом	30-5	1,7/2,03	8,0/2,23	9,8/0,32	118
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
обед					
Суп фасолевый на м,б	200	2,14	4,55	17,6	130,6
Жаркое по домашнему	200	9,26		17,26	203,0
Салат св капусты	40	0,65	2,84	9,05	69,0
Хлеб.	40	1,6	0,35	9,7	47,0
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Творожная запеканка с повидлом	180/10	9,5	21,02	26,46	197,4
хлеб	30	1,6	0,35	9,7	47,0
Чай с сахаром	200	0,04	0,01	7,0	28,0
Всего:		37,33	48,0	187,8	1,431,6
Рекомендуется:		42	47	203,0	1,400,0
Отклонения:		- 4,67	+1	-15,2	-31,6



6 день.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша рисовая	200	6,83	9,53	33,21	252,0
Какао напиток	200	3,66	3,9	23,91	133,3
Хлеб с маслом	30-5	1,7	8,0	9,8	118,0
сок	100	0,65	-	17,39	74,0
обед					
Щи на м, б со сметаной	200	6,69	10,54	33,43	119,0
рожки	180	11,71	4,59	10,28	207,7
Тефтель с подливом	80-40	15,58	7,77	3,57	147,7
Салат из моркови с изюмом	60	2,83	4,85	3,31	70,3
Компот из сухофруктов.	200	0,21	-	19,96	82,9
Хлеб.	40	1,8	0,65	11,5	56
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
яйцо	40	9,2	12,18	5,9	185,0
винегрет	60	2,77	18,41	14,49	28,0
хлеб	30	1,6	0,35	9,7	47,0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
Всего:		52,36	55,0	209	1,431,6
Рекомендуется:		42	47	203	1,400
Отклонения:		-10,36	-8	-6	-31,6



8 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Гречка на молоке	200	10,52	10,3	87,2	297
Какао напиток	200	2,65	3,2	19,6	102,0
Хлеб с маслом	30-5	1,7	8,0	9,8	118,0
Завтрак 2					
фрукт	150	0,65		1,39	74,0
обед					
Суп рыбный	200 20-5	7,99	2,0	24,10	260,
Вермишелевая запеканка	200	12,73	19,27	38,96	318,8
подлив	40	2,2	3,2	1,68	116
Компот из сухофруктов.	200	0,6		26,0	98,0
Хлеб.	40	1,8	0,65	11,5	56
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Горошница	200	11,71	4,59	10,28	207,7.
хлеб	35	2,77	0,35	14,49	71,0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
печенье	40	7,2	4,1	34,1	186,
Всего.		55,58	58,58	258,10	1660
Рекомендуется,		54,0	60,0	261,0	1,800
Отклонения.		1,58	1,42	-2,9	14

9 день.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша кукурузная	200	4,52	4,07	35,46	197,0
Кофе напиток	200	2,65	1,79	18,83	102,0
Хлеб	30	1,6	0,35	9,7	47,0
Фрукт	100	0,65	-	17,39	74,0
обед					
Суп овощной на м, б со сметаной	200-10	2,04	5,0	14,10	110,0
перловка	200	5,9	5,5	29,1	126,4
Катлета с подливом	80-40	15,58	7,77	3,57	147,7
Салат из моркови с яблоками	40	0,78	2,84	6,15	66,6
Хлеб.	40	1,6	0,35	9,7	47,0
Компот сухофрукты	200	0,21	-	19,96	82,9
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Макароны отварные	200	11,71	4,59	10,28	207,7
хлеб	30	2,77	0,35	14,49	71,0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
Всего:		47,6	48,79	227,5	1462,4
Рекомендуется:		42,0	47,0	203,0	1400,0
Отклонения:		-5,6	-1,49	-24,5	-62,40



10 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша кукурузная	200	6,4	7,38	27,80	179,0
какао напиток	200	2,65	1,79	18,83	133,3
Хлеб	30-5	1,7	8,0 1,27	9,6	118,0
Завтрак 2					
фрукт	150	0,4	0,4	9,6	44,0
обед					
Суп крестьянский на м,б	200 -20	10,99	4,0	14,10	193,9
Капуста тушеная с курицей	200	9,69	17,47	36,10	119
Компот из сухофруктов.	200	0,6		33,66	129,8
Хлеб.	40	1,8	0,65	11,5	56
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Каша манная	200	13,8	6,7	48,2	150,05.
хлеб	30	1,6	0,35	9,7	47,0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
Всего.		53,36	57,43	260,39	
Рекомендуется.		54,0	60,0	261	1,800
Отклонения.		0,64	-2,57	-0,61	