

Согласовано

«-----» -----2022г

---

Заведующий МБДОУ  
Знаменский детский сад «Малыш»

\_\_\_\_\_ Л.Л.Щебет

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

## 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	8,03	13,98	232
Кофе напиток	200	2,65	1,79	18,83	114,8
Хлеб с повидлом	30-10	2,31	0,72	16,2	76,2
Завтрак 2					
фрукт	150	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	16,69	35,68	406
Огурец консервированный	35	1,1		7,19	45,36
Компот из сухофруктов.	200	0,6		33,66	129,8
Хлеб.	40	1,8	0,65	11,5	71
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Овощное рагу	200	9,41	13,31	39,84	150,11.
хлеб	30	1,8	0,72	16,2	76,2.
Печенье( пряник)	40	7,2	4,1	34,1	50,2
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	191,6
Итого		57,08	59,86	261,08	1,697,27
Рекомендуется		54,0	60,0	261,0	1,800
Отклонение.		3,08	-0,14	-0,8	-102,73

## 2день.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная дружба	200	8,24	10,03	13,98	272,0
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	150	0,4	0,6	9,8	44,0
обед					
Суп гороховый с гренками	200-20	3,22	2,97	31,43	128,6
Картофельное пюре	200	2,63	5,38	19,6	321,04
бефстроганные	120	15,58	9,78	23,57	147,7
Салат из сладкой кукурузы	40	0,28	2,84	0,9	31,3
Компот из кураги.	200	0,54		19,58	82,9
Хлеб.	40	1,8	0,65	14,5	71
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Макароны отварные с маслом	200	9,8	7,65	19,84	267,7
хлеб	30	2,77	0,35	14,49	71,0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
Итого.		51,98	53,44	258,0	1,728,54
рекомендуется		54,0	60,0	261	1,800
Отклонение.		2,02	6,56	-3,0	-71,46

## 3 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша пшеничная	200	7,24	10,03	13,98	232,0
Кофе напиток	200	2,65	1,79	18,83	102,0
Хлеб с маслом	30-5.	1,7	8,0	9,8	118,0
Завтрак 2					
фрукт	150	0,4	0,4	0,4	44,0
обед					
свекольник на м, б со сметаной	200 20-15	2,04	7,0	12,10	110,0
рис	200	5,9	5,5	39,1	196,0
Рыб с подливом	80	18,62	2,4	3,45	83,0
подлив	40	0,42	1,5	1,77	22,0
Икра кабачковая	40	0,53	2,78	3,48	41,0
Компот из свежих яблок	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	200	8,52	5,98	40,06	145,6.
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0.
	35		9,4	23,3	50,2
Итого.		51,06	59,02	267,7	1,748,1
Рекомендуется.		54,1.	60,0	261,0	1,800,0
Отклонения.		2,94	0,98	-6,0	51,0

## 4день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша геркулесовая	200	7,59	9,01	18,,48	280,9
Кофе напиток	200	2,65	1,79	15,83	102,0
Хлеб с сыром	30-20	1,7	8,0	9,8	118,0
Завтрак 2					
фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44,
обед					
Суп вермишелевый с курицей	200	6,85	11,27	25,69	209,0
гречка	200	3,9	5,5	12,1	196,0
Курица (порционно)	80	9,84	8,02	18,16	139,13
подлив	40	0,42	1,5	1,77	22,0
Компот сухофрукты	200	0,21		19,96	82,9
Хлеб.	40	2,77	0,35	14,49	71
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
омлет	120	9,2	12,18	14,9	185,0
хлеб	30	1,8	0,65	0,35	71,0.
печенье	35	7,2	4,1	34,1	186,0
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
Всего.		54,59	61,79	257,23	1784
Рекомендуется.		54,0	60,0	261,0	1,800
Отклонения.		0,59	1,79	3,77	-16

5день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	200	14,5	7,3	67,2	348
Кофе напиток	200	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб с маслом	35-20	2,31	0,72	16,2	76,2
Завтрак 2					
фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44,0
обед					
Суп фасолевый на м,б	200-20	8,14	4,55	17,6	280,6
Жаркое по домашнему	200	8,26	12,6	17,26	296,0
Сладкая кукуруза	30	2,6	0,86	1,34	82,66
Компот из кураги.	200	0,6		33,66	129,8
Хлеб.	40	1,8	0,65	11,5	56
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Каша пшенная	200	6,8	8,7	21,2	136,3.
Чай с сахаром	200	2,31	0,72	16,2	76,2.
Хлеб с повидлом	70	3,73	9,4	23,3	50,2
Всего.		54,25	60,32	254,86	1,789
Рекомендуется.		54,0	60,0	261,0	1,800
Отклонения.		1,25	0,32	6,14	-11

## 6 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Гречка на молоке	200	6,4	5,38	27,80	19,0
какао напиток	200	2,65	1,79	18,83	102,0
Хлеб с маслом	30-5	1,7	8,0	9,6	118,0
Завтрак 2.					
фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44,0
обед					
Суп рыбный	200	10,99	5,0	14,10	193,9
Вермешелевая запеканка	200	9,69	11,47	36,10	232,8
Подлив.	40	2,2	3,2	1,68	116
Консер огурец	30	0,2		3,1	1,87
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 с маслом	200	10,47	13,69	35,68	364,0
Пряник.	30	4,2	4,1	35,10	186
хлеб	35	2,31	0,72	16,2	76,2.
Чай с сахаром	200	2,77	0,35	14,49	191,6
Всего.		56,38	56,75	259,98	1801,37
Рекомендуется.		54,0	60,0	261,0	1,800

Отклонение.		2,38	-3,25	-1,02	1,37
-------------	--	------	-------	-------	------

7 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша ячневая	200	6,24	12,03	16,98	348
Кофе напиток	200	3,66	3,9	23,91	114,8
Хлеб с повидлом	35-12	1,7	8,0	9,6	76,2
Завтрак 2					
фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44,0
обед					
Суп рассольник на м, б со сметаной	200 20-15	1,41	9,93	14,74	189,56
Картофельное пюре	200	3,62	4,02	39,26	294,37
Курица порцион	80-40	17,6	15,2	10,68	116
Зеленый горошек	20	0,6		8,1	24,9
Компот из кураги	200	0,6		19,66	129,8
Хлеб.	40	1,8	0,65	11,5	56
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					

Булочка с сахаром	200	11,8	3,59	19,28	180,0
Чай с сахаром	35	0,06	0,02	10,0	76,2.
Всего,		55,59	57,74	243	1649,83
Рекомендуется.		54,0	60,0	261	1,800
Отклонения.		1,59	2,26	18	-150

8 день.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша рисовая	200	7,5	7,3	67,2	263,26
Кофе напиток	200	2,8	3,2	19,6	114,8
Хлеб с повидлом	30-10	2,31	0,72	16,2	76,2
Завтрак 2					
фрукт		0,4	0,4	9,8	44,0

обед					
щи на м, б со сметаной	200 20-5	8,69	14,54	43,43	119,0
рожки	200	6,73	4,59	10,28	07,7
тефтель из мяса говядина	80	10,6	11,2	4,68	247,7
подлив	40	0,42	1,5	1,77	22,0
Сладкая кукуруза	40	0,28	2,84	0,9	31,3
Компот из сухофруктов.	200	0,6		33,66	129,8
Хлеб.	40	1,8	0,65	11,5	56
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
яйцо	200	5,8	2,7	8,2	150,11.
винегрет	35	2,31	0,72	6,2	76,2.
хлеб	35	3,73	9,4	11,5	50,2
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,0	40,0
Всего.		54,03	59,78	263,92	1,827,97
Рекомендовано.		54,0	60,0	261,0	1,800
Отклонения.		0,03	-0,22	2,92	27,97

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша кукурузная	200	10,52	10,3	87,2	297
Кофе 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 овощной на м, б со сметаной	200 20-5	7,99	2,0	24,10	260,
Рисовая запеканка	200	12,73	19,27	38,96	318,8
подлив	40	2,2	3,2	1,68	116
Огурец консервированный	20	0,2		3,1	1,87
Компот из сухофруктов.	200	0,6		26,0	98,0
Хлеб.	40	1,8	0,65	11,5	56
Аскорбиновая кислота	0,00035				
Полдник.					
Макароны отварные	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
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

## 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
Кофе напиток	200	2,65	1,79	18,83	133,3
Хлеб с маслом	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.					
Фруктовый плов	200	13,8	6,7	48,2	150,05.
хлеб	30	1,6	0,35	9,7	47,0
Печенье( пряник)	35	3,73	9,4	23,3	50,2
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	

