

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
"Детский сад "Ферзиковский""
МР "Ферзиковский район"
Е.А.Бабенко

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 2 до 7 лет
в МДОУ «Детский сад «Ферзиковский»»
МР "Ферзиковский район"
с 10,5-часовым пребыванием

Документ подписан
электронной подписью
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат
4BA820004AE5C8A43F7B33481E3E07C
Действителен с 2021-12-20 по 2022-12-20
Владелец Бабенко Елена Александровна

(весенне-летний период)

1 ДЕНЬ

Завтрак

прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецеп туры
				Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	Энерг. ценност ь, ккал	
1	2	3		4	5	6	7	8
неделя 1	Каша гречневая молочная жидкая	150		8,725	13,025	31,25	277,98	66
	Бутерброд с сыром и маслом	70	50/10/10	6,306	9,174	19,416	185,33	3
	Чай с сахаром	180	175/5	3,12	3,24	17,7	109,28	138
	Итого:	400		18,151	25,44	50,666	572,59	

2 завтрак

	Кисломолочный продукт	150						
	ИТОГО:	150						

Обед

	Салат морковный с растительным маслом (припущеный)	50	47/3	0,726	4,254	5,814	63,552	17
	Суп гороховый на мясном бульоне	180		7,15	0,6	20,15	127,35	37
	Жаркое по-домашнему из говядины	70		4,248	4,344	7,76	97,496	96
	Макароны отварные (гарнир)	130		5,52	4,515	26,445	168,45	317
	Компот из сухофруктов	180	175/5	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	660		21,68	14,213	553,85	648,78	

Полдник

	Плов фруктовый	100		2,3	4,6	29,5	162	429
	Чай с сахаром	180	177/3	12	3,06	13	49,28	136
	Кондитерское изделие (варианты: вафли, печенье, пряники)	16		0,708	0,799	18,6	85,00	147
		296		12,708	3,859	31,6	296,28	
	ВСЕГО за 1 день:	1506					1517,65	

2 ДЕНЬ**Завтрак**

1	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецеп туры
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Энерг. ценност ь, ккал	
				4	5	6	7	
	Каша манная молочная жидкая	150		6	8,2	29,3	215	132
	Бутерброд с маслом	70	60/10	2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	177/3	12	3,06	13	49,28	136
	ИТОГО:	400		20,448	18,81	56,92	400,28	

2 завтрак

	Фрукты свежие (груша)	100		0,4	0,3	10,3	46	154
	ИТОГО:	100		0,4	0,3	10,3	46	

Обед

	Сельдь с луком и растительным маслом	37	32/3/2	7,458	7,218	1,2	99,546	28
	Борщ с фасолью с мясом и сметаной (2 вариант: Борщ на мясном бульоне и сметаной)	180	160/15/5	4,075/ 3,85	1,8/ 2,175	9,35/ 6,775	96,825 / 81,225	31/30
	Гуляш из отварного мяса индейки	70	60/10	18,832	17,248	4,688	249,33	301
	Пюре картофельное с маслом	130	125/5	3,255	4,68	8,04	123,9	58
	Компот из сухофруктов	180	167/3/10	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	

ИТОГО:

		617		37,66	31,45	72,403	771,541	
--	--	------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Полдник

	Омлет натуральный	80		7,85	9,06	3,21	124,93	79
	Какао-напиток на молоке	180	177/3	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	ИТОГО:	360		14,05	15,46	25,57	294,75	
	ВСЕГО за 2 день:	1477		72,158	66,02	165,19	1512,6	
1	2	3		4	5	6	7	8

3 ДЕНЬ**Завтрак**

1	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецеп туры
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Энерг. ценност ь, ккал	
				4	5	6	7	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150		8,45	13,025	32,325	281,175	70
	Бутерброд с маслом	70	60/10	2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай сладкий с лимоном	180	170/5/5	0,22	4,06	13,3	52,58	137

	ИТОГО:	390		11,11	24,63	60,24	469,75	
2 завтрак								
	Фрукты свежие (банан)	100		1,5	0,5	21	95	156
	ИТОГО:	100		1,5	0,5	21	95	8
Обед								
	Салат из свеклы с яблоками (припущенный)	50	40/3/7	0,44	2,07	4,58	38,68	35
	Суп рыбный со сметаной (горбуша)	180		15,93	0,75	11,53	131,8	43
	Плов с мясом птицы	160	130/30	16	14,78	26,768	304	27
	Компот из сухофруктов	180	167/3/10	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	620		41,40	22,72	100,35	771,42	
Полдник								
	Биточки манные с фруктовым соусом	150		5,595	5,595	39,6	229,995	144
	Молоко стерилизованное витаминизирован-е	180		5,6	6,4	8,2	112	131
	ИТОГО:	330		11,19	11,99	47,80	341,99	
	ВСЕГО за 3 день:	1440		65,20	59,84	229,39	1678,2	
1	2	3		4	5	6	7	8

4 ДЕНЬ

Завтрак

1	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал	
	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	150		8,325	13,75	28,3	270,6	69
	Бутерброд с маслом	70	60/10	2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	177/3	12	3,06	13	49,28	136
	ИТОГО:	400		22,77	24,36	55,92	455,83	

2 завтрак

	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47	144
	ИТОГО:	100		0,4	0,4	9,8	47	

Обед

	Суп крестьянский с мясом	180		3,025	0,025	16,5	115,1	39
	Голубцы с гарниром (картофельное пюре)	190	100/60/30	4,5	6,102	17,33	151,58	59
	Компот из сухофруктов	180	167/3/10	3	0,5	22,165	94,5	126
	Хлеб ржаной	50						148
	ИТОГО:	600		11,56	8,62	82,959	468,61	

Полдник

	Запеканка творожная со сметанным соусом	150/30		25,755\0582	20,205\1,354	19,59\3,978	374,87\30,45	85/351
	Какао-напиток на молоке	180	177/3	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	ИТОГО:	360		32,54	27,95	45,92	575,14	

	ВСЕГО за 4 день:	1460		67,27	61,33	194,60	1546,6	

5 ДЕНЬ

Завтрак

1	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецеп туры
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Энерг. ценност ь, ккал	
	Каша рисовая молочная жидкая	150		7,55	12,45	39,15	299,18	72
	Бутерброд с маслом и сыром	70	60/10/10	6,306	9,174	19,416	185,33	3
	Кофейный напиток с молоком	180	177/3	4,58	5,04	21,5	145,34	130
	ИТОГО:	400		18,43	26,66	80,06	629,84	

2 завтрак

	Кисломолочный продукт	150						
	ИТОГО:	150						

Обед

	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом (2 вариант: Салат из квашеной капусты)(припущенный)	40		0,99\ 0,924	4,254\ 2,994	2,946\ 5,742	54,462 \ 53,364	13/39
	Суп вермишелевый с мясом	180		2,7	2,825	17,15	104,75	82
	Рыба тушеная	80		8,744	4,08	2,056	80	247
	Пюре картофельное с маслом	130		3,255	4,68	8,04	123,9	58
	Компот из сухофруктов	180	167/3/10	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148

	ИТОГО:	660		19,72	16,33	79,31	565,05	
--	---------------	------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Полдник

	Винегрет овощной	60		0,466	6,006	3,222	68,766	2
	Чай сладкий с лимоном	180	177/3	0,22	4,06	13,3	52,58	137
	Булочка молочная	90\		6,696\	6,804/	43,002 /	260,00 /	186
	(вариант 2: Ватрушка с творогом)	80		8,384	8,72	26,488	229,84	140
	итого	330		7,40	16,87	59,52	381,34	
	ВСЕГО за 5 день:	1490		45,55	59,86	218,89	1576,2	
1	2	3		4	5	6	7	8

6 ДЕНЬ

Завтрак

1	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецеп туры
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды г	Энерг. ценност ь, ккал	
	2	3		4	5	6	7	

неделя 2	Макароны отварные с маслом и сахаром	150		12,38	13,34	30,28	290,66	206
	Бутерброд с маслом	70	60/10	2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай с молоком	180		3,12	3,24	17,7	109,28	138
	ИТОГО:	400		17,94	24,13	67,29	535,94	
2 завтрак								
	ИТОГО:							

Обед								
	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом (припущенный)	40		0,57	4,302	6,264	65,466	16
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180		3,38	1,9	12,24	94,74	34
	Котлета мясная	75		11,64	13,14	13,46	225	154
	Рис отварной с овощами	110		4,374	6,444	44,028	251,64	315
	Компот из сухофруктов	180	167/3/10	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	635		24	26,28	111,65	838,786	

Полдник								
	Каша гречневая молочная жидкая	180		8,725	13,025	31,25	277,98	66
	Чай с сахаром	180	177/3	12	3,06	13	49,28	136
	Кондитерское изделие	24		0,7008	0,7992	18,6	85,00	118
	ИТОГО:	384		21,42	16,88	62,85	412,26	
	ВСЕГО за 6 день:	1419		63,36	54,15	237,1	1789,7	
1	2	3		4	5	6	7	8

7 ДЕНЬ

Завтрак								
1	Наименование блюд	Выход блюда, г		Пищевые вещества				№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
	Каша пшеничная молочная жидкая	250		8,45	13,025	32,33	281,18	70
	Бутерброд с маслом	40		2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200		12	3,06	13	49,28	136
	ИТОГО:	490		22,89	23,63	59,94	466,45	

2 завтрак								
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	44	144
	ИТОГО:	100		0,4	0,4	9,8	44	

Обед								
	Горошек зеленый отварной	60		1,86	0,12	3,9	24	4
	Щи из свежей капусты (вариант! Щи из квашеной капусты)	250		1,68\ 1,625	1,34\ 4,875	7,38\ 6,725	49,3 2\ 77,25	32/71
	Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом	190		18,678	18,37	16,016	334,27	97
	Компот из сухофруктов	200		1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	750		26,25	20,33	807,04	609,52	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Полдник

	Оладьи с сахаром	95		8,46	13,536	45,696	337,84	449
	Какао-напиток на молоке	200		6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Итого	295		14,66	19,93	68,05	507,66	
	ВСЕГО за 7 день:	1635		64,20	64,29	944,83	1630,6	
1	2	3		4	5	6	7	8

8 ДЕНЬ

Завтрак

1	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества				№ рецеп туры
			Белки, г	Жиры , г	Углево ды г	Энерг. ценност ь, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
	Каша из пшена и риса молочная жидкая с маслом («Дружба»)	250	7,9	12,73	329,25	278,95	68
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	137
	ИТОГО:	490	81,66	138,86	357,17	297,81	

2 завтрак

	ИТОГО:							

Обед

	Салат из свеклы с яблоком	40		0,444	2,068	4,576	38,68	55
	Суп картофельный с фасолью и мясом птицы (вариант 1: Суп фасолевый на бульоне из курицы)	250		7,2\ 5,4	0,85\ 5,35	23,95\ 0,5	147,57 5\ 72,4	47/74
	Сосиска отварная	60		9,6	13,2	0,072	147	99
	Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом	180		10,26	8,676	49,41	324,61	67
	Компот из сухофруктов	200		1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	780		31,54	25,29	127,13	850,80	

Полдник

	Биточки манные с фруктовым соусом	150		5,595	5,595	39,6	229,99 5	144
	Молоко стерилизованное витаминизирован-е	200		5,6	6,4	8,2	112	131
	Итого	350		11,195	11,995	47,8	341,99 5	
	ВСЕГО за 8 день:	1620		124,39	176,14	532,1	1490,6	
1	2	3		4	5	6	7	8

9 ДЕНЬ

Завтрак

1	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества				№ рецеп туры
			Белки, г	Жиры , г	Углево ды г	Энерг. ценност ь, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

1	2	3	4	5	6	7	
	Суп молочный с вермишелью	250	8,25	11,25	25,8	233,8	35
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	136
	ИТОГО:	490	22,698	21,862	53,42	419,08	
2 завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	156
	ИТОГО:	100	1,5	0,5	21	95	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,726	4,254	5,814	63,552	17
	Суп картофельный с зеленым горошком	250	2,35	2,825	16,625	101,25	77
	Рагу овощное с мясом и томатным соусом	100	14,14	9,09	20,05	218,67	298
	Кампот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	660	21,26	16,66	91,61	585,41	
Полдник							
	Сырники со сметанным соусом	120/30	20,49\	13,56\	14,88\	271,9\	81/351
	(вариант 2: Лапшевник с творогом и молочным сладким соусом)	200/ 30	17,18/ 0,582	15,04/ 1,356	40,26/ 3,978	365,16 / 30,45	212
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5 8\	5,04	21,5	145,34	130
	Итого	380/ 430	25,65/ 22,34	19,96/ 21,43	40,558 / 65,73	447,79 / 540,95	
	ВСЕГО за 9 день:	1600	65,41	58,98	206,59	1547,3	
1	2	3	4	5	6	7	8

10 ДЕНЬ

Завтрак

1	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250	11,35	12,95	50,225	362,47 5	189
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,33 4	3
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	137
	ИТОГО:	510	17,87	26,18	82,94	600,38	

2 завтрак

	ИТОГО:						
--	---------------	--	--	--	--	--	--

Обед

	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом (вариант 2: Салат из квашеной капусты)	30	0,99\	4,254\	2,946\	54,462 \	13/39
			0,924	2,994	5,742	53,364	

	Свекольник с мясом и сметаной	250		4,675	2,125	12,725	91,025	46
	Биточки (тефтели) рыбные с томатным соусом	80\ 30		10,296 \ 0,423	3,936 \ 1,5	11,04 \ 1,761	120 \ 22,23	92/354
	Пюре картофельное с маслом	180		3,255	4,68	8,04	123,9	58
	Компот из сухофруктов	200		1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб ржаной	50		3	0,5	22,165	94,5	148
	ИТОГО:	820		23,67 \ 23,60	15,49 \ 14,23	83,87 \ 86,66	591,32 \ 590,22	
Полдник								
	Салат морковный с маслом и сахаром	200		4,1	5	49,7	258	137
	Пирог с повидлом	90		6,3	5,01	43,7	206,8	
	Какао-напиток на молоке	200		6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Итого	490		16,60	16,41	115,76	634,62	
	ВСЕГО за 10 день:	1850		58,14	58,08	282,57	1826,3	
1	2	3		4	5	6	7	8