

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
детский сад № 500

Новошевская С.П.



## Десятидневное меню МБДОУ – детского сада № 500 Ясли (летний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П. №
			Б	Ж	У			
День 1 понедельник								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	3,52	4,16	18,32	130,67	7.162/1	
	Батон с маслом	29	1,94	4,05	13,35	88,67	7.035	
	Чай с молоком	180	1,18	1,26	10,09	60,66	2021/30/10	
<b>Итого за завтрак:</b>								
10:00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	7.031-4	
Обед:	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	150	1,48	3,14	10,47	81,03	7.165	
	Гуляш из отварного мяса	50	14,50	14,95	3,22	228,35	7.12/8	
	Картофельное пюре	110	2,17	2,76	16,08	104,14	7.64с/3	
	Компот из кураги	150	0,44	0,00	15,38	62,75	7.110	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	
<b>Итого за обед:</b>								
Полдник:	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	83,86	7.075	
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,46	65,49	7.351	
	Пудинг творожный с изюмом	110	14,11	17,90	13,03	299,75	7.н140с-5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	
<b>Итого за полдник:</b>								
			<b>21,30</b>	<b>24,61</b>	<b>40,66</b>	<b>495,31</b>		
<b>Итого за день:</b>								
			<b>50,76</b>	<b>55,66</b>	<b>164,90</b>	<b>1418,60</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
<b>День 2 вторник</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,28	3,86	17,30	125,51	7.095	
	Батон с маслом, с сыром	35	3,38	5,52	13,35	108,14	7.189-1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>9,18</b>	<b>11,92</b>	<b>43,39</b>	<b>327,70</b>		
<b>10:00</b>	Свежие фрукты (груша)	100	0,36	0,27	9,27	42,30	7.187/1	
	Помидор порционный	30	0,38	0,07	1,77	8,14	7.098	
	Свекольник с мясом со сметаной	150	5,07	6,11	10,40	122,92	7.102	
	Котлета мясная	50	11,77	9,98	2,10	160,83	7.н163/6	
<b>Обед:</b>	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,67	3,62	22,59	133,12	7.н076/1	
	Компот из изюма	150	0,16	0,00	17,46	71,68	7.078	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>30,62</b>	<b>24,75</b>	<b>95,25</b>	<b>747,46</b>		
<b>Полдник:</b>	Капуста в омлете	100	4,77	5,60	5,27	95,22	7.н046	
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,85	37,01	7.354/1	
	Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,70	7.005	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>7,85</b>	<b>6,56</b>	<b>35,67</b>	<b>247,13</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1290</b>	<b>41,93</b>	<b>39,10</b>	<b>164,82</b>	<b>1211,85</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 3 среда								
Завтрак:	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	5,11	6,45	21,22	177,69	7.5/4/4	
	Батон с маслом	29	1,94	4,05	13,35	88,67	7.035	
	Какао с молоком	180	3,39	3,22	21,56	138,42	7.14/10/1	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>359</b>	<b>10,45</b>	<b>13,73</b>	<b>56,14</b>	<b>404,78</b>		
10:00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	7.031	
Обед:	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	30	0,36	2,05	1,54	24,64	7.130	
	Щи с мясом со сметаной	150	4,29	4,81	5,48	87,41	7.н137	
	Запеканка из рыбы с морковью	50	5,74	1,00	3,98	60,22	7.7/7/3	
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	2,87	22,12	129,64	2021/43/3	
	Компот из чернослива и изюма	150	0,18	0,00	16,32	67,09	7.072	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	17,53	80,85	7.052-1	
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>18,29</b>	<b>11,48</b>	<b>81,62</b>	<b>513,22</b>		
Полдник:	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,85	37,01	7.354/1	
	Лакомка. Песочное печенье с творогом	70	8,44	14,22	41,73	360,75	7.34	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>8,44</b>	<b>14,22</b>	<b>50,59</b>	<b>397,76</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1239</b>	<b>37,68</b>	<b>39,55</b>	<b>198,46</b>	<b>1361,77</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 4 четверг								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	4,83	4,73	24,23	173,61	7.15/4/2	
	Батон с маслом	29	1,94	4,05	13,35	88,67	7.035	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1	
Итого за завтрак:		<b>359</b>	<b>9,30</b>	<b>11,32</b>	<b>50,31</b>	<b>356,33</b>		
10:00	Напиток из клюквы	150	0,10	0,00	11,34	48,55	4.15/	
Обед:	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	30	0,51	1,02	2,75	19,66	7.055	
	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	150	1,93	2,18	11,96	79,63	7.н071	
	Суфле из мяса говядины	50	12,40	10,96	1,52	171,44	7.2.6/8/3	
	Макаронные изделия отварные	110	5,12	4,45	23,92	168,02	2021/46/3/	
	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,00	14,43	59,37	7.4/10/2	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	
Итого за обед:		<b>540</b>	<b>23,65</b>	<b>19,18</b>	<b>76,74</b>	<b>596,13</b>		
Полдник:	Кабачки тушеные	100	0,95	5,22	6,57	83,34	7.35/3	
	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	6,79	28,88	7.11/10/2	
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,00	2021/015	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	
Итого за полдник:		<b>290</b>	<b>3,14</b>	<b>5,96</b>	<b>39,56</b>	<b>228,43</b>		
Итого за день:		<b>1339</b>	<b>36,21</b>	<b>36,47</b>	<b>177,96</b>	<b>1229,46</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 5 пятница								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,83	4,73	23,46	173,61	7.11/4/2	
	Батон с маслом, с сыром	35	3,38	5,52	13,35	108,14	7.189-1	
	Чай с молоком	180	1,18	1,26	10,09	60,66	2021/30/10	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>365</b>	<b>9,40</b>	<b>11,53</b>	<b>46,92</b>	<b>342,41</b>		
10:00	Свежие фрукты (апельсин)	100	0,63	0,14	7,21	28,00	7.090-1	
	Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	1,16	4,28	7.014-5	
Обед:	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,36	3,43	8,79	75,32	7.31/2/3	
	Бигус с мясом куры	150	17,63	7,47	11,47	191,26	7.350	
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	13,49	58,82	7.6/10/2,	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>22,94</b>	<b>11,49</b>	<b>57,07</b>	<b>427,68</b>		
Полдник:	Рагу из овощей с цветной капустой	120	2,63	2,24	11,00	78,08	7.180-6	
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,85	37,01	7.354/1	
	Ватрушка с курагой	60	4,80	3,25	35,62	200,87	7.265	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>450</b>	<b>8,95</b>	<b>5,67</b>	<b>65,50</b>	<b>362,17</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1345</b>	<b>41,92</b>	<b>28,83</b>	<b>176,70</b>	<b>1160,26</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 6 понедельник								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,71	4,82	18,15	142,50	7.16/4/2	
	Батон с маслом, с сыром	35	3,38	5,52	13,35	108,14	7.189-1	
	Чай с молоком	180	1,18	1,26	10,09	60,66	2021/30/10	
Итого за завтрак:		<b>365</b>	<b>8,27</b>	<b>11,62</b>	<b>41,60</b>	<b>311,31</b>		
10:00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	7.031-4	
	Суп гороховый с мясом со сметаной	150	5,57	4,28	7,02	95,79	7.н086-2	
Обед:	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	12,63	11,83	12,96	220,91	7.243/1	
	Компот из ягод замороженных	150	0,28	0,05	18,34	79,62	7.493	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	
Итого за обед:		<b>530</b>	<b>21,94</b>	<b>16,72</b>	<b>60,47</b>	<b>494,33</b>		
Полдник:	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,30	7.082	
	Запеканка из творога с рисом	100	12,15	19,04	16,24	283,22	7.14/5	
	Соус молочный	20	0,36	1,01	1,25	17,44	7.1/11/1,	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	
Итого за полдник:		<b>290</b>	<b>17,93</b>	<b>25,03</b>	<b>43,84</b>	<b>471,17</b>		
Итого за день:		<b>1335</b>	<b>48,90</b>	<b>53,54</b>	<b>161,07</b>	<b>1345,82</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 7 вторник								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	4,53	4,94	23,23	170,06	7.19/4/4	
	Батон с маслом	29	1,94	4,05	13,35	88,67	7.035	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>359</b>	<b>9,00</b>	<b>11,53</b>	<b>49,32</b>	<b>352,78</b>		
10:00	Фруктовое пюре	125	0,45	0,33	11,58	52,87	3/041	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с огурцами	30	0,47	1,03	1,83	16,24	7.204	
	Гренки	10	0,85	0,09	5,47	27,72	7.34/2/3	
	Суп-пюре из картофеля	150	1,80	2,10	9,67	69,52	7.25/2/3	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	50	7,94	8,18	2,92	129,96	7.8/8/3	
	Макаронные изделия отварные	110	5,12	4,45	23,92	168,02	2021/46/3/	
	Напиток из шиповника	150	0,28	0,00	15,81	65,37	7.063	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
<b>Итого за обед:</b>	<b>535</b>	<b>18,81</b>	<b>16,29</b>	<b>74,27</b>	<b>540,19</b>			
Полдник:	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,85	37,01	7.354/1	
	Булочка с сыром	60	7,99	12,43	25,43	272,04	7.124p/1	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>7,99</b>	<b>12,43</b>	<b>34,29</b>	<b>309,05</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1229</b>	<b>36,26</b>	<b>40,59</b>	<b>169,47</b>	<b>1254,91</b>		



Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 8 среда								
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,41	4,21	24,88	166,41	7.14/4/2	
	Батон с маслом	29	1,94	4,05	13,35	88,67	7.035	
	Какао с молоком	180	3,39	3,22	21,56	138,42	7.14/10/1	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>359</b>	<b>9,75</b>	<b>11,48</b>	<b>59,80</b>	<b>393,50</b>		
<b>10:00</b>	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346	
<b>Обед:</b>	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	30	0,36	2,05	1,54	24,64	7.130	
	Суп из овощей с мясом со сметаной	150	5,20	6,51	7,42	118,00	7.н170/1	
	Рыба, запеченная в молочном соусе	50	5,54	1,41	2,66	59,76	7.6/7/3	
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	2,87	22,12	129,64	2021/43/3	
	Компот из изюма	150	0,16	0,00	17,46	71,68	7.078	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>17,45</b>	<b>13,42</b>	<b>73,37</b>	<b>501,74</b>		
<b>Полдник:</b>	Йогурт	150	7,48	4,79	12,72	127,30	7.023	
	Запеканка творожная	110	14,22	18,85	10,35	300,02	7.н039/1	
	Стуцённое молоко	20	1,47	1,74	11,46	65,49	7.351	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>24,70</b>	<b>25,57</b>	<b>44,57</b>	<b>539,02</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1299</b>	<b>52,26</b>	<b>50,83</b>	<b>188,14</b>	<b>1473,86</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 9 четверг								
Завтрак:	Омлет натуральный	150	13,40	15,68	3,24	231,23	7.038	
	Батон с маслом, с сыром	35	3,38	5,52	13,35	108,14	7.189-1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1	
Итого за завтрак:		<b>401</b>	<b>21,39</b>	<b>27,83</b>	<b>36,10</b>	<b>514,11</b>		
10:00	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69,00	7.031-4	
Обед:	Салаг из помидоров	30	0,33	1,56	1,53	20,52	7.288/3	
	Борщ с мясом со сметаной	150	2,89	4,44	6,70	73,29	7.254	
	Запеканка картофельная с печенью	150	12,10	6,51	20,03	200,84	7.82p	
	Соус сметанный	20	0,23	1,61	0,79	21,04	7.6/11/2	
	Кисель с плодово-ягодным вкусом	150	0,00	0,00	12,43	52,76	7.387/1	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	17,53	80,85	7.052-1	
Итого за обед:		<b>570</b>	<b>20,54</b>	<b>14,87</b>	<b>73,65</b>	<b>512,66</b>		
Полдник:	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	6,79	28,88	7.11/10/2	
	Пирожок с капустой	60	4,60	4,13	22,36	157,22	7.181	
Итого за полдник:		<b>210</b>	<b>4,63</b>	<b>4,13</b>	<b>29,15</b>	<b>186,11</b>		
Итого за день:		<b>1245</b>	<b>45,23</b>	<b>42,90</b>	<b>147,29</b>	<b>1201,21</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 10 пятница								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,38	5,88	21,46	157,29	7.8/4/2	
	Батон с маслом	29	1,94	4,05	13,35	88,67	7.035	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>359</b>	<b>8,85</b>	<b>12,46</b>	<b>47,54</b>	<b>340,01</b>		
	10:00	Свежие фрукты (банан)	100	1,05	0,07	15,26	62,30	7.183-1
Обед:	Салат из огурцов с растительным маслом	30	0,31	1,03	1,34	14,13	7.065	
	Суп-лапша с мясом кури со сметаной	150	5,57	2,93	8,40	88,22	7.47с/6	
	Котлета из мяса кури	50	9,60	2,06	2,63	73,03	7.н114/4	
	Капуста тушеная со сметаной	120	2,28	4,50	11,68	87,40	7.2/133	
	Компот из яблок	150	0,05	0,05	11,09	46,33	7.197/2	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>21,28</b>	<b>11,14</b>	<b>57,30</b>	<b>407,13</b>		
	Полдник:	Рагу из овощей с кабачками	120	1,91	4,07	11,34	93,76	7.237
		Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,85	37,01	7.354/1
Манник		50	5,58	6,91	32,42	229,78	7.103/5	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>9,02</b>	<b>11,17</b>	<b>62,64</b>	<b>406,77</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1349</b>	<b>40,21</b>	<b>34,85</b>	<b>182,75</b>	<b>1216,22</b>			
<b>Итого за весь период:</b>								
			<b>401,36</b>	<b>428,32</b>	<b>1831,56</b>	<b>12873,96</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>								
			<b>40,13</b>	<b>42,87</b>	<b>183,15</b>	<b>1287</b>		