

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ –
детский сад № 500

Новошевская С.П.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П. №
			Б	Ж	У			
День 1 понедельник								
Завтрак:	Пудинг из творога	150	15,34	19,47	27,64	380,70	7.17/5/1	334
	Сгущенное молоко	30	1,49	1,76	11,59	66,25	7.351/3	303
	Батон с маслом 35/6	41	2,71	4,28	18,68	111,58	7.035/10	9
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,12	29,72	7.354/6	43
Итого за завтрак:		401	19,54	25,51	65,03	588,25		
10:00	Йогурт	180	8,98	5,75	15,27	152,75	7.023-2	75
	Щи с мясом со сметаной	200	5,13	6,14	7,23	110,89	7.н137	157
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	70	6,81	8,46	4,75	135,88	7.23/8/1	270
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,80	5,87	35,69	211,74	7.н076	272
	Компот из кураги	180	0,52	0,00	18,05	75,59	7.110/2	58
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		640	22,42	21,13	92,46	650,70		
Полдник:	Рагу из овощей с соусом молочным	150	5,41	7,73	17,70	162,93	7.19/3	217
	Чай с молоком	180	1,08	1,15	8,88	54,01	2021/30/10	40
	Зефир	25	0,17	0,00	16,93	65,56	7.155-1	260
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за полдник:		375	8,18	9,06	53,53	328,70		
Итого за день:			59,12	61,45	226,29	1720,40		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 2 вторник								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	4,95	5,73	25,77	190,78	7.19/4/1	81
	Сыр	10	2,39	2,47	0,00	32,37	7.435/2	11
	Батон с маслом 35/6 гр.	41	2,73	6,00	18,70	127,13	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	94,37	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		411	12,48	16,67	57,78	444,65		
10:00	Свежие фрукты (груша)	220	0,79	0,59	20,39	93,06	7.323	336
Обед:	Салат из помидоров	50	0,62	2,61	2,73	35,11	7.288/2	150
	Свекольник с мясом со сметаной	200	6,62	8,87	13,94	161,47	7.102	159
	Печень в молочном соусе	80	11,24	6,33	4,27	131,10	7.10/8/2	406
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,25	3,57	26,39	155,91	7.45/3/2	108
	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0,00	17,53	72,03	7.4/10/1	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		700	26,16	22,04	91,60	674,22		
Полдник:	Капуста в омлете	150	7,16	8,61	8,18	145,70	7.н046	39
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	44,34	7.354/6	43
	Вафли	25	0,80	0,70	20,23	87,50	7.015/1	258
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за полдник:		375	9,48	9,49	49,05	323,84		
Итого за день:			48,91	48,79	218,82	1535,77		

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	180	5,08	6,32	20,70	173,61	7.н066-2	85
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	129,62	7.035/10	9
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	33,06	7.435/2	11
	Какао с молоком	180	2,85	2,97	15,47	110,40	7.14/10/1	48
Итого за завтрак:		411	13,05	17,75	54,87	446,69		
10:00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	7.031-1	337
Обед:	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	50	0,42	2,22	2,08	28,62	7.130/8	147
	Суп-лапша с мясом со сметаной	200	5,55	7,79	11,21	152,10	7.47с/7	170
	Кнели рыбные паровые	70	9,41	6,51	3,21	141,24	7.10/7/1	273
	Картофельное пюре	150	3,47	3,92	26,77	170,74	7.64-1/1	117
	Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0,00	19,71	82,65	7.5/10/1	60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,81	7.003	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	70,65	7.052	5
Итого за обед:		720	24,06	21,19	94,73	719,81		
Полдник:	Снежок	180	4,40	5,42	18,46	143,67	7.082-2	79
	Булочка творожная	80	9,57	12,16	38,21	336,94	7.2/12/1	275
Итого за полдник:		260	13,97	17,58	56,67	480,61		
Итого за день:			52,08	56,72	226,47	1739,11		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 4 четверг								
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,80	5,68	28,16	208,42	7.11/4/1	93
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	32,37	7.435/2	11
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	127,13	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,31	94,36	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		411	13,33	16,61	60,17	462,28		
10:00	Свежие фрукты (киви)	250	2,00	1,00	20,25	97,50	7.037с/2	338
Обед:	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,53	5,03	2,22	53,49	7.7/1	401
	Суп рыбный	200	6,28	2,42	13,61	106,57	7.н161	277
	Жаркое по-домашнему	200	17,69	14,77	30,99	353,93	2022/328	278
	Компот из изюма	180	0,15	0,00	18,37	75,59	7.078/1	56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		700	28,81	22,88	91,93	708,18		
Полдник:	Морковь тушенная с рисом и черносливом	150	4,03	7,67	32,92	205,10	7.12/3	319
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,62	44,36	7.354/6	43
	Печенье	25	2,60	1,30	18,07	107,76	7.298	254
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за полдник:		375	8,15	9,15	71,64	403,42		
Итого за день:			52,29	49,64	243,99	1671,38		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 5 пятница								
Завтрак:	Каша вязкая из гречи и риса «Дружба 2» молочная с маслом сливочным	180	5,93	6,62	24,37	181,70	7.026/3	97
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	127,13	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	2,47	13,32	94,35	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		401	11,08	15,09	56,39	403,18		
10:00	Свежие фрукты (банан)	170	1,79	0,12	25,94	105,91	7.283	339
Обед:	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,77	3,06	6,40	61,86	7.27/1/1	403
	Рассольник «Ленинградский» с мясом куры со сметаной	200	5,41	2,71	15,14	112,26	7.037с/4	283
	Суфле из мяса кур паровое	80	10,80	13,07	11,61	227,15	7.8/9	402
	Капуста тушеная	130	2,54	4,18	12,06	94,17	7.н76с/2	122
	Компот из сухофруктов	180	0,35	0,00	19,98	81,92	7.115/2	64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		700	24,03	23,68	91,93	695,96		
Полдник:	Кабачки тушеные	150	1,42	7,83	9,85	125,02	7.35/3	231
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	8,37	35,56	7.11/10/1	45
	Шанежка с картофелем	90	5,66	7,91	31,20	239,15	7.148	249
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за полдник:		440	8,64	15,92	59,44	445,93		
Итого за день:			45,54	54,81	233,70	1650,98		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 6 понедельник								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,54	6,89	23,91	189,48	7.095/2	89
	Сыр	10	2,58	2,66	0,00	34,92	7.435/2	11
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	18,70	127,13	7.035/10	9
	Чай с молоком	180	1,23	1,32	10,19	61,87	2021/30/10	40
Итого за завтрак:		411	11,08	16,87	52,80	413,40		
10:00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	7.031-1	337
Обед:	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,57	3,59	13,35	93,21	7.н39с/2.	158
	Гуляш из мяса говядины	80	12,15	12,01	6,17	200,32	7.11/8/1	404
	Картофельное пюре	130	2,63	4,92	19,27	141,24	7.64-1/1	117
	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,03	26,23	111,49	7.493/1	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		670	20,69	21,21	91,76	664,86		
Полдник:	Кефир	180	5,03	5,75	7,36	100,64	7.075-3	77
	Запеканка творожная	150	16,52	20,49	13,81	341,39	7.н039/1	20
	Сгущённое молоко	23	1,69	2,00	13,18	75,35	7.351/2	12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за полдник:		373	24,76	28,42	44,37	563,58		
Итого за день:			57,53	66,70	209,13	1733,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 7 вторник								
Завтрак:	Зелёный горошек	25	0,58	0,04	2,19	8,03	7.017/3	284
	Омлет натуральный	165	12,98	15,77	14,35	234,49	7.н038/8	36
	Батон с маслом 35/6	41	3,05	6,13	20,95	137,04	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	14,92	101,05	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		411	19,04	24,41	52,41	480,61		
10:00	Свежие фрукты (яблоко)	230	0,81	0,81	23,88	91,08	7.324-2	343
Обед:	Огурец свежий порционный	50	0,39	0,05	1,89	6,99	7.014-4	155
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	3,82	6,23	13,41	137,49	7.274/7	286
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,33	6,85	25,87	180,13	7.44/3/2	106
	Соус сметанный	20	0,52	1,65	2,65	30,71	7.6/11/2	18
	Суфле из печени	80	12,51	5,69	2,57	135,99	7.35/8	384
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	16,03	66,25	7.15/10/1	54
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,30	7.050	4
Итого за обед:		730	25,92	21,22	94,17	699,26		
Полдник:	Пирожок с капустой	90	7,67	7,94	37,92	275,76	7.181	246
	Чай с молоком	180	1,18	1,26	10,10	60,66	2021/30/10	40
Итого за полдник:		270	8,85	9,20	48,02	336,42		
Итого за день:			54,62	55,64	218,48	1607,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 8 среда								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,58	7,65	20,52	186,98	7.н124с-4	91
	Батон с маслом 35/6	41	3,04	6,13	20,95	137,03	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,42	2,47	13,31	94,37	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		401	11,04	16,25	54,78	418,38		
10:00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	7.031-1	337
Обед:	Салат из свежих помидоров и свежим перцем	60	1,27	6,12	6,70	81,88	2022/20	344
	Суп гороховый с мясом со сметаной	200	8,14	6,42	14,39	158,76	7.н086-2	164
	Рыба, тушенная с овощами в томате	80	8,73	2,82	2,83	94,03	7.н164/1	210
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,48	5,39	28,19	182,73	7.45/3/2	108
	Компот из изюма	180	0,15	0,00	16,53	67,95	7.078/1	56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		710	25,93	21,41	95,38	703,95		
Полдник:	Запеканка из творога с яблоками	150	12,39	24,21	30,72	385,15	8.16/5	290
	Соус молочный	20	0,36	1,02	1,25	17,43	7.1/11/1,	15
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,63	44,36	7.354/6	43
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за полдник:		370	14,27	25,41	52,62	493,14		
Итого за день:			52,24	63,27	222,98	1707,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 9 четверг								
Завтрак:	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	4,38	6,16	20,39	165,18	7.н043/1	95
	Сыр	10	2,39	2,47	0,00	32,37	7.435/2	11
	Батон с маслом 35/6	41	2,72	6,00	18,70	127,13	7.035/10	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,47	13,32	94,37	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		411	11,90	17,10	52,41	419,05		
10:00	Свежие фрукты (банан)	170	1,79	0,12	25,94	105,91	7.283	339
Обед:	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	0,55	2,08	2,41	28,32	7.130	148
	Суп геркулесовый с мясом	200	6,49	5,97	15,59	146,94	7.55с-2	291
	Перец, фаршированный мясом говядины и рисом	200	16,70	16,99	15,75	229,91	7.33/8	345
	Кисель с плодово-ягодным вкусом	200	0,00	0,00	24,28	104,17	7.387/1	73
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	7.003	1
	Гренки	30	2,64	0,29	16,89	85,56	7.34/2/1	292
Итого за обед:		720	29,02	25,81	91,64	737,30		
Полдник:	Снежок	180	4,68	5,77	19,66	149,71	7.082-2	79
	Ватрушка с повидлом	90	5,30	6,83	46,12	288,71	7.150	294
Итого за полдник:		270	9,98	12,60	65,78	438,42		
Итого за день:			52,69	55,63	235,77	1700,68		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 10 пятница								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,77	5,87	22,87	182,28	7.16/4/1	81
	Батон с маслом 35/6	41	2,73	6,00	19,70	129,57	7.035/10	9
	Сыр	10	2,39	2,46	0,00	33,03	7.435/2	11
	Чай с молоком	180	1,18	1,26	10,09	61,82	2021/30/10	40
Итого за завтрак:		411	11,07	15,59	52,66	406,70		
10:00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	7.031-1	337
Обед:	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	2,93	4,57	44,36	7.055	132
	Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	200	8,57	5,44	12,24	145,43	7.111-3	296
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,50	10,64	1,81	152,70	7.2/9/2	199
	Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,68	34,80	219,05	7.н151-1	115
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,00	17,42	73,09	7.7/10/1	66
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,79	7.003	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,09	7.050	4
Итого за обед:		690	27,45	24,35	97,58	755,51		
Полдник:	Рагу из овощей с кабачками	150	5,46	7,57	14,14	145,05	7.237	233
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	47,08	7.050	4
	Пряник	30	1,14	1,35	37,36	170,28	7.209-1	256
	Чай с лимоном	180	0,03	0,00	8,36	35,56	7.11/10/1	45
Итого за полдник:		380	8,15	9,10	69,88	397,97		
Итого за день:			47,67	49,24	240,32	1652,18		
Итого за весь период:			522,69	560,99	2275,95	16719,18		
Среднее значение за период:			52,26	56,09	227,59	1671		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236601

Владелец Новошевская Светлана Петровна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025