

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ –
детский сад № 500
Новошевская С.П.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П. №
			Б	Ж	У			
День 1 понедельник								
Завтрак:	Пудинг из творога	150	14,97	20,31	31,79	349,30	7.17/5/1	334
	Сгущенное молоко	23	0,66	0,78	5,12	29,25	7.351/2	12
	Батон с маслом	29	1,94	3,89	13,35	88,67	7.035	8
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,85	36,95	7.354/1	42
Итого за завтрак:		352	17,57	24,98	59,11	504,17		
10:00	Йогурт	150	7,48	4,79	12,72	127,29	7.023	74
Обед:	Щи с мясом со сметаной	150	3,54	4,99	5,48	85,99	7.н137	157
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	50	4,55	6,58	3,39	101,19	7.23/8/3	271
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,13	4,59	25,41	155,02	7.н076/2	103
	Компот из кураги	150	0,44	0,00	15,39	62,75	7.110	57
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за обед:		520	16,12	16,71	71,81	502,95		
Полдник:	Рагу из овощей с соусом молочным	130	2,97	5,21	15,04	124,22	7.19/3/2	216
	Чай с молоком	150	2,13	2,28	10,27	76,27	7.12/10/2	41
	Зефир	20	0,11	0,00	11,21	43,43	7.007-1	259
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,52	34,65	7.049	3
Итого за полдник:		315	6,35	7,62	44,04	278,57		
Итого за день:			47,52	54,10	187,68	1412,98		

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	150	4,12	4,78	21,47	158,85	7.19/4/2	80
	Батон с маслом, сыром 25/4/6	35	3,38	5,53	13,36	108,03	7.189-1	10
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		365	10,02	12,84	47,55	360,93		
10:00	Свежие фрукты (груша)	170	0,61	0,46	15,76	71,91	7.325/1	394
Обед:	Салат из помидоров	30	0,33	1,56	1,53	20,52	7.288/3	149
	Свекольник с мясом со сметаной	150	5,07	6,84	10,69	131,56	7.102	159
	Печень в молочном соусе	60	9,93	5,04	3,20	107,59	4.10/8	405
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	2,87	22,12	129,53	2021/43/3	107
	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,00	11,49	46,96	7.4/10/2	61
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,52	34,65	7.049	3
Итого за обед:		550	21,73	16,86	71,18	534,16		
Полдник:	Капуста в омлете	150	7,16	8,83	7,98	147,41	7.046с	297
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,86	36,95	7.354/1	42
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,00	2021/015	257
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за полдник:		335	8,94	9,52	40,53	289,01		
Итого за день:			41,30	39,68	175,02	1256,01		

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	6,46	21,23	177,69	7.5/4/4	84
	Батон с маслом, сыром 25/4/6	35	3,38	5,53	13,35	108,03	7.189-1	10
	Какао с молоком	180	3,39	3,22	21,56	138,42	7.14/10/1	48
Итого за завтрак:		365	11,88	15,21	56,14	424,14		
10:00	Сок фруктовый	160	0,80	0,16	16,16	73,60	7.031-7	395
Обед:	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	30	0,26	2,54	1,25	27,69	7.130/7	146
	Суп-лапша с мясом со сметаной	150	3,72	5,09	8,40	102,32	7.47с/7	170
	Кнели рыбные паровые	60	6,88	4,87	2,75	103,23	7.10/7/2	407
	Картофельное пюре	110	2,62	3,83	19,30	130,20	7.64с/3	118
	Компот из чернослива и изюма	150	0,19	0,00	16,32	67,09	7.072	59
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		555	17,50	16,93	72,67	540,08		
Полдник:	Снежок	150	3,74	4,61	15,70	119,52	7.082	78
	Булочка творожная	60	7,19	9,13	28,66	248,20	7.2/12	276
Итого за полдник:		210	10,93	13,74	44,36	367,72		
Итого за день:			41,11	46,04	189,33	1405,54		

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	150	4,83	4,74	23,47	173,61	7.11/4/2	92
	Батон с маслом, сыром 25/4/6	35	3,38	5,53	13,36	108,03	7.189-1	10
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		365	10,73	12,80	49,55	375,69		
10:00	Свежие фрукты (киви)	180	1,44	0,72	14,58	70,20	7.326	398
Обед:	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,44	2,68	1,77	30,71	7.7/1/2	408
	Суп рыбный	150	3,89	1,79	7,59	65,69	7.н161	277
	Жаркое по-домашнему	180	15,71	13,96	18,84	222,66	7.н070	279
	Компот из изюма	150	0,17	0,00	21,10	86,84	7.078	55
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за обед:		570	23,66	18,98	71,44	503,90		
Полдник:	Морковь, тушенная с рисом и черносливом	130	3,14	6,27	34,73	209,51	7.12/3/2	320
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,86	36,95	7.354/1	42
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	7.308/6	253
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за полдник:		335	6,36	7,44	66,46	372,71		
Итого за день:			42,19	39,94	202,03	1322,50		

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 молочная с маслом сливочным («Дружба 2»)	150	4,05	4,28	20,58	139,99	7.026/1	96
	Батон с маслом	29	1,94	4,05	13,35	88,67	7.035	8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		359	8,51	10,86	46,65	322,71		
10:00	Свежие фрукты (банан)	120	1,26	0,08	18,31	74,76	7.183	264
Обед:	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит. маслом	30	0,57	1,86	4,76	41,54	7.27/1/3	409
	Рассольник «Ленинградский» с мясом куры со сметаной	150	5,05	2,57	10,46	90,34	7.037с/4	283
	Суфле из мяса кур паровое	60	8,84	12,33	6,86	192,04	7.8/9/2	410
	Капуста тушеная	120	2,82	2,27	14,11	83,58	2021/11/3	411
	Компот из сухофруктов	150	0,73	0,04	13,82	62,57	7.6/10/2,	63
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за обед:		560	21,46	19,62	72,15	568,07		
Полдник:	Кабачки тушеные	130	1,24	6,79	8,55	108,11	7.35/3/2	232
	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	6,79	28,88	7.11/10/2	44
	Шанежка с картофелем	60	3,90	4,31	20,89	150,60	7.148	249
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за полдник:		355	6,31	11,23	43,74	322,24		
Итого за день:			37,54	41,79	180,85	1287,78		

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	150	3,28	3,86	17,31	125,51	7.095	88
	Батон с маслом, с сыром 25/4/6	35	3,38	5,53	13,35	108,03	7.189-1	10
	Чай с молоком	180	2,36	2,53	12,02	87,21	7.12/10/1	41
Итого за завтрак:		365	9,02	11,92	42,68	320,75		
10:00	Сок фруктовый	160	0,80	0,16	16,16	73,60	7.031-7	395
Обед:	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,25	2,83	9,70	70,42	7.н39с/2.	158
	Гуляш из мяса говядины	60	8,29	10,76	5,68	169,35	7.11/8/3	412
	Картофельное пюре	110	2,17	2,76	16,08	104,01	7.64с/3	118
	Компот из ягод замороженных	150	0,28	0,05	18,34	79,62	7.493	71
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за обед:		520	15,44	16,95	71,94	521,40		
Полдник:	Кефир	150	3,76	4,30	5,51	75,26	7.075	76
	Запеканка творожная	130	14,48	18,24	12,59	304,10	7.н039-1	21
	Сгущённое молоко	20	1,38	1,63	10,75	61,44	7.351	13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за полдник:		315	20,76	24,31	36,36	475,45		
Итого за день:			46,02	53,34	167,14	1391,20		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У			
День 7 вторник								
Завтрак:	Зелёный горошек	20	0,75	0,05	6,76	10,24	7.017-2	285
	Омлет натуральный	150	8,51	11,48	6,56	164,88	7.038	35
	Батон с маслом	30	2,09	4,11	14,42	93,37	7.035	8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,11	12,88	87,85	7.13/10/2	46
Итого за завтрак:		350	13,45	17,75	40,62	356,34		
10:00	Свежие фрукты (яблоко)	180	0,63	0,63	18,69	71,28	7.201	397
Обед:	Огурец свежий порционный	30	0,45	2,22	3,36	35,14	7.014	154
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150	5,59	8,18	10,75	150,14	7.274/3	161
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,66	2,83	22,59	124,90	7.н076/2	103
	Соус сметанный	15	0,17	0,55	0,98	10,75	7.6/11/3	17
	Суфле из печени	50	8,32	3,06	1,51	73,14	7.35/8/3	288
	Напиток из шиповника	150	0,28	0,00	8,54	35,05	7.063	53
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050	4
Итого за обед:		570	22,30	17,44	72,38	538,67		
Полдник:	Пирожок с капустой	60	5,53	6,12	38,50	259,70	7.181	246
	Чай с молоком	150	2,13	2,27	10,27	76,27	7.12/10/2	41
Итого за полдник:		210	7,66	8,39	48,77	335,97		
Итого за день:			44,04	44,21	180,46	1302,26		

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	150	4,84	4,73	24,23	173,61	7.15/4/2	90
	Батон с маслом	29	1,94	4,05	13,35	88,67	7.035	8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,10	2,11	12,87	87,85	7.13/10/2	46
Итого за завтрак:		359	8,88	10,89	50,45	350,13		
10:00	Сок фруктовый	160	0,80	0,16	16,16	73,60	7.031-7	395
Обед:	Салат из свежих помидоров и свежим перцем	30	0,63	3,06	3,35	40,94	2022/20	413
	Суп гороховый с мясом со сметаной	150	5,99	4,35	10,66	113,28	7.н086-2	164
	Рыба, тушенная с овощами в томате	60	6,57	4,69	2,13	96,85	7.н164/1	210
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,74	4,51	22,14	146,36	2021/43/3	107
	Компот из изюма	150	0,16	0,00	17,46	71,68	7.078	55
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за обед:		550	19,54	17,16	77,88	567,11		
Полдник:	Запеканка из творога с яблоками	130	8,77	14,09	24,59	255,94	7.16/5/4	289
	Соус молочный	20	0,36	1,01	1,25	17,44	7.1/11/1,	15
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,85	36,95	7.354/1	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за полдник:		315	10,27	15,23	42,20	344,98		
Итого за день:			39,49	43,44	186,69	1335,82		

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	150	4,41	4,21	24,89	166,41	7.14/4/2	94
	Батон с маслом, сыром 25/4/6	35	3,38	5,53	13,36	108,10	7.189-1	10
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05	7.13/10/1	46
Итого за завтрак:		365	10,31	12,27	50,97	368,56		
10:00	Свежие фрукты (банан)	120	1,26	0,08	18,31	74,76	7.183	264
Обед:	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	30	0,36	2,05	1,55	24,64	7.130	148
	Суп геркулесовый с мясом	150	5,36	4,69	15,21	126,54	7.55с-2	291
	Перец, фаршированный мясом говядины и рисом	180	15,04	15,30	14,18	269,92	7.33/8/1	322
	Кисель с плодово-ягодным вкусом	150	0,00	0,00	20,78	89,45	7.387/1	73
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	55,44	7.34/2/2	293
Итого за обед:		565	24,78	22,65	77,29	629,34		
Полдник:	Снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,29	7.082	78
	Ватрушка с повидлом	60	3,86	3,56	32,93	193,08	7.150/4	295
Итого за полдник:		210	7,74	8,35	49,25	317,37		
Итого за день:			44,09	43,35	195,82	1390,03		

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	150	3,71	4,82	18,15	142,34	7.16/4/2	82
	Батон с маслом, с сыром 25/4/6	35	3,38	5,53	13,36	108,03	7.189-1	10
	Чай с молоком	180	2,36	2,53	12,02	87,21	7.12/10/1	41
Итого за завтрак:		365	9,45	12,88	43,53	337,58		
10:00	Сок фруктовый	160	0,80	0,16	16,16	73,60	7.031-7	395
Обед:	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	30	0,51	1,03	2,75	19,66	7.055	132
	Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	150	4,15	3,54	9,26	92,11	7.111-3	296
	Мясо кур отварное в соусе	50	6,07	6,89	1,28	99,74	7.2/9/3	198
	Макаронные изделия отварные	110	5,13	5,59	23,94	179,81	2021/46/3/	114
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30	0,00	14,51	59,70	7.7/10/2	65
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1	2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,65	7.049	3
Итого за обед:		540	19,61	17,60	73,88	549,02		
Полдник:	Рагу из овощей с кабачками	130	4,34	6,35	11,49	118,27	7.237	233
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049	3
	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	70,00	7.209-2	255
	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	9,24	39,12	7.11/10/2	44
Итого за полдник:		305	6,47	7,05	43,79	262,04		
Итого за день:			36,33	37,69	177,36	1222,24		
Итого за весь период:			419,63	443,58	1842,38	13326,36		
Среднее значение за период:			41,96	44,35	184,23	1332		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236601

Владелец Новошевская Светлана Петровна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025