



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад с. Кривцово»
И. Женова И. Женова
Приказ №27
от «26» марта 2021г.

Десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад с.Кривцово Яковлевского городского округа»
(осенне-зимний период)

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	7,01	8,01	28,39	213	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	4,24	10,63	70	54-23гн-2020
	Вафля	15	0,43	0,79	11,62	53,12	152
Итого за завтрак		395	9,78	13,04	50,64	354,12	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,5	0,1	10,1	46	399
Обед	Щи со сметаной	200/10	4,62	5,62	5,72	92,2	54-2с-2020
	Пюре картофельное	140	3,92	0,13	24,84	99,5	54-1г-2020
	Рыба тушеная с овощами	95	7,66	14,65	2,20	74	54-14р-2020
	Соленый огурец	40	0,06		0,11	0,7	Пром.
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,03	27,7	113	5-1хн-2020
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		568	19,15	27,98	75,19	515,40	
Полдник	Омлет	100	12,03	20,5	1,6	178,6	54-1о-2020
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	54-24з-2020
	Чай-заварка	180	0,06	0,04	9,99	40	54-4гн-2020
	Бутерброд с повидлом	35	3,73	6,88	14,56	136	2
Итого за полдник		375	16,54	30,25	30,78	401,40	
Итого за день		1518	45,97	71,37	166,71	1316,92	
День 2							
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	7,18	11,82	23,5	181,5	54-19к-2020
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	54-3гн-2020
	Печенье	20	0,16	4,8	12,2	95,4	154
Итого за завтрак		400	7,46	16,64	45,9	317,90	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,53	-	14,8	60,6	Пром
Обед	Рассольник со сметаной	200/10	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020
	Гречка	150	5,57	11,03	43,19	280	54-4г-2020

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	отварная						
	Котлета	70	11,92	19,13	11,64	173	54-4м-2020
	Соус томатный	40	4,6	1,68	3,2	29,8	54-3су-2020
	Кисель	180	0,2	0,024	35,2	142	54-22хн-2020
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	1
	Салат из моркови	60	0,28	1,74	2,62	27,3	40
Итого за обед		785	29,76	46,95	124,01	713,62	
Полдник	Сырники из творога	120	18,69	33,94	11,40	234	54-6г-2020
	Соус сметанный	40	5,62	2,47	23,42	296,4	54-1су-2020
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	70	54-21гн-2020
Итого за полдник		340	27,98	39,6	50,64	400,40	
Итого за день		1620	65,73	103,19	235,43	1692,52	
День 3							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	4,97	9,23	16,5	131,8	99
	Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	51	4,73	6,88	14,56	139	4
Итого за завтрак		431	9,76	16,15	41,05	310,80	
Второй завтрак	Кефир	180	8,91	16,23	9,21	144	401
Обед	Суп картофельный с рисом	200	4,94	5,78	11,26	116,88	54-11с-2020
	Рагу овощное с мясом	150	1,90	5,97	15,77	124,4	54-9г-2020
	Салат из свеклы	60	0,89	7,6	5,22	58,6	54-13з-2020
	Сок яблочный	180	0,5	0,1	10,1	46	399
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		665	10,68	32,97	56,97	481,88	
Полдник	Оладьи с повидлом	130/20	6,36	0,78	43,38	197,4	381
	Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	400
Итого за полдник		330	11,84	11,14	52,45	299,40	
Итого за день		1606	41,19	76,49	159,68	1336,08	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак:	Каша молочная манная	200	4,97	9,23	16,5	131,8	98
	Чай с молоком	180	2,67	4,97	14,31	89	54-4гн-2020
	Печенье	20	0,16	4,8	12,2	95,4	154
Итого за завтрак		400	7,8	19	43,01	316,20	
Второй завтрак	Йогурт	180	8,91	16,23	9,21	144	401
Обед	Суп рыбный	200	8,5	7,02	11,46	133,8	54-16с-2020
	Ленивые голубцы	150	14,12	20,14	20,26	219	54-3м-2020
	Икра кабачковая	40	0,72	4,83	2,97	58,52	54-24з-2020
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,03	27,7	113	54-1х-2020
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		645	26,23	39,57	77,01	660,32	
Полдник	Винегрет овощной	150	0,84	7,7	4,8	57	54-13з-2020
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	54-60-2020
	Хлеб	35	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40	54-2гн-2020
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,53	139	
Итого за полдник		445	13,16	26,74	44,22	435	
Итого за день		1670	56,1	101,57	164,24	1411,52	
День 5							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	6,64	7,5	21,8	204	54-13к-2020
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	54-3гн-2020
	Вафля	15	0,43	0,79	11,62	53,125	152
Итого за завтрак		395	7,19	8,31	43,62	298,13	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,5	0,1	10,1	46	399
Обед	Борщ со сметаной	200/10	4,7	5,66	10,12	110,36	54-14с-2020
	Макаронны отварные	150	6,4	1,83	34,6	172	54-1г-2020
	Гуляш из мяса кур	120	15,47	27,23	3,96	189	54-2м-2020
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	1

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,03	27,7	113	54-1хн-2020
Итого за обед		627	29,46	42,3	81	720,36	
Полдник	Запеканка из творога	120	17,54	28,67	17,15	247	54-1г-2020
	Соус сметанный	40	5,62	2,47	23,42	296,4	54-1соус-2020
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	4,24	10,63	70	54-23гн-2020
Итого за полдник		340	25,5	35,38	51,20	423,40	
Итого за день		1542	62,65	86,09	185,92	1487,89	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	4,97	9,23	16,5	131,8	54-18к-2020
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	70	54-2гн-2020
	Печенье	20	0,16	4,8	12,2	95,4	154
Итого за завтрак		400	8,8	17,22	44,52	297,20	
Второй завтрак	Кефир	180	8,91	16,23	9,21	144	401
Обед	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Пюре картофельное	150	3,92	0,13	24,84	104,5	54-11г-2020
	Рыба тушеная с овощами	95	7,66	14,65	2,20	74	54-14р-2020
	Кисель	180	0,2	0,024	35,2	142	54-22хн-2020
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		700	20,91	27,17	93,14	589,64	
Полдник	Гречка рассыпчатая с сахаром	150	14,3	14,0	64,4	406	54-4г-2020
	Чай – заварка	180	0,06	0,09	0,72	40	54-4гн-2020
	Бутерброд с повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161	
Итого за полдник		380	16,87	18,02	94	607	
Итого за день		1660	55,49	78,82	240,87	1637,84	
День 7							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	54-16к-2020
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	54-3гн-2020

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Вафля	15	0,43	0,79	11,62	53,12	152
Итого за завтрак		395	6,76	8,54	49,53	295,12	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,53	-	14,8	60,6	Пром
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с-2020
	Вермишелевая запеканка	150	19,8	21,4	35,5	214,8	210
	Салат из свеклы	60	0,89	7,6	5,22	58,6	54-13з-2020
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,03	27,7	113	54-1хн-2020
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		665	28,2	39,86	94,44	615,24	
Полдник	Вареники ленивые	140	14,70	21,27	24,83	225	230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	70	54-21гн-2020
Итого за полдник		320	18,37	24,46	40,65	295	
Итого за день		1475	53,86	72,86	199,42	1365,96	
День 8							
Завтрак:	Каша молочная ячневая	200	4,97	9,23	16,5	131,8	54-21к-2020
	Чай с молоком	180	2,67	4,97	14,31	89	54-4гн-2020
	Бутерброд с маслом, сыром	51	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		431	12,91	21,08	45,37	359,80	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,5	0,1	10,1	46	399
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200/10	5,12	5,78	10,76	115,58	54-10с-2020
	Капуста тушеная с мясом	150	14,12	20,14	20,26	219	54-10м-2020
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кисель	180	0,2	0,024	35,2	142	54-22хн-2020
Итого за обед		615	21,89	33,71	80,84	612,58	
Полдник	Пюре картофельное	150	3,92	0,13	24,84	104,5	54-11г-2020

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Соленый огурец	40	0,06		0,11	0,7	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,06	0,04	9,99	40	54-2ГН-2020
	Печенье	20	0,16	4,8	12,2	95,4	154
Итого за полдник		390	4,2				
Итого за день		1616	39,5				
День 9							
Завтрак:	Каша молочная манная	200	4,97	9,23	16,5	131,8	98
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	70	54-2ГН-2020
	Вафля	15	0,43	0,79	11,62	53,12	152
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Кефир	180	8,91	16,23	9,21	144	401
Обед	Борщ со сметаной	200/10	4,7	5,66	10,12	110,36	54-14с-2020
	Плов из мяса кур	150	16,0	25,49	26,76	304	54-12м-2020
	Салат из моркови	60	0,28	1,74	2,62	27,3	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,03	27,7	113	54-1ХН-2020
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед							
Полдник	Омлет	100	12,03	20,5	1,6	178,6	54-1о-2020
	Икра кабачковая	40					54-23з-2020
	Бутерброд с маслом	35	3,73	6,88	14,56	136	4
	Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	70	54-4ГН-2020
Итого за полдник							
Итого за день							
День 10							
Завтрак:	Каша молочная гречневая	200	4,97	9,23	16,5	131,8	54-17к-2020
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	54-3ГН-2020
	Печенье	20	0,16	4,8	12,2	95,4	154
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Яблоко	95	0,53	-	14,8	60,6	Пром

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Рыба тушеная с овощами	95	7,66	14,65	2,20	74	54-14р-2020
	Отварной рис	150	6,12	10,04	53,13	297	54-6г-2020
	Салат из белокочанной капусты	60	0,71	2,54	4,5	43,7	54-7з-2020
	Кисель	180	0,2	0,024	35,2	142	54-22хн-2020
	Хлеб	75	2,45	7,55	14,62	136	Пром
Итого за обед							
Полдник	Запеканка из творога	120	17,54	28,67	17,15	247	54-1г-2020
	Соус сметанный	40	5,62	2,47	23,42	296,4	54-1соус-2020
	Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	400
Итого за полдник							
Итого за день							
Среднее значение за период							