



Утверждаю
Заведующая ГКДОУ
«Детский сад № 1 «Ягодка»
Л.К. Любительева

Примерное 10-ти дневное меню

государственного казенного дошкольного

Образовательного учреждения

«Детский сад № 1 «Ягодка».

Г. Благодарный

2021 г.

М Е Н Ю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	N Рецеп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным «Крестьянским»	1/200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	380 2013г
	Чай с сахаром	1/180/8	0,06	0,02	9,99	68,0	943 2011г
	Бутерброд с сыром «Российским»	1/30/5/10	6,45	7,27	17,77	162,2	3 2011г
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные (<u>яблоко</u> банан, апельсин)	1/100	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44</u>	850 2013
Итого за завтрак			10	11,76	69,65	451,2	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	1/200	2,1	2,2	19,3	106	218 2016г
	Фрикадельки мясные из говядины в соусе красном основном	2/35/30	9,7	9,8	8,9	164	288 2011г
	Каша гречневая вязкая	1/100	3,1	3,1	13,5	94,2	168 2011г.
	Овощи натуральные свежие/соленые, (огурцы, помидоры) в нарезке.	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Сок фруктовый (<u>яблочный</u> , абрикосовый, виноградный)	1/180	0,9	-	18,18	76	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			21,97	16,45	91,37	516,9	
Полдник	Булочка «Российская»	1/60	4,2	4,8	33,3	193	474 2011г
	Молоко кипяченное	1/180	5,48	4,88	9,07	102,0	1190 2016г
Итого за полдник			9,68	9,68	42,37	295	
Итого за 1 день			41,65	37,89	203,39	1263,1	

МЕНЮ

П рием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N Рецеп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	1/160/5	11,6	24,1	9,6	302	219 2011г.
	Напиток кофейный с молоком	1/180	2.85	2.41	14.36	84.0	958 2013г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные (<u>банан</u> , яблоко, апельсин)	1/100	1,5	0,5	21	95	2016г
Итого за завтрак			18,32	27,31	59,45	552	
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	1/200	1,74	4,55	11,43	73,2	80 2011г
	Макаронник с печенью говяжьей	1/160/5	15,31	7,32	36,01	271	292 2011г.
	Икра свекольная	1/50	1,3	3,7	6,9	66	126 2013г.
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,44	0,02	24,26	113,0	868 2016г
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			24,26	16,94	108,29	665,9	
Полдник	Запеканка творожная с морковью и сгущенным молоком	1/100/20	22,08	14,25	23,78	234	238 2011г
	Кисломолочный продукт (<u>ряженка</u> , кефир)	1/180	5,8	5,0	8,0	100	1191 2016г.
Итого за полдник			27,88	19,25	31,78	334	
Итого за 2 день			70,46	63,5	199,52	1551,9	

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Рыба запеченная с морковью с филе минтая в сухой заморозке	1/70/60	21,3	14,84	4,8	239,42	253
	Картофель отварной	1/100	2,1	3,0	1,3	112	692
	Чай с молоком	1/180-90/10	0.06	0.02	9.99	40.0	943 2013 г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (<u>ряженка</u> , кефир)	1/100	2,8	3,2	4,1	56,8	401 2011 г
Итого за завтрак			28,63	21,36	34,68	519,22	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/200/15	1,4	3,9	12	90	170 2016
	Гуляш из мяса отварного	1/70/50	15,46	12,22	3,9	187,5	591 2011
	Каша вязкая кукурузная	1/100	2,33	0,34	0,33	94,6	168 2011 г
	Кисель из сухофруктов	1/180	0,44	0,02	24,26	113,0	868 2016 г
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			25,1	17,83	70,18	627,8	
Полдник	Пряник	1/60	1,68	0,98	27,2	124,36	
	Молоко кипяченное	1/180	5,8	5,16	9,6	108	1190 2016 г.
Итого за полдник			7,48	6,14	36,8	232,36	
Итого за 3 день			61,21	45,33	141,66	1379,38	

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная пшениная с маслом сливочным «Крестьянским»	1/200/5	7,3	9	33,7	245	390 2013 г
	Чай с сахаром	1/180/8	0,06	0,02	9,99	68	943 2016 г
	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским»	1/30/10	2,44	7,5	14,61	136,0	1 2013 г
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные (банан, яблоко, апельсин)	1/100	1,5	0,5	21,0	95,0	
Итого за завтрак			11,3	17,52	79,3	544	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	3,04	3,18	14,31	98,25	1190 2016 г.
	Биточки мясные из говядины	1/70	11.92	8.8	11.64	173.0	628 2013 г.
	Картофель в молоке	1/100	2,34	2,48	13,16	84,4	319 2011
	Овощи натуральные свежие/соленые, (огурцы, помидоры) в нарезке.	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016 г
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,4	-	32,7	107	358 2016 г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			23,87	15,81	103,3	615,35	
Полдник	Пудинг из творога с сгущенным молоком	1/120/20	17,2	12,3	32,6	278	469
	Кисломолочный продукт 2,5%(кефир , ряженка)	1/180	5,8	5,0	8,0	100	1191 2016 г.
Итого за полдник			23	17,3	40,6	378	
Итого за 4 день			58,17	50,63	223,2	1537,35	

М Е Н Ю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макароны отварные с сыром «Российским»	1/150	9,2	10	22,7	217,99	206 2011 г
	Напиток кофейный с молоком	1/180	2.85	2.41	14.36	91.0	958 2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	1,55	0,52	7,6	35,8	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные (<u>яблоко</u> , банан, апельсин)	1/100	0,4	0,4	9,8	44	2016 г.
Итого за завтрак			14	13,33	54,46	388,79	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	1/200/2-10	7,01	4,96	22,12	156,79	209/ 178 2016 г
Обед	Шницель рыбный натуральный из филе минтая сухой заморозки	1/70	12	3,8	8,0	115	258 2011 г
	Капуста тушеная	1/100	2,07	3,24	9,43	75,1	336 2011 г
	Овощи консервированные (кукуруза, горошек)	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016 г
	Сок фруктовый(яблочный, персиковый)	1/180	0,0,9	-	18,18	76	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			28,15	13,35	89,22	575,59	
Полдни к	Булочка «Ванильная»	1/60	4,2	4,8	33,3	193	467 2011 г
	Молоко кипяченое	1/180	5,8	5,16	9,6	108	1190 2016 г.
Итого за полдник			10	9,96	42,9	301	
Итого за 5 день			52,15	36,64	186,58	1265,38	

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом сливочным «Крестьянским»	1/200/5	3,5	5,21	12,5	111,19	390 2013 г
	Чай с сахаром	1/180/8	0,06	0,02	9,99	68	943 2011 г
	Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским»	1/30/10	2,44	7,5	14,61	136	1 2013 г
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные (<u>яблоко</u> банан, апельсин)	1/100	0,4	0,4	9,8	44,0	2016
Итого за завтрак			6,4	13,13	46,9	359,19	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	1/200	1,58	4,37	11,66	74,93	80 2011 г
	Рыба (филе минтая в сухой заморозке) , тушенная с овощами	1/70/70	7,6	3,5	1,7	70	247 2011 г
	Картофель отварной	1/100	1,94	1,42	1,98	112	692 2013 г
	Овощи консервированные (кукуруза консервированная, горошек консервированный)	1/50	1,04	1,81	5,53	45	
	Сок фруктовый (яблочный, персиковый, виноградный)	180	0,6	-	24,45	102	2011 г,
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			18,25	12,45	68,74	520,63	
Полдник	Пирожок сдобный с повидлом	1/75	4.6	4.3	51.2	250.0	1052 2013 г
	Молоко кипяченое	1/180	5,8	5,16	9,6	108	1190 2016 г.
Итого за полдник			10,4	9,46	60,8	358	
Итого за 6 день			35,32	35,04	176,44	1237,82	

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	N Рецеп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Ленивые вареники со сметаной и маслом сливочным «Крестьянским»	1/150/25/5	28.0	23.8	29.5	450.0	461 2013г.
	Напиток кофейный с молоком	1/180	2.85	2.41	14.36	84.0	958 2013г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные (банан, яблоко, апельсин)	1/100	1,5	0,5	21,0	95,0	2016
Итого за завтрак			34,72	27,01	79,35	700	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	3,1	3,3	8,4	74	187 2016г.
	Тефтели мясные из говядины в соусе красном основном	2/35/30	9,6	11,5	12,2	183	619 2013г.
	Каша вязкая кукурузная	1/100	2,33	0,34	0,33	94,6	168 2011г.
	Овощи натуральные свежие/соленые, (огурцы, помидоры) в нарезке.	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,44	0	30,9	115,6	868 2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			21,64	16,49	83,32	619,9	
Полдни к	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	1/120	9,2	6,8	21,2	184	291 2011г.
	Кисломолочный продукт (кефир, йогурт, ряженка)	1/180	5,8	5	8	100	1191 2016г.
Итого за полдник			15	11,8	29,2	292	
Итого за 7 день			71,36	55,3	191,87	1611,9	

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с овощами	1/150/5	7,9	5,16	35,39	200	166 2011г.
	Чай с молоком	1/180-90/10	0.06	0.02	9.99	40.0	943 2013г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, йогурт, кефир)	1/100	4	2,5	4,7	57	1191 2016г.
Итого за завтрак			14,33	7,98	64,57	368	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	3,04	3,18	14,31	98,25	1190 2016 г.
	Бефстроганов из отварного мяса	1/70/50	15,5	12,43	3,2	186,9	278 2011г.
	Макароны отварные	1/100	3,67	3,01	17,6	112	413 2013г.
	Сок фруктовый(яблочный, персиковый, абрикосовый, виноградный)	1/180	0,9	-	18,18	76	2011г
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			28,58	19,97	82,98	615,85	
Полдник	Морковь, тушенная с яблоком	1/100	11,23	3,14	10,73	72,1	345 2011г.
	Какао с молоком	1/180	3.67	3.19	15.82	107.0	959 2013
	Печенье	1/30	2,2	2,9	22,3	125	2013г
Итого за полдник			17,1	9,23	48,55	304,1	
Итого за 8 день			60,01	37,18	196,1	1287,95	

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	N Рецеп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным «Крестьянским»	1/200/5	6	8,2	29,3	215	390 2013г
	Чай с сахаром	1/180/8	0,06	0,02	9,99	68,0	943 2011
	Бутерброд с сыром «Российским»	1/30/5/10	6,45	7,27	17,77	162,2	3 2011г.
2 завтрак	Фрукты свежие калиброванные (<u>яблоко</u> _банан, апельсин)	1/100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак			12,91	15,89	66,86	489,2	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	1/200/15	1,4	3,9	12	90	170 2016г
	Плов из птицы (филе цыпленка бройлера)	1/70/130	21	19,4	35,1	399	304 2011г.
	Свекла, тушенная в сметане	1/50	1,04	3,06	4,7	51	134 2011г.
	Кисель из сухофруктов	1/180	0,4	-	32,7	107	358 2016г.
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			29,31	27,71	114,19	789,7	
Полдни к	Ватрушка с творогом	1/70	14,48	6,22	29,18	201	458 2011г
	Молоко кипяченное	1/180	5,8	5,16	9,6	108	1190 2016
Итого за полдник			20,28	11,38	38,78	309	
Итого за 9 день			62,5	54,98	219,83	1587,9	

М Е Н Ю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	N Рецеп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Омлет натуральный	1/105/ 5	9,28	18,03	1,86	193	215 2011г
	Овощи натуральные свежие/соленые, (огурцы, помидоры) в нарезке.	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Какао с молоком	1/180	3.67	3.19	15.82	107.0	959 2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
2 завтрак	Сок фруктовый (яблочный, персиковый, виноградный, грушевый, абрикосовый)	1/100	0,5	-	10,5	42	
Итого за завтрак			16,52	21,52	44,07	423	
Обед	Суп картофельный с рыбой припущенной (филе минтая в сухой заморозке.)	1/200	6,15	3	24,4	149,05	77 2016г.
	Котлета из мяса говядины	1/70	11,92	8,8	11,64	173	608 2013г
	Рагу из овощей	1/100	2,1	7,5	9,0	110	321 2013
	Консервированные овощи (горошек, кукуруза)	1/50	0,7	-	1,8	10	70 2016г
	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,44	0	30,9	115,6	868 2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2.37	0.3	14.49	71.0	
	Хлеб ржаной	1/30	3,1	1,05	15,2	71,7	
Итого за обед			26,08	20,65	105,63	690,35	
Полдни к	Вафли «Лимонные», «Сливочные»	1/60	3,3	18,6	37,2	324	
	Кисломолочный продукт (<u>ряженка</u> , кефир, йогурт,)	1/180	5,8	5	8	100	1191 2016г
Итого за полдник			9,1	23,6	45,2	424	
Итого за 10 день			51,7	65,77	194,9	1537,35	
Итого			564,53	482,26	1933,57	14260,03	
Среднее значение за период			56,45	48,22	193,35	1426,0	